

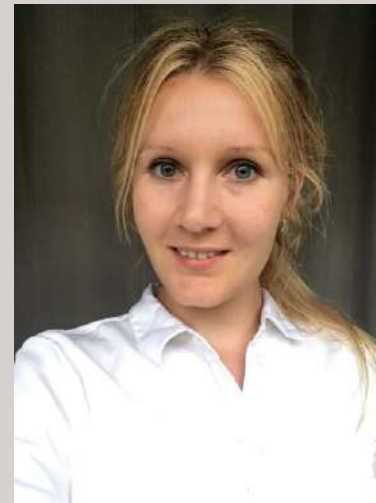
# Stressmanagement

So bewältigen Sie **Stress**



# Was Sie erwartet

- Was ist Stress?
- Was hat Stress mit dem Herzen zu tun?
- Was können Sie gegen Stress tun?



**Sarah Tritten**

eidg. anerkannte

Psychotherapeutin/Psychothérapeute

**Psychiatrie Biel/Psychiatrie Bienne PB**

Ein Betrieb des PZM am Spitalzentrum Biel

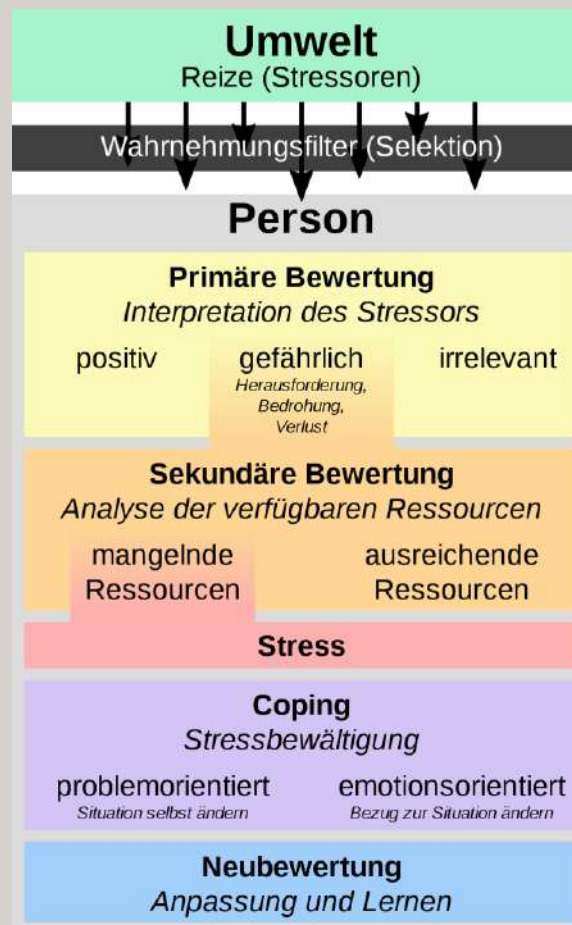
Une division du CPM au Centre hospitalier Bienne

Vogelsang 84, Chante-Merle • 2501 Biel/Bienne

# Was ist Stress?



# Stressmodell von Lazarus (1984)



# Stress umfasst zwei Ebenen

## Psychische Faktoren

- Ängste
- Depressionen, Erschöpfung
- Lebenssinn

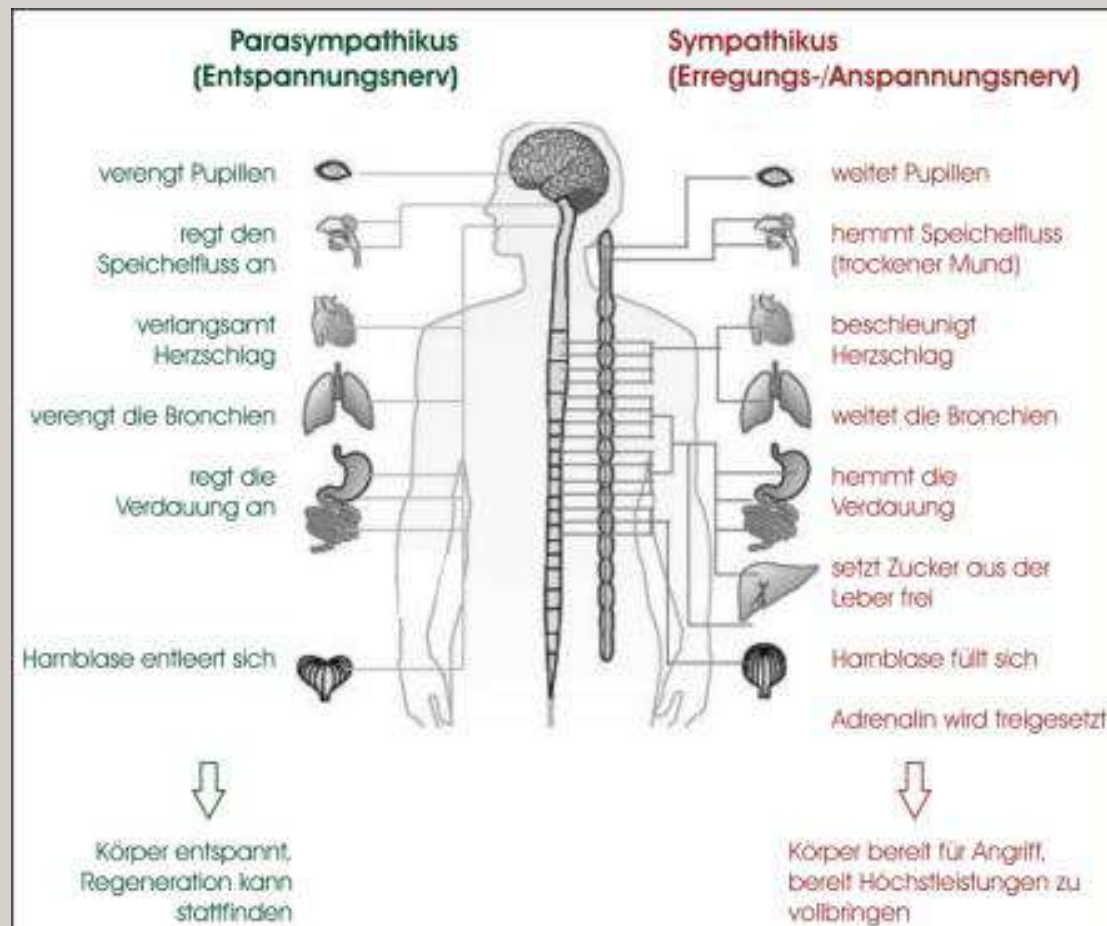
## Soziale Faktoren

- Chronische Stressbelastung
- Probleme in der Partnerschaft
- Krankheit und Pflegefälle in der Familie
- Finanzielle Sorgen
- Mangelnde soziale Vernetzung

# Wie entsteht Stress?

- Wenn man sich Anforderungen nicht gewachsen fühlt
- Wenn Anforderungen bedrohlich wirken
- Mangelnde Ressourcen wie Zeit, Wissen, Gesundheit
- Ängste vor Versagen
- Eigene Zuschreibungen, Bewertungen, Einstellungen, gesellschaftliche Werte

# Was passiert im Körper bei Stress?



Therapie-Tools  
Angststörungen  
(2014)

# Was passiert im Körper bei chronischem Stress?

- Ruhepuls und Blutdruck bleiben dauernd erhöht
- Herz passt sich den Erfordernissen an
- Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol, Insulin
  
- Schlafstörungen, Konsum von Tabak, Alkohol und Fastfood nehmen zu
- Stimmung, Konzentration, Energie und Selbstfürsorge nehmen ab



# Was hat Stress mit dem Herzen zu tun?



# Dauerhafte Anspannung macht krank

- Ruhepuls und Blutdruck bleiben dauernd erhöht
- Herz passt sich an, muss mehr arbeiten, wird überfordert
- Gefahr von Herzrhythmusstörungen
- Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol, Insulin
- Schwächt das Immunsystem, verlangsamt Wundheilung

Dies alles schädigt das Herz direkt

- Schlafstörungen, Konsum von Tabak, Alkohol und Fastfood nehmen zu
- Stimmung, Konzentration, Energie und Selbstfürsorge nehmen ab

Dauerstress schädigt das Herz auch indirekt!

# Lebensstil als wichtigster Faktor für einen Herzinfarkt

«Interheart-Studie» 2004 in 52 Ländern

- Neun von zehn Herzinfarkten sind auf unseren Lebensstil zurückzuführen
- Wichtigste Risikofaktoren für Herzinfarkte:
- Psychosozialer Stress, Rauchen und ungünstigen Blutfettwerten (Cholesterin), noch vor Bluthochdruck, Diabetes oder Übergewicht!

# Was können sie gegen Stress tun?



# Problemorientiertes Stressmanagement

Stress auslösende Situation entschärfen:

- Entlastung für Betreuung der Kinder oder Pflege des Angehörigen
- Videokonferenzen statt Reisen
- Handy am Feierabend ausschalten
- Abwesenheitsmeldung für E-Mails

Eigene Beispiele:

- ✓ Manchmal ist es einem mitten im gehetzten Alltag nicht möglich, den nötigen Abstand zu gewinnen und die eigene Lage zu überblicken: Sprechen Sie mit ihrem Umfeld, suchen Sie bei Bedarf fachliche Hilfe.

# Emotionsorientiertes Stressmanagement

## Stress abbauen

- Regelmässiger Ausdauersport: Wandern, Joggen, Velofahren, Schwimmen...
- Hobby: Musizieren, Tanzen, Gärtnern, mit Freunden diskutieren, Kochen...
- Entspannungstechniken: Yoga, Meditation, Atemübungen, Achtsamkeitsübungen, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson...
- Stressverstärkende Gedanken hinterfragen, stoppen oder durch lösungsorientierte Gedanken ersetzen

# Reminder: Gesprächsgruppen

- 18.01.2022 Deutsch
- 19.01.2022 Deutsch
  
- 18-19 Uhr
- Raum „Alpenblick“ (Stock A, Kardiologie)

# Wir sind für Sie da!

## Psychiatrie Biel / Psychiatrie Bienne PB

Ein Betrieb des PZM am Spitalzentrum Biel

Une division du CPM au Centre hospitalier Bienne

Vogelsang 84, Chante-Merle • 2501 Biel/Bienne

T +41 32 324 23 23

[pb@pzmag.ch](mailto:pb@pzmag.ch)

[www.pzmag.ch](http://www.pzmag.ch)

\*\*\*\*

Anerkennung für 4 Sterne Excellence von

**EFQM**

recognised for excellence 4 star



# Alles Gute!

