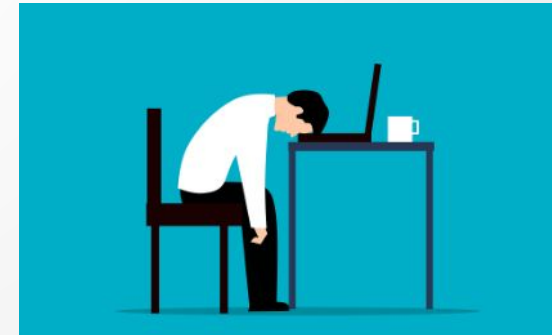


# Stress und Gesundheit



# 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

