

Was ist Stress?



Wir alle erleben Stress, doch woran erkennt man ihn?
Und wann wird Stress schädlich?



Mögliche Anzeichen von Stress:



- Gefühl von allgemeiner Überforderung
- Große Nervosität oder Anspannung
- Höhere Reizbarkeit oder vermehrte Wut
- Weniger Energie und Motivation
- Mehr Sorgen, Ängste oder Panik
- Ärger über sich selbst
- Wiederholte negative Gedanken
- Schlechtere Konzentration
- Höhere Vergesslichkeit
- Geringere Leistungsfähigkeit bei der Arbeit
- Weniger Lust, Freund*innen/Familie zu treffen
- Weniger Lust auf Hobbies und Sport
- Vermehrtes Rauchen
- Erhöhter Alkohol- oder Drogenkonsum
- Weniger Lust auf Sexualität
- Weniger Schlaf oder schlechter Schlaf

- Herzklopfen
- Schnelles Atmen
- Schwitzen
- Zittern
- Höherer Blutdruck
- Bauchschmerzen, Sodbrennen, Übelkeit
- Verdauungsprobleme z.B. Durchfall, Verstopfung
- Weniger Appetit
- Mehr Lust zu essen
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Tinnitus
- Verspannungen in Schultern, Nacken, Rücken
- Zähneknirschen
- Trockener Mund
- Augenzucken



Wieso spüren wir Stress im Körper?

In stressigen Situationen werden Stress-Hormone im Körper ausgeschüttet, weshalb wir den Stress am ganzen Körper spüren können. Das macht unser Körper, um bei Gefahr schnell reagieren zu können und um uns zu schützen. Unsere ganze Energie wird benötigt, um mit dem Stress umzugehen. Deshalb fühlen wir uns oft erschöpft und müde.



Wann schadet Stress?

Nach stressigen Situationen beruhigt sich unser Körper und wir entspannen uns. Wenn wir aber immer wieder gestresst sind, kann sich der Körper nicht erholen. Das kann zur Erschöpfung und verschiedenen körperlichen und psychischen Problemen führen.

Was tun bei Stress?



Zur Entspannung sollten wir uns regelmäßig Pausen und Zeit für uns nehmen, zum Beispiel für Sport, Hobbies und Zeit mit Freund*innen. Dadurch verhindern wir weiteren Stress. In stressigen Zeiten können Atemübungen, Spaziergänge, soziale Kontakte und auch professionelle Unterstützung (z.B. Psycholog*in oder Psychotherapeut*in) helfen.



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

Quellen:
<https://www.meine-gesundheit.de/krankheit/krankheiten/stress>
<https://nicht-stressen.de/stress-symptome/>
<https://mehrspannung.de/dauerstress-koerperliche-und-psychische-symptome/>
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/stress/was-ist-das>
<https://www.ergo.de/de/Ratgeber/gesundheits/stress/auswirkungen>
<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/stress-so-krank-kann-er-machen/>
<https://www.felixkade.de/stress-reduzieren/>