

Stress und die Kosten



Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Stress zu einer der grössten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt.

Stress und die Folgen verursachen in der Schweiz Kosten von Fr. 4.2 Milliarden pro Jahr. * Und das sind nur die finanziellen Auswirkungen, die gesundheitlichen haben letztlich jedoch viel schwerwiegendere Folgen für unsere Lebensqualität.

Was passiert bei Stress?

Stress ist ursprünglich eine Reaktion, die uns vor Gefahren schützen sollte. Kurzfristig kann Stress somit lebensrettend sein, auch wenn wir glücklicherweise nur selten in lebensbedrohenden Situationen geraten. Was von Natur aus gar nie so geplant war, ist, dass Stress über längere Zeit andauert und damit unsere Gesundheit gefährdet.

Welches sind die körperlichen Auswirkungen?

Die Stresshormone Cortisol und Adrenalin steigen und der Körper gerät in Alarmbereitschaft. Es kommt zu den typischen Symptomen wie erhöhter Puls und Blutdruck, Anspannung, eventuell schwitzen oder zittern und ähnliche Erscheinungen. Der Körper ist bereit zu kämpfen oder zu fliehen was die natürliche Reaktion auf Gefahr ist. (fight or flight)

Der Kopf stellt dabei grösstenteils auf Automatismus, was bei wirklich physischer Gefahr auch sinnvoll ist, da könnte langes Überlegen todbringend sein.

Die gleichen Reaktionen haben wir, wenn wir so stark gestresst sind, dass wir keinen klaren Gedanken mehr fassen können. Das sind dann die typischen Blockaden, die uns das passende Handeln erschweren oder gar verunmöglichen.

Kurzzeitig oder chronisch?

Solange der entstandene Stress immer wieder abgebaut werden kann, bedeutet er für den Körper keine Gefahr. Ist der Körper aber chronisch gestresst, führt dies zu einer Vielzahl an körperlichen und geistigen Stresssymptomen.

Es ist somit sehr wichtig, dass wir uns nach Krisensituationen schnellstmöglich erholen und das innere Gleichgewicht wieder herstellen können. Leider ist das in der heutigen Zeit nicht mehr so einfach möglich, die Gesamtbelastung ist oft gross.

Zwei Arten der Stressbewältigung

Professionell gesehen unterscheidet man 2 Arten von Stressbewältigung: **die problembezogene und die emotionsbezogene Bewältigungsstrategie.**

Wenn sich die problemorientierten Strategien ausschliesslich mit der Problemsituation beschäftigen und Lösungswege suchen, um künftige Wiederholungen zu vermeiden, geht es bei emotionsorientierten Strategien in 1. Linie darum, die Gefühle welche zu Stresssituationen führen, besser zu kontrollieren und bewältigen.

Das ist die Ebene, die wir alleine nicht so einfach beeinflussen können und auf der ich deswegen mit meiner Arbeit gezielt ansetze.

Was sind die typischen Symptome bei chronischem Stress?

Körperliche Symptome:

- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Verspannungen
- Kopfschmerzen

- Magen-Darmstörungen
- Rückenbeschwerden
- Bluthochdruck

geistige Symptome: Anspannung

- innere Unruhe, Gedanken kreisen
- Reizbarkeit
- Konzentrationsmangel
- Angstzustände
- Schlafstörungen
- sexuelle Unlust (Libidostörungen)
- Depression

Stress Check

- können Sie am Morgen schlecht aufstehen?
- Sind sie schnell gereizt und fühlen sich von ihrer Umwelt generiert?
- Haben Sie Schwierigkeiten sich zu entspannen und abzuschalten?
- Haben Sie Probleme sich zu konzentrieren?
- Unterlaufen ihnen häufig viele Fehler?
- Fühlen Sie sich körperlich erschöpft?
- Schlafen Sie schlecht sein oder unruhig, wachen immer wieder auf?
- Bleiben Sie in negativen Gedanken gefangen?
- Überkommt sie manchmal die Lust alles hinzu werfen?

Wenn Sie hier mehrere der Fragen mit ja beantworten, sollten Sie sich überlegen, ob dies schon längere Zeit so ist und ob Sie nicht besser Massnahmen ergreifen, bevor die Gesamtbelastung zu gross geworden ist.

**Das Schweizerischen Staatssekretariat für Wirtschaft (seco) schätzt den durch Burnout und Stress verursachten volkswirtschaftlichen Schaden für ärztliche Behandlung, Medikamente und Produktionsausfall auf jährlich 4.2 Milliarden Franken. Werden die stressbedingten Kosten für Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten zusammengezählt, ergibt sich gemäss seco eine Summe von 7.8 Milliarden Franken. Darin nicht eingerechnet sind die sozialen Folgekosten.*