

Stress und Gesundheit



Stress

- Ein Zustand des Ungleichgewichts
- Ein Reaktionsmuster eines Organismus auf Stimulusereignisse, die dessen Gleichgewicht stören
- Stimulusereignisse können intern oder extern sein → Stressoren
 - Stressoren verlangen nach Adaption
 - 3 Stufen: Alarmreaktion, Widerstandsstadium, Stufe der Erschöpfung
- Distress (negativ) / Eustress (positiv)
- Akuter / chronischer Stress (Stresshormone gefährden dann das Funktionieren des Immunsystems)
- Männer: Fight-or-Flight-Verhalten
- Frauen: Tend-And-Befriend-Verhalten
 - Man freundet sich an, um die Verwundbarkeit der Nachkommen zu reduzieren
- Reaktionen: physiologisch, behavioral, emotional, kognitiv



Stressoren

- Physikalische Stressoren
 - Lärm, Hitze, Schmerzen, ...
- Psychische Stressoren
 - Bedeutsame Lebensereignisse
 - Lebensereignisskala SRRS, Life Change Units (LCU)
 - Heirat 50 LCU, Tod eines Familienangehörigen 92 LCU, ...
 - 90er > 60er, Frauen > Männer, positive Korrelation LCU – Anzahl medizinischer Konsultationen
 - Traumatische Ereignisse
 - Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS)
 - Zeitdruck, Leistungsdruck, Ängste, ...
- Soziale Stressoren



Stressreaktionen

- Physiologische Stressreaktionen
 - Hypothalamus steuert das autonome Nervensystem
 - Atmung schneller, Herz schlägt schneller, Anregung des Adrenalinflusses, Adrenalin und Noradrenalin werden ausgeschüttet, ...
- Psychische Stressreaktionen
 - Gereiztheit, Unzufriedenheit, Nervosität, Angst, Hoffnungslosigkeit, Schlafstörungen, ...



Stressbewältigung

- Coping
 - Strategien, um mit Stress umzugehen
 - Kognitive und verhaltensmäßige Anstrengungen, mit dem als Stressor bewertetem Reiz umzugehen
 - Instrumentelles / problemorientiertes Coping → Veränderung der Situation
 - für kontrollierbare Stressoren
 - Emotionsbezogenes Coping → Veränderung der Gefühle und Gedanken
 - für unkontrollierbare Stressoren
 - Hoher Grad individueller Widerstandsfähigkeit gegen Stressoren: Resilienz
 - Auch antizipatorisches Coping möglich (im Vorhinein)



Stressbewältigung

- Kognitive Bewertung (Lazarus) → Stressmoderatorvariable
 - Primäre Bewertung: Beurteilung der Schwere einer Anforderung
 - Sekundäre Bewertung: Beurteilung der persönlichen und sozialen Ressourcen, die für den Umgang mit dem Stressor zur Verfügung stehen
- Stressimpfung (Meichenbaum)
 - Größeres Bewusstsein (z. B. Tagebuch)
 - Neue Verhaltensweisen definieren
 - Bewertung der Folgen des neuen Verhaltens
- Aufbau der wahrgenommenen Kontrolle über den Stressor
- Soziale Unterstützung (falls erwünscht)



Gesundheitspsychologie

- Biopsychosoziales Modell der Gesundheit
 - Krankheit nicht als Zustand, sondern als ein dynamisches Modell, Gesundheit muss in jeder Sekunde des Lebens geschaffen werden
 - Biologische Faktoren (Psychopharmakotherapie)
 - Genetische Veranlagung, Gehirnauffälligkeiten, biochemische Prozesse, ...
 - Psychologische Faktoren (Psychotherapie)
 - Persönliches Erleben und Verhalten
 - Soziale Faktoren (Psychotherapie)
 - Familiäre, berufliche, freundschaftliche Lebensbedingungen
 - Abgrenzung zum biomedizinischen Modell
 - Pathophysiologisch → krankheitsbezogen, Körper eher von Geist getrennt



Gesundheitsförderung

- Entwicklung allgemeiner Strategien und spezifischer Taktiken zur Elimination oder Verringerung des Risikos von Erkrankungen
- Verhaltensbezogene (Lebensstil) und soziale Determinanten (Lebensbedingungen) haben den größten Einfluss
 - Daneben auch genetische Dispositionen, Alter, Geschlecht, Bildung, ...
- Pathogenese → Fokus: Woran erkranken Menschen?
 - Gesundheit Normalfall, Krankheit als Abweichung von der Norm
- Salutogenese → Fokus: Was hält Menschen gesund?
 - Gesundheit und Krankheit als Pole eines Kontinuums

