


Folgen von Stress

 Bei Dauerstress können weder der Körper noch die Gedanken und Gefühle zur Ruhe kommen, es herrscht ständige Alarmbereitschaft. Und wenn wir uns nicht ausreichend erholen, kann sich der Stress auf die gesamte Gesundheit auswirken.

Körperlich...

- Hohe Stresshormone und Anspannung
- Dauerhaft hoher Herzschlag, Blutdruck, Blutzucker
- Schlechtere Durchblutung
- Gehirn wird mit weniger Sauerstoff versorgt
- Unterdrückung der Glücks- und Schlafhormone
- Schlechtere Ernährung, weniger Bewegung

und psychisch...

- Schlechtere Kontrolle unserer Gedanken, Gefühle und Stimmung
- Zunahme von negativen Gedanken, Sorgen, Grübeln und Unzufriedenheit



Bei chronischem Stress steigt das Risiko für...

Probleme beim Denken

Schlechtere Denkfähigkeit und Gedächtnisleistung, Abbau von Gehirnmasse und -verbindungen, Alzheimer,...

Psychische Probleme

Depressionen, Panikattacken, Burnout, Suchtprobleme z.B. Alkohol, Selbstwertprobleme, selbstverletzendes Verhalten,...

Soziale Schwierigkeiten

Probleme in Familie, Beziehung, Freundschaften, Arbeit,...

Schlafprobleme

Einschlaf- oder Durchschlafstörung, Schlaflosigkeit,...

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt, Schlaganfall,...

Diabetes

Verringerte Wirkung von Insulin,...

Geschwächtes Immunsystem

Grippale Infekte, Virusinfektionen, Herpes, Allergien,...

Magen-Darm-Erkrankungen

Entzündungen, Geschwüre, Reizdarmsyndrom, chronische Verdauungsprobleme,...

Chronische Schmerzen

Höhere Schmerzempfindlichkeit, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen,...

Augen- und Ohrenprobleme

Sehstörungen, Tinnitus, einseitiger Hörverlust,...

Hauterkrankungen

Neurodermitis, Schuppenflechte, Ekzeme, Akne, Haarausfall,...

Gestörter Menstruationszyklus

Unregelmäßiger Zyklus, Ausbleiben der Regelblutung,...

Sexuelle Probleme

Keine Lust auf Sex, Erektionsstörungen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr,...



Alles beginnt im Kopf...

Nicht nur das Stresserleben und negative Gedanken entstehen im Kopf, sondern auch die Bewältigung von Stress. Den Umgang mit Stress können wir jederzeit lernen!

Wir beim Projekt NEDA helfen Ihnen gerne dabei, dass es Ihnen wieder besser geht!
Rufen Sie uns gerne an!



KONTAKT PROJEKT NEDA:

FEM (Mädchen/Frauen): Klinik Floridsdorf, Brünnerstraße 68/A3/Top 14, 1210 Wien; Tel.: +43 1 27700 5600

FEM Süd (Mädchen/Frauen) & MEN (Burschen/Männer): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien;

FEM Süd: Tel.: +43 1 60 191 5201; MEN: Tel.: +43 1 60 191 5454

www.fem.at