

Finanzkrise stresst Gesundheit dramatisch

Fitflow Mentales Training - Frankfurt/Offenbach am Main, 13. Februar 2009 - Die derzeitige wirtschaftliche Situation führt zu großer Unsicherheit in der Bevölkerung und verursacht krankmachenden Stress

Eine Studie aus den USA hat ergeben, dass sich bei mehr als Dreiviertel der Männer und Frauen die Finanzkrise negativ auf die Gesundheit auswirkt. Insbesondere Frauen leiden darunter, möglicherweise weil sie häufig für das Haushaltsgeld verantwortlich sind. Aus Dokumenten der American Psychological Association geht hervor, dass sich 84% der Frauen und 75% der Männer von der wirtschaftlichen Lage gestresst fühlen.

Auch körperlich wirkt sich Stress bei Frauen stärker aus, als bei Männern. Bei der Studie gaben 56% der Frauen an, dass sie in angespannten wirtschaftlichen Zeiten unter Kopfschmerzen leiden - Männer hingegen nur zu 36%.

Was bewirkt Stress im Körper?

Stress per se ist nicht gleich negativ. Der gute Stress - „Eustress“ - ermöglicht uns Höchstleistungen zu erbringen, da binnen von Sekunden unsere Leistungsreserven mobilisiert werden.

Die Urinstinkte: „fight or flight syndrom“ – Flucht oder Kampf

Bei akuten Belastungen kommt unser Stammhirn - auch "Reptiliengehirn" genannt - ins Spiel. Dieser „älteste“ Teil unseres Gehirns, reagiert noch heute reflexartig auf alles was uns bedrohlich erscheint.

Bronchien und Pupillen werden erweitert, der Puls beschleunigt, die Blutgefäße verengen sich, die Sauerstoffversorgung verbessert und der Magen-Darm-Trakt blockiert (der Parasympathikus fördert die Magen-Darm-Aktivität und der Sympathikus hemmt sie) - Adrenalin und Noradrenalin werden in großen Mengen im Körper frei gegeben. Diese Stressreaktion war bei den Urmenschen überlebensnotwendig, um schnell zu fliehen oder sich dem Kampf zu stellen. War die Gefahr vorüber normalisierten sich die Körperfunktionen wieder ganz automatisch.

Distress macht krank

Da unser so genanntes Denkhirn (Cortex), bei Stress quasi „wegen Überhitzung“ geschlossen wird, nimmt die Denkleistung stark ab. Dieser Prozess setzt sogar sehr früh ein. Es kommt zur Verringerung von Konzentration und Aufmerksamkeit. Die Beobachtungsfähigkeit wird herabgesetzt und gegenwärtige Situationen sowie zukünftige Folgen können nicht adäquat eingeschätzt werden. Andauernde Stresshormone können unter anderem zu den folgenden Stresssymptomen führen: Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, depressive Verstimmungen, Ängste, Gereiztheit und Aggressivität, Nervosität und Schlafstörungen, Skepsis an der eigenen Leistungsfähigkeit und verlorene Lebensfreude.

Bei länger anhaltendem Druck wird Adrenalin und Noradrenalin nicht mehr abgebaut und es kommt auch zur Ausschüttung von Kortisol. Nun zeigen sich auch die körperlichen Auswirkungen von Stress, durch ein geschwächtes Immunsystem, das für Infektionen anfällig wird und der Weg für Krankheiten aller Art ist bereitet.

Unsicherheit, Grübeln und Überforderung

Die unsicheren Arbeitsverhältnisse sind Stressoren, die den Beschäftigten - im wahrsten Sinne des Wortes - auf den Magen schlagen. In allen Unternehmen wird momentan Personal abgebaut und viele Arbeitnehmer fürchten sich davor, möglicherweise als Nächster dran zu sein. Diese Unsicherheit führt bei den Beschäftigten zu Angst, der sie tagtäglich ins Auge blicken. Ein andauernder Angstzustand kann schwere Depressionen verursachen und das Risiko für Herzinfarkte erhöhen. Diese Ohnmacht kann mehr Stress verursachen, als es die Kündigung selbst tun würde.

Der Mensch ist ein reflektierendes Wesen und deshalb grübelt er – und zwar zu oft und zu lange. Diese Sorge um den Arbeitsplatz reibt uns auf, weil die Gedanken ständig darum kreisen. Dass solches Grübeln genauso viel Stress verursachen kann, wie die Situation selbst, wurde durch Experimente belegt.

Dazu kommen noch die steigenden Leistungsanforderungen im Beruf. Auch wenn immer mehr Kollegen das Unternehmen verlassen, so bleibt die Arbeitsmenge meist die Selbe, sie verteilt sich nur auf weniger Schultern.

Was man gegen Distress tun kann?

Der erste und wichtigste Schritt ist, das Problem als solches zu erkennen. Erst wenn dem Betroffenen klar ist, dass er unter chronischem Stress leidet kann er auch reagieren.

Nicht die Situation selbst muss ein Stressauslöser sein, vielmehr ist es die individuelle Bewertung jedes Einzelnen. Personen, die ein gutes soziales Netz aus Familie und Freunden, ein ausgefülltes Privatleben und Hobbys haben, die Ihnen Spaß machen, haben seltener Distress. Menschen dagegen, die sich zu viele Sorgen um ihre Zukunft machen, verpassen die Gegenwart – das Hier und Jetzt – und sind immer auf dem Sprung. Sie hetzen von Pontius zu Pilatus und bemerken erst sehr spät, dass sie ins Leere laufen.

Regelmäßige Bewegung ist eine sehr gute Maßnahme, da beim Sport die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin abgebaut werden. Mindestens 40 Minuten in der Woche sollte man sich Zeit nehmen, um ein Ausdauer- und Krafttraining zu absolvieren.

Sich mental mit den Stressoren auseinander zu setzen ist ein weiterer Schritt, um hausgemachten Stress zu reduzieren und eine neue Einstellung zu gewinnen. In den Seminaren und Workshops, der 37-jährige Mentaltrainerin Nikolina Salvaggio, erlernen Privatpersonen sowie Mitarbeiter aus unterschiedlichen Branchen verschiedene Entspannungstechniken & -methoden und bekommen Hinweise und Tipps, wie sie im Alltag & Berufsleben gelassener werden können.

Studien deuten darauf hin, dass 50-60 % aller verlorenen Arbeitstage mit Stressproblemen in Zusammenhang stehen. Im Hinblick auf die derzeitige wirtschaftliche Situation werden diese Zahlen sicherlich noch ansteigen, da der Druck - den die Mitarbeiter wahrnehmen - immer größer wird. „Deshalb habe ich nun auch speziell für Unternehmen Seminare zum Thema Stressmanagement entwickelt, die ich Inhouse - deutschlandweit - für die Beschäftigten und Führungskräfte abhalte“, sagt die fitflow Stressexpertin.

Pressekontakt:

fitflow
Mentales Training

Workshops & Coaching
nsalvaggio@fit-flow.de
www.fit-flow.de

Nicolina Salvaggio
Friedrichstraße13
63065 Offenbach

Tel.: 069/ 48 44 09-20
Fax: 069/ 48 44 09-22
Mobil: 0177/ 312 46 42



Nicolina Salvaggio