

## Gesundheit &amp; Familie

# ICH LASSE MICH NICHT STRESSSEN

## Einfacher gesagt als getan

Sich nicht mehr stressen lassen? Das ist einfacher gesagt als getan und so wohl nicht umsetzbar. Mathias Egger, Fachpsychologe für Klinische Psychologie FSP bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden (PDGR), sagt: «Der gute Vorsatz, sich nicht mehr stressen zu lassen, ist eine Illusion. Denn Stresssituationen gibt es immer. Kurzfristige Belastungsspitzen gehören zum Alltag. Zudem: Stress ist ja nicht per se nur schlecht, sondern er hat auch gute Seiten». Ganz anders aber sieht es aus mit dem Dauerstress.

Wichtig zu wissen ist jedoch: Welche Situationen lösen bei mir Stress aus? Und: Wie erlebe ich Stress, wie gehe ich mit Stress um, wie bewältige ich ihn? «Stress wird von den einzelnen Menschen ganz unterschiedlich wahrgenommen», sagt Egger. «Was den einen stresst, stresst den anderen noch lange nicht. Oft sind es kleine, nervige Alltagsdinge, welche Stress auslösen. Solche kurzfristigen Stresssituationen fressen zwar mit der Zeit auch an der Substanz, doch lösen sie sich häufig schnell wieder auf. «Anders verläuft die Stresskurve bei kritischen Lebensereignissen wie Scheidung, Trennung, Verlust, bei Dauerbelastung im Beruf oder bei einer

Kündigung. Dann hält der Stresspegel über längere Zeit an und kann chronisch werden», erklärt Egger.

Chronischer Stress aber macht krank, körperlich und auch psychisch. Anzeichen sind Schlaf- und Appetitstörungen, Atemprobleme, Bauchschmerzen, Verstopfung oder Durchfall. Zu den psychischen Signalen zählen verminderte Belastbarkeit, Unausgeglichenheit, Reizbarkeit, Unlust. «Erkennt man die Zusammenhänge zwischen Stressauslöser, Stresssymptomen, Stressbewältigung und Stressverarbeitung nicht, hat man dem chronischen Stress nichts entgegenzusetzen. Darum ist es auch so wichtig, dass man seine eigenen, manchmal durchaus auch schmerzhaften Themen angeht, an sich arbeitet, um so die Probleme, welche zu Stress führen, aufzulösen», so Egger. Heute geht man für einen körperlichen Checkup zum Arzt. Aber man geht nicht zu einem psychischen Checkup zum Psychologen oder Psychiater, obwohl dies ebenso wichtig wäre. «Bei einem psychischen Checkup schauen wir uns die Stressoren an, ebenso was die Reaktionen mit dem Betroffenen machen und legen dann die Bewältigungs- und Verarbeitungsstrategien fest», erklärt Egger. «Man



Mathias Egger, Fachpsychologe und Psychotherapeut bei den PDGR.

sollte sich ruhig die Frage stellen, wie es einem selber psychisch geht und sich nicht scheuen, den Finger auf den wunden Punkt zu legen. Wir bei den PDGR unterstützen diese Prozesse und helfen Betroffenen, dass sie ihre Balance wieder finden». Egal für welche Strategie sich jemand entscheidet, der wichtigste Punkt ist, etwas zu tun, was man gerne macht. Es spielt keine grosse Rolle, ob jemand Yoga, Tai Chi, Meditation, Atemübungen oder Sport macht. «Was zählt ist die eigene Motivation. Sie ist die Basis für jede Stresstherapie». Bevor aber eine Stresstherapie überhaupt im Stressfall wirksam greift, gilt es, die Fertigkeiten präventiv zu erlernen. «Denn nur wer den Stressfall trainiert, der kann auch wirksam etwas dagegen unternehmen». Bevor Körper und Seele erschöpft sind und man seine Leistungsfähigkeit verliert, bevor man in ein Burnout oder eine Depression läuft, sollte man einfach einmal in Ruhe seine persönliche Situation analysieren und wenn nötig, die Notbremse ziehen. «Wir bei den PDGR stehen für Gespräche, für eine Analyse und für die passenden Therapien jederzeit zur Verfügung».

VON KARIN HUBER



Stress kann man wirksam begegnen.  
Bild Susi Haas

### ANLAUFSTELLE PDGR

Die Psychiatrischen Dienste Graubünden und die ihnen angeschlossenen Kliniken und Ambulanten Dienste können in allen Fragen rund um die Psyche kontaktiert werden.

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

Vortrag: «Ich lass mich nicht mehr stressen». Erfahren Sie die Hintergründe, die zu Stress führen und wie man Stress wirksam begegnet. Referent: Mathias Egger, Fachpsychologe für Klinische Psychologie FSP. Termin: 31. Oktober 2018, St. Moritz. Freier Eintritt.