

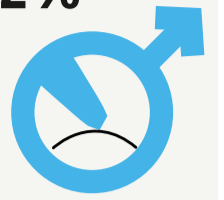
(Prüfungs-)Stress und Stressbewältigung

HABEN SIE GEWUSST? IN DER SCHWEIZ SIND...

9 bis 11%
der Frauen
Stress
ausgesetzt



9 bis 12%
der Männer
Stress
ausgesetzt



©infoNF



Einen Gang zurückschalten, von der Situation etwas Abstand nehmen und einen klaren Kopf bekommen – so bewältigt man Stress am effizientesten.

Prüfungen, ungewöhnliche Situationen, Druck und besondere Herausforderungen können uns rasch einmal in eine Stresssituation versetzen. Unter Stress werden wir angespannt, nervös und können nicht mehr klar denken – schlechte Voraussetzungen, wenn es als Student beispielsweise eine Endjahresprüfung zu bestehen gilt. Will man erfolgreich sein, muss man diesen Stress irgendwie bewältigen.

Béatrice Putallaz (dt. Text Karin Gruber)

Auch wenn das Wetter es bislang nur erahnen liess, stehen bald die Sommerferien vor der Tür. Doch zuvor heisst es für viele Schüler und Studenten noch: lernen, büffeln, pauken... Sommerferien heisst nicht nur Entspannung, Spass und Abenteuer, sondern auch das Ende des Schuljahres. Aber bevor man sich kopfüber in die büffelfreie Freiheit stürzen kann, gilt es den Kopf nochmals richtig bei der Sache zu haben und ihn zu Höchstleistungen anzutreiben. Sei es für einfache Endjahresprüfungen, für Lehrabschluss- oder Maturaprüfungen – diese Zeit verlangt einiges an Konzentration, Denkarbeit und Einsatz ab. Doch mit dem zunehmenden Druck fallen viele dem Stress zum Opfer. Um sich zu beruhigen, konzentriert oder wach zu bleiben, greifen sie oftmals zu Energydrinks, Alkohol, Tabak oder Medikamenten. Doch einen klareren Kopf wird man damit keinesfalls bekommen...

Bewältigung besonderer Anforderungen

«Stress ist ein physiologischer Mechanismus mit dem Ziel, unseren Organismus an bedrohliche Situationen anzupassen», erklärt Béatrice Putallaz, auf Psychotherapie spezialisierte Psychologin, die im ZET (Zentrum für Entwicklung und Therapie des Kindes und Jugendlichen) in Monthey tätig ist.

«Unser Organismus muss sich fortlaufend an die Umwelt und ihre wechselnden Anforderungen anpassen. Werden wir besonderen Situationen ausgesetzt, laufen in unserem Körper verschiedenste Reaktionen ab, damit wir uns anpassen beziehungsweise die Situation bewältigen können. Diese Reaktionen können etwas Positives sein, wenn es beispielsweise um unser Überleben geht, oder darum, eine besondere körperliche oder geistige Leistung zu erbringen. Sie können aber auch ins Negative ausschlagen, wenn die Anspannung zu stark ist oder zu lange anhält.»

«Stress ist ein physiologischer Mechanismus mit dem Ziel, unseren Organismus an bedrohliche Situationen anzupassen.»

Béatrice Putallaz

Eine wichtige Rolle spielt dabei auch, wie man aufgewachsen ist und was man bisher erlebt hat. «Stress empfinden nicht alle Menschen gleich. Ebenso wenig reagieren wir alle gleich darauf. Manche sind aufgrund früherer Erlebnisse stressanfälliger, wohingegen es auch stressresistentere Menschen gibt.»

Stress besser bewältigen

Stress kann man effizient bewältigen, indem man lernt, mit der jeweiligen Situation umzugehen und sich darauf vorzubereiten beziehungsweise sich auf das, was folgen wird, einzustellen.

«Stress auszuschalten ist nicht einfach. Wie wir mit Stress umgehen oder wie wir ihn

«Stressbewältigung ist nicht nur vernunftgesteuert. Stress lässt sich auch bewältigen, indem man die Dinge anders angeht.»

Béatrice Putallaz

empfinden, ist nämlich eine Gewohnheitssache – und Gewohnheiten legt man bekanntlicherweise weder leicht noch schnell ab. Vielleicht ist es einfacher und nützlicher zu lernen, sein emotionales und kognitives Verhalten zu kontrollieren, sich unterschiedliche Verhaltensweisen anzueignen... das heisst, etwas ganz Neues zu erlernen. Stressbewältigung ist nicht nur vernunftgesteuert. Stress lässt sich auch bewältigen, indem man die Dinge anders angeht.» Es geht also darum, seine alten Gewohnheiten und Muster abzulegen, sein Bewusstsein dafür zu schärfen, dass man die Situation im Griff hat, seine Reflexe und Gedankengänge zu ändern.

Stressfaktoren

«Es gibt zwei Arten von Stressfaktoren: Konkrete Situationen wie Zeit, die zu verarbeitende Informationsmenge, die innert einer bestimmten Frist zu erledigenden Dinge, Ungewissheit, Lärm usw. Auf der anderen Seite können Beziehungssituationen Stress auslösen: zum Beispiel Familienkonflikte, Streit mit Freunden, negative Kritik, Druck von Seiten der Vorgesetzten usw.»

Pflegekosten, Rehabilitation, Absenzen, frühzeitige Pensionierung, vorzeitige Todesfälle: Die Folgen von andauerndem Stress sind alles andere als harmlos. Darum sollte Stress nicht einfach leidend hingenommen, sondern aktiv bekämpft werden.

STRESS IDENTIFIZIEREN

Stress löst **psychologische Reaktionen** aus: Reizbarkeit, Verlust des Selbstvertrauens, Motivationsschwierigkeiten oder -verlust, Kreativitätsverlust, verminderte Gedächtnisleistung, Konzentrationsmangel, vermehrtes Begehen von Fehlern.

Stress hat aber auch **physiologische Folgen**: In einer Stresssituation werden die Hormone Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet, die dazu bestimmt sind, den Körper auf Leistungsbereitschaft einzustellen, um in gefährlichen Situationen das Überleben zu sichern (unser Körper macht sich kampfbereit oder fluchtbereit). In zweiter Linie dienen diese beiden Hormone dazu, in besonderen Situationen das Durchhaltevermögen zu steigern.

Werden diese Hormone zu häufig ausgeschüttet beziehungsweise vom Körper zu oft in Anspruch genommen, gerät unser Chemiehaushalt durcheinander: Müdigkeit, Muskelschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen, Druckempfinden auf der Brust, Verdauungsbeschwerden.

Zu guter Letzt löst Stress auch gewisse **Verhaltensreaktionen** aus: Unter Stress hat man üblicherweise eine sehr lebhafteste Gestik, man ist sprunghaft und nervös, läuft und spricht schneller. Ist man verärgert oder frustriert, reagiert man aggressiver. Um diese Situationen zu bewältigen, greift man häufig zu Tabak oder Alkohol.

STRESS BEWÄLTIGEN

Doch wie kann man Stress effizient bewältigen?

«Zuerst einmal sollte man **einen Gang zurückschalten** – einen Schritt zurückmachen, etwas Abstand zur Situation erhalten, um klar denken und handeln zu können. Je emotionaler oder instinktiver man reagiert, desto weniger ist vernünftiges und durchdachtes Handeln möglich. Zu hohe Emotionalität verhindert das effiziente Denken und stellt uns zurück auf ein archaischeres Funktionieren – der Instinkt geht sozusagen mit uns durch. Sobald man diese nötige Distanz und Ruhe gefunden hat, kann man seine emotionalen und kognitiven Haltungen und seine Verhaltensweisen ändern.»

Indem man sich bestimmte **Entspannungstechniken** aneignet, kann man auf eine emotionale Ebene gelangen, die durch Gelassenheit gekennzeichnet ist. «Um Stress zu bewältigen, muss man auch seine **Gewohnheit ändern, alte Verhaltensmuster ablegen**, die den Stress bislang gesteigert haben. Wenn man seine Ansichten über die Welt und über die Zukunft verändert, indem man diese als erreichbarer und realistischer ansieht, wird man den Stress auch merklich reduzieren.» Wichtige Faktoren sind auch **Zeitmanagement und Entspannung**: Man muss lernen, seine Zeit einzuteilen und sie besser zu verwalten, indem man Arbeit und Entspannung klar voneinander trennt und ihnen feste Zeiteinheiten zuweist. Es gilt, den Fokus jeweils auf die aktuelle Aufgabe zu richten und sich nicht chaotisch und wirr verschiedenen Dingen gleichzeitig zu widmen. Wichtig ist das **Hier und Jetzt**, so kann man effizient arbeiten. Gerade in Stresssituationen ist der Kontakt zu positiv eingestellten und unterstützenden Menschen wichtig. Und zu guter Letzt: regelmässige Mahlzeiten, gesunde und ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf unterstützen und beruhigen unseren Körper.

NÜTZLICHE ADRESSEN

Zentrum für Entwicklung und Therapie
des Kindes und Jugendlichen ZET

Brig, Spitalstrasse 5
Tel.: 027 606 99 30
Visp, Pflanzettastrasse 9
Tel.: 027 606 98 90

PARTNER


ADDICTION | VALAIS
SUCHT | WALLIS


Gesundheitsförderung
Wallis


CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS
Département für Gesundheit,
Soziales und Kultur