

# Anzeichen für **Stress**



© drubig-photo - Fotolia.com

Arbeitsstress, Freizeitstress, Beziehungstress – jeder ist irgendwie im Stress. Und das macht krank. Dabei kann sich Stress gesundheitlich ganz verschieden auswirken: z. B. psychische Erkrankung, Depression, Angstzustände, Medikamenten- oder Alkoholabhängigkeit, Schlafstörungen oder Burn-out. Oft reagiert der Körper bei andauernder Stressbelastung auch mit Kopfschmerzen, Tinnitus, Hauterkrankungen oder Rückenleiden, wobei körperliche und psychische Symptome auch gleichzeitig auftreten können. Und nicht zuletzt führen Hektik und Stress zu Arbeits- und Verkehrsunfällen.

Doch wie kann man feststellen, ob die Stressbelastung ein gesundheitsgefährdendes Ausmaß erreicht hat? Es gibt einige deutliche Anzeichen, wenn die Stress-Ampel auf Gelb steht:

- Man fühlt sich spürbar gereizt und reagiert schon bei nichtigen Anlässen übermäßig
- Man fühlt sich innerlich gehetzt
- Man kann sich nicht mehr entspannen, kommt nur

schwer zur Ruhe und fühlt sich auch in der Freizeit zu dauernder Aktivität verpflichtet

- Man merkt, dass einem immer häufiger keine Freude mehr bereitet, was einem bislang Spaß gemacht hat
- Man kann auf Gespräche nicht mehr eingehen und es fällt einem schwer, anderen zuzuhören
- Die innere Unruhe überlagert das Interesse an sozialen Beziehungen; man vernachlässigt familiäre und freundschaftliche Kontakte
- Man beginnt, sich der Außenwelt zu verschließen und zieht sich immer mehr zurück

Wer diese Beobachtungen an sich macht, sollte sich nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Diese können z. B. Psychologen, Psychotherapeuten oder Psychiater leisten. Auch ein offenes Gespräch mit dem Vorgesetzten oder Arbeitgeber kann angeraten sein, um gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen.

Quelle: Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege