

Infoblatt:

## **Stress abbauen**

*Nicht immer ist klar, woher er eigentlich kommt. Stress kann durch alltägliche Ärgernisse, berufliche und private Überbelastung, Sorgen um die eigene Gesundheit oder durch Existenzängste und unüberwindbare Konflikte ausgelöst werden. Dauerhafter Stress schwächt das Immunsystem. Umso mehr sollten Menschen mit HIV für Entspannung und Erholung sorgen.*

Ein bisschen Stress ab und zu schadet nicht und steigert die Konzentration und Leistungsfähigkeit. Stress auf Dauer jedoch geht an die körperliche Substanz: Die Zahl der Immunabwehrzellen im Blut sinkt, Krankheitserreger haben ein leichteres Spiel, Herpes-Bläschen entstehen; Nervosität, innere Unruhe und Gefühle der Überforderung und Ohnmacht führen oft zu Schlafstörungen, Übermüdung, hohem Blutdruck, Verspannungen, Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen oder gar zu Angststörungen und Erschöpfungsdepressionen.

### **Schlecht fürs Immunsystem**

Viele Untersuchungen zeigen: Wer unter Dauerstress steht, wird schneller krank und langsamer wieder gesund. Wunden heilen schlechter. Sogar Impfungen verlieren bei dauerhaft überlasteten Menschen ihre Wirkung.

Dauerstress kann sich auch negativ auf den Verlauf einer HIV-Infektion auswirken und zu einem Absinken der für unser Immunsystem wichtigen Helferzellen führen. Nicht selten werden durch die Hektik und Überlastung öfters die Medikamente vergessen oder Arzttermine verschoben. Dadurch steigt die Gefahr, dass die HIV-Behandlung stressbedingt vernachlässigt wird.

### **Fülle an Anti-Stress-Methoden**

In unserer hektischen Gesellschaft mit hohen Erwartungen und Reizüberflutung ist es oft schwierig, ein gesundes psychisch-körperliches Gleichgewicht zu finden und Ruhe zu bewahren. Laut Umfragen fühlen sich mehr als die Hälfte aller Erwachsenen in der Schweiz gestresst. Achtsamkeits- und Meditationskurse boomen. Hundertausende praktizieren Yoga, Tai Chi oder Atemtechniken zum Stressabbau oder sie suchen in sportlichen Aktivitäten einen Ausgleich. Nicht selten führen solche anspruchsvollen, zeitraubenden Entspannungsprogramme jedoch zu neuem Terminstress und Erfolgsdruck. Ein Allheilmittel bieten auch unzählige Ratgeber-Bücher und Seiten im Internet nicht wirklich. Die geeignete Anti-Stress-Methode muss somit jede/r selber erproben.

### **Hier einige Tipps gegen den Alltagsstress:**

- Aktive Entspannung durch **regelmässige Bewegung**: Sport, Tanzen, Wandern, Yoga, etc.
- **Autogenes Training**: positives Denken, Atemübungen, Muskelentspannung, Meditation
- **Nein sagen lernen**: Bedenkzeit einräumen (nicht sofort zusagen, sondern: „Danke, ich schau mal, ob es geht“ / „...ich überlege es mir.“)
- **Kein Perfektionismus**: Einmal alles überprüfen und nachkontrollieren reicht; Fehler passieren; manchmal misslingt etwas, was soll's; wir tun unser Bestes, das ist genug.
- **Aufgaben delegieren**; andere um Hilfe bitten; Putzfrau engagieren
- **Offline gehen**: Handy abschalten, keine Emaile/Telefonanrufe beantworten
- **Einstellung verändern**: nicht gleich in Panik geraten, wenn etwas nicht klappt oder länger dauert / um Fristverlängerung bitten / Alternativen vorschlagen / auf Distanz gehen etc.
- **Planen und Prioritäten setzen**: Termine und Aufgaben notieren, geschätzte Zeitdauer eintragen, Pufferzonen einplanen und dazu Prioritäten festlegen und nummerieren von 1 bis 4. Das Dringendste (1) kommt zuerst, nicht Dringendes (4) kann notfalls für einen Tag unerledigt bleiben oder ganz gestrichen werden.
- **Naturheilmittel + Tees zur Entspannung**: mit Baldrian, Hopfen, Hafer, Lavendel, Melisse Passionsblume, Orangenblüte (zur Beruhigung); Ginseng, Taigawurzel, Bio Straht, Rosenwurzel (gegen Erschöpfung)

## **Neues aus der Burnout-Therapie**

Gestresste Menschen scheiden vermehrt die Hormone Adrenalin und Kortisol aus, die uns auf Trab halten und zu Höchstleistungen antreiben. Dies kann kurzfristig durchaus von Nutzen sein. Doch auf Dauer führt dies zu physischer und psychischer Erschöpfung (Burnout). Das biologische Gegenmittel zum Kortisol ist das sogenannte Kuschel-Hormon **Oxytocin**, welches Frauen und weibliche Säugetiere insbesondere während der Schwangerschaft, zur Milchproduktion und bei der Babypflege ausschütten. Ein erhöhter Oxytocinspiegel wirkt gegen Entzündungen, schützt die Gefässe und fördert die Regeneration in Stresssituationen. Wann immer Menschen in Kontakt zu anderen Menschen treten, beim Streicheln einer Katze, beim Kuscheln und Küssen, bei einem schönen gemeinschaftlichen Essen und allem, was unsere Sinne wohligh berührt, wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet.

## **Aufgrund der neueren Erkenntnisse empfehlen Burnout-Fachleute gegen Stress:**

1. **Gemeinschaft suchen:** Sich unter anderen Menschen verstanden und als Teil einer Gemeinschaft fühlen und Solidarität spüren, wirkt beruhigend und entlastend (Oxytocin, siehe oben). In Stressphasen sollten wir uns deshalb nicht aus der Gesellschaft zurückziehen, sondern im Gegenteil zwischenmenschliche Kontakte pflegen, jemanden zum Kaffee einladen und die Gemeinschaft suchen. Zur Not tun es auch Haustiere oder ein freundschaftliches Telefongespräch.
2. **Gedanken befreien:** Sich lösen von grüblerischen Selbstzweifeln, Zukunftsängsten und anderen negativen Gedanken. Jeden Abend aufschreiben, was wir heute gut gemacht haben.
3. **Neuanfang wagen:** Gefühle der Ohnmacht und Überforderung, Streit, Mobbing und andere kaum unüberwindbare Konflikte sind die häufigsten und zugleich am schwierigsten lösbaren Stressursachen. Da hilft manchmal nur noch, sich aus der Kampfzone herauszunehmen, einen Schlussstrich zu ziehen und notfalls sich zu trennen, zu kündigen, den Kontakt abubrechen. – Einen Neuanfang wagen, bedeutet zwar immer auch neue Herausforderung, viel Arbeit und möglicherweise neuer Stress. Aber das Gefühl der Befreiung ist meistens stärker.