

Wissenswertes über stressassoziierte Erkrankungen

„Ich bin im Stress!“ Wer hat diesen Satz nicht schon einmal gesagt. Stress gehört zum täglichen Leben und ist eine Reaktion auf eine herausfordernde Situation. Er kann sich negativ oder positiv anfühlen. Zu viel Stress kann krank machen. Fachleute nennen positiven Stress „Eu-Stress“. Er motiviert und aktiviert. Negativer Stress wird als „Di-Stress“ bezeichnet. Er belastet und führt zu negativen Gefühlen (z.B. Wut, Angst oder Hilflosigkeit).

Ob sich Stress angenehm oder unangenehm anfühlt, hängt davon ab, wie lange er dauert und wie stark er ist. Hat man das Gefühl, den Stress bewältigen zu können, wirkt sich das positiv auf den Umgang damit aus.

Was passiert im Körper bei Stress?

Bei Stress reagieren Menschen auf eine mögliche Bedrohung bzw. fordernde Situation. Während einer akuten Stressreaktion wird der sogenannte Sympathikus aktiviert, um den Körper auf die Bewältigung der Situation vorzubereiten. Der Sympathikus ist Teil des vegetativen Nervensystems. Dieses ist nicht bewusst steuerbar.

Am Beginn der Stressreaktion setzt der Körper die Hormone Adrenalin und Noradrenalin frei. Diese bewirken unter anderem eine Erweiterung der Bronchien, einen Anstieg des Blutdrucks und des Blutzuckers. In stressigen Situationen wird auch das Hormon Kortisol freigesetzt. Kortisol hat Einfluss auf den Gehirnstoffwechsel und hält den Körper in Alarmbereitschaft.

Warum ist Dauerstress ungesund?

Stressreaktionen sind prinzipiell sinnvoll zur Bewältigung von akuten Gefahren und kurzfristigen Herausforderungen. Bei länger andauerndem Stress kommt es jedoch nach einiger Zeit zu Erschöpfung und Spannungszuständen. Es wird schwieriger, auf die Stressauslöser zu reagieren. Bei Dauerstress schüttet der Körper laufend das Stresshormon Kortisol aus. Zum Beispiel bei andauernden Konflikten in der Familie, am Arbeitsplatz oder in der Schule. Stress ist der Hauptrisikofaktor für viele verschiedene psychische Erkrankungen wie z.B. Suchterkrankungen, Depressionen oder Angststörungen. Zudem schwächt Stress

das Immunsystem und kann die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen.

Daher ist es wichtig, andauerndem Stress gegenzusteuern. Denn kein Mensch kann mit dauernd bestehendem Stress umgehen. Das ist dem menschlichen Körper einfach zu viel. Zwischendurch braucht jeder Mensch Entlastung, Erholung oder Entspannung.

Welche Auslöser für Stress gibt es?

Vieles kann Stress erzeugen. Was Stress beim einzelnen Menschen auslöst, ist unterschiedlich. Das kann etwa von körperlichen Faktoren, Genen, dem sozialen Umfeld sowie der Lebensgeschichte beeinflusst werden. Es stellt sich bei Stress mitunter ein unangenehmes Gefühl ein, dass man die Kontrolle über seine Handlungen verliert oder sich der Handlungsspielraum einschränkt. Zu möglichen Auslösern für Stress zählen etwa:

- *Probleme im Alltag:* Zum Beispiel Druck oder Mobbing im Job oder in der Schule, finanzielle Schwierigkeiten, Streit in der Partnerschaft oder Familie, Einsamkeit etc.
- *Körperliche und seelische Leiden:* Zum Beispiel Schmerzen bzw. Erkrankungen
- *Einschneidende Lebensereignisse:* Zum Beispiel der Tod eines nahestehenden Menschen, Trennung von der Partnerin bzw. dem Partner, plötzliche Arbeitslosigkeit, Opfer von Gewalt zu werden, Naturkatastrophen etc.
- *Notwendige Bedürfnisse:* Zum Beispiel Durst, Hunger, Schlafbedürfnis etc.
- *Umwelteinflüsse:* Zum Beispiel Blendung durch Licht, Hitze, Kälte, Lärm, etc.

Auch immer wieder kehrende kleine Schwierigkeiten des Alltags können in Summe eine große Belastung sein. Zudem können prinzipiell positive große Lebensveränderungen Stress erzeugen: Geburt eines Kindes, Umzug, Heirat, der erste Job etc. Mangelnde Selbstbestimmung ist ebenso ein Stressfaktor – z.B. in der Arbeitswelt.

Zudem spielt die Einschätzung einer Situation eine Rolle, ob man dabei Stress empfindet. Das heißt, was man über eine stressige Situation denkt, wie man sie einschätzt und welche Anforderungen zur Bewältigung notwendig sind. Und ob man die Fähigkeiten zur Bewältigung hat.

Wie psychische Krankheiten entstehen: Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell

Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell wird vor allem in der Klinischen Psychologie angewendet, um die Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Krankheiten zu erklären. Vulnerabilität beschreibt hier die genetisch oder biografisch erworbene Anfälligkeit einer Person, eine psychische Krankheit zu entwickeln. Stress meint in diesem Modell belastende Umweltereignisse oder Lebenssituationen. Bei der Entstehung von psychischen Krankheiten spielen diese Faktoren beide eine Rolle.

Die individuelle Anfälligkeit oder Vulnerabilität wird oft sinnbildlich mit einem Fass beschrieben, das von Person zu Person unterschiedlich viel Fassungsvermögen hat. Den Stress kann man sich vorstellen wie das Wasser, das in das Fass hineinfließt. Stress kann durch private Umstände, berufliche Angelegenheiten oder soziale Belastungen ausgelöst werden. So können beispielsweise eine Kündigung oder ein Umzug zu einer erhöhten Belastung der betroffenen Person führen.

Menschen, die unter einer psychischen Krankheit leiden, haben häufig eine höhere Anfälligkeit bzw. eher geringes Fassungsvermögen. So können zum Beispiel eine genetische Veranlagung für psychische Krankheiten in der Familie oder belastende Ereignisse in der Lebensgeschichte wie Missbrauchs-, Vernachlässigungs- oder Gewalterfahrungen die Anfälligkeit einer Person erhöhen. Wenn dann verschiedene Stressfaktoren dazukommen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sich ihr psychischer Gesundheitszustand verschlechtert bzw. das Fass überläuft.

Menschen können ihre Anfälligkeit oder Vulnerabilität selbst aktiv beeinflussen und lernen, mit Stress besser umzugehen und somit eine Art „Überlaufschutz“ für das Fass zu schaffen. Eine bedeutende Rolle spielt dabei die seelische Widerstandskraft, die in der Psychologie als Resilienz bezeichnet wird und wie ein Schutz gegen Stress funktioniert. Sie kann helfen, Stress gezielt zu regulieren und damit der Entstehung von psychischen Erkrankungen vorbeugend entgegenwirken. Um diese Resilienz zu fördern, kann man zum Beispiel üben, wie man sich besser entspannen kann. Eine andere Möglichkeit kann es sein, sich soziale Unterstützung in seinem Umfeld, also bei Freunden oder der Familie zu suchen oder seine Resilienz durch die aktive Ausübung von Hobbies zu stärken. Wenn bereits eine psychische Erkrankung vorliegt, kann Psychotherapie mit verschiedensten Methoden dabei helfen, Resilienz zu fördern und Stress nach und nach abzubauen.

Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell kann also erklären, warum manche Menschen psychische Erkrankungen bekommen und andere nicht. Zusätzlich kann es aber auch Ideen für Maßnahmen liefern, die das Risiko für eine psychische Krankheit verringern.

Das Stress-Modell von Lazarus

Das Stressmodell von Lazarus beschreibt Stress als Ergebnis einer Bewertung.

- 1.) *Primäre Bewertung*: Ich beurteile, ob eine Situation bedrohlich, neutral oder positiv ist.
- 2.) *Sekundäre Bewertung*: Ich prüfe, ob ich genug Ressourcen habe, um damit umzugehen.

Stress entsteht, wenn ich eine Situation als bedrohlich einschätze und glaube, nicht genug Bewältigungsstrategien zu haben. Stress ist also keine direkte Folge der Situation, sondern davon, wie ich sie bewerte.