



Guten Morgen zusammen 😊



The background features a dark blue gradient with a subtle pattern of white dots. Overlaid on this are several faint, light-colored circular elements. On the left side, there is a large circular scale with numerical markings from 140 to 260 in increments of 10. Several smaller circles, some with dashed outlines and arrows, are scattered across the scene, suggesting a technical or scientific theme.

# JEDER ERLEBT ES ANDERS

PFLEGESTRESS



# STRESS

Stress ist eine natürliche körperliche Reaktion auf psychische oder körperliche Belastungen. Sie dient dazu, in angenommenen oder realen Gefahrensituationen kurzfristig die Leistungsbereitschaft zu erhöhen.



Bei Stress kommt es zu Symptomen wie Herzklopfen, Schweißausbrüchen und zitterigen Händen.

Entwicklungsbiologisch hat das den Sinn, in Gefahrensituationen kurzfristig mehr Energie zur Verfügung zu stellen.

Vereinzelte Stresssituationen sind nicht gesundheitsschädlich. Dauerstress hingegen hat negative Auswirkungen auf nahezu alle Organsysteme.

# SYMPTOME

- Herzklopfen
- schnellere und flachere Atmung
- angespannte Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur
- Schweißausbrüche
- trockener Mund
- flaues Gefühl in der Magengegend
- zittrige Hände und Knie
- diffuses und durchdringendes Gefühl innerer Unruhe und Nervosität

# JEDER ERLEBT ES ANDERS

Obwohl die körperlichen Vorgänge in Stresssituationen bei allen Menschen gleich ablaufen, wird Stress von jedem Menschen anders empfunden.

Was als Stress erlebt wird, hängt stark davon ab, wie jeder Einzelne eine herausfordernde Situation und deren Bewältigungschance wahrnimmt



# EVOLUTION

Entwicklungsgeschichtlich gesehen ist Stress nichts anderes als eine körperliche Reaktion auf eine Belastungssituation.

Der Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt und auf die Bewältigung der Situation vorbereitet. Das Gehirn als Steuerzentrale sorgt in Sekundenbruchteilen dafür, dass Stresshormone ausgeschüttet werden:

- Der Körper wird mit Botenstoffen wie Adrenalin überflutet.
- Die Atemfrequenz erhöht sich, der Puls schnell in die Höhe, die Muskulatur wird besser durchblutet.
- Der Organismus ist bereit zu reagieren.

Nach Abwendung der Gefahrensituation folgt eine Phase der Entspannung, in der sich die Körperfunktionen wieder normalisieren. Der abgelaufene Mechanismus bleibt ohne langfristige Folgen für den Körper.



# DAUERBELASTUNG

Erst wenn Stress im Übermaß auftritt und der Organismus keine ausreichende Möglichkeit zur Entspannung hat, wird er zum Gesundheitsrisiko.

Die Auswirkungen einer lang andauernden Stresssituation spiegeln sich in nahezu allen Organsystemen wider:

# DAS NAGEN AN ORGANEN

Das Immunsystem wird langfristig geschwächt, sodass die Anfälligkeit für Infektionserkrankungen wie Erkältungen oder Herpes-Viren-Infektionen ansteigt.

Der Magen-Darm-Trakt reagiert typischerweise mit Verdauungsproblemen, in schweren Fällen können sogar Magengeschwüre auftreten.

Chronisch erhöhter Blutdruck als Folge der Dauerbelastung gilt zudem als Risikofaktor für Herzinfarkte.

# AUSWIRKUNG AUCH AUF DEN STOFFWECHSEL

- Stress führt zu erhöhten Blutzucker- und Cholesterinwerten.
- Muskelverspannungen können langfristig Kopf- und Rückenschmerzen verursachen.
- Dauerbelastung kann auch in Erschöpfungszuständen, Depressionen, Suchterkrankungen oder Burn-out münden.



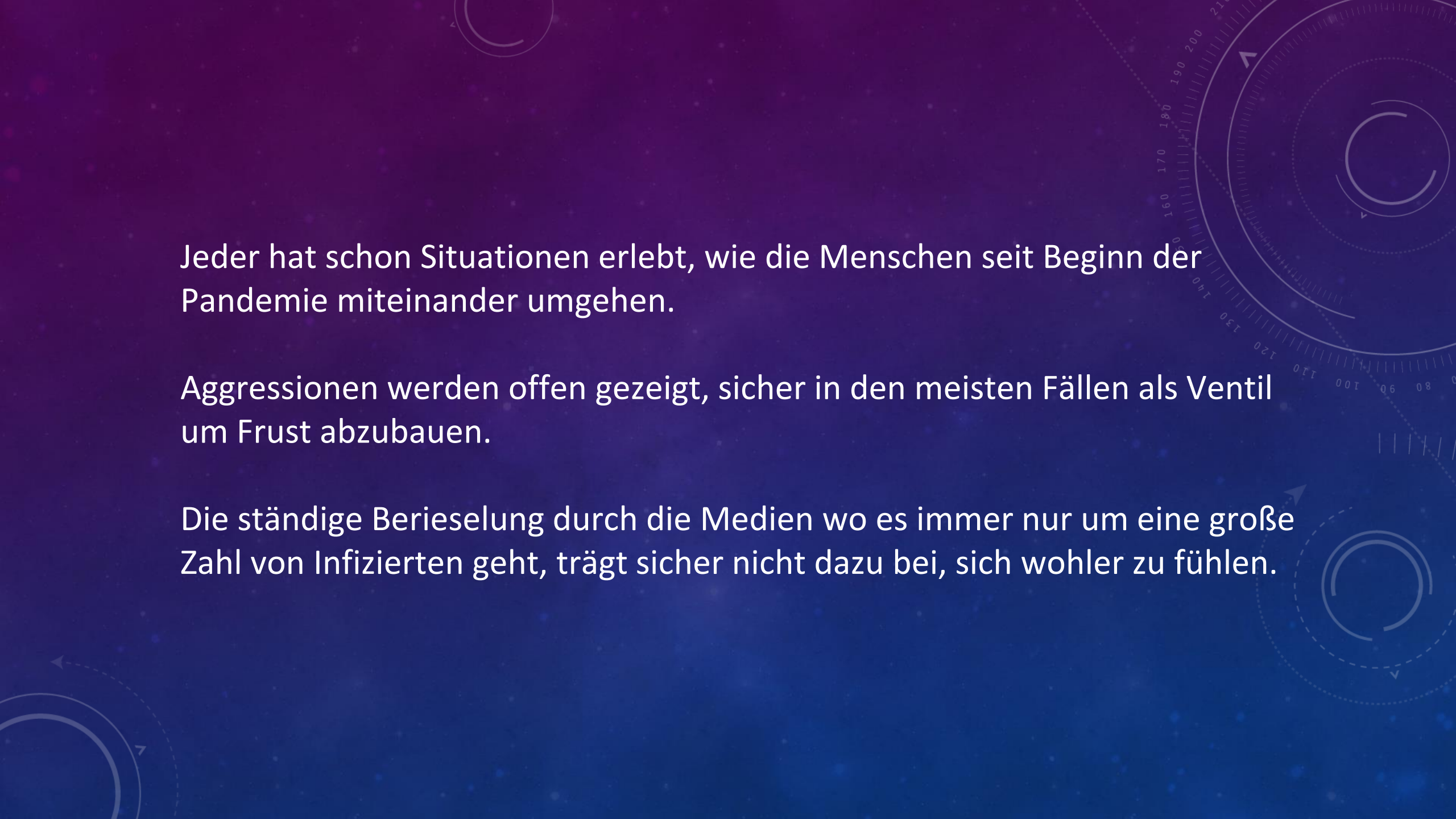
# CORONA

Seit April 2020 wird ständig von den Medien eine Angst geschürt, welche sich auf eine Pandemie stützt, die von der WHO ausgerufen wurde.

Die meisten Menschen sind dadurch in Angst versetzt worden und erleben tagtäglich stressbesetzte Situationen.

Das verordnete tragen eines Mund-Nasenschutzes macht den Alltag nicht gerade leichter.

Nonverbale Kommunikation ist kaum möglich.



Jeder hat schon Situationen erlebt, wie die Menschen seit Beginn der Pandemie miteinander umgehen.

Aggressionen werden offen gezeigt, sicher in den meisten Fällen als Ventil um Frust abzubauen.

Die ständige Berieselung durch die Medien wo es immer nur um eine große Zahl von Infizierten geht, trägt sicher nicht dazu bei, sich wohler zu fühlen.

# VERSCHWÖRUNGSTHEORETIKER

Viele Menschen nehmen mit Erleichterung wahr, dass es auch Wissenschaftler und Ärzte gibt, die beruhigende Informationen zum Thema Corona veröffentlichen.

Dies hilft, den Stress ein wenig zu mildern.



# PFLEGESITUATIONEN

Warum erlebt jede Pflegekraft bestimmte Pflegesituationen anders?

Hat es zu tun mit Lebenserfahrung?

Hat es zu tun mit Fachwissen?

Hat es zu tun mit der Persönlichkeit?

Hat es zu tun mit der individuellen Wahl der Bewältigungsstrategie?

# BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

Wie reagieren Sie vor einer Prüfung?

Wie reagieren Sie wenn die z.B. in eine Polizeikontrolle kommen?

Wie reagieren Sie in bestimmten Pflegesituationen?