

Ein Service des VAAÖ

Hilfe bei Stress

Einige von Ihnen kennen ihn vermutlich als treuen, aber unliebsamen Wegbegleiter: Stress.

von Julia Dier



Die aktuelle Situation in den Apotheken trägt nicht gerade dazu bei, dass der Stress nachlässt: Corona-Testungen in den Apo-

theken, gereizte Kunden, aufgeheizte Stimmung, ständig neue Vorgaben und dann soll man auch noch den Überblick bewahren und freundlich bleiben. Je länger und intensiver Sie dem Stress ausgesetzt sind, desto stärker sind die Auswirkungen. Positiver Stress, auch Eustress genannt, meint Anspannung, die als positiv wahrgenommen wird, zum Beispiel die Vorbereitungen für die eigene Hochzeit. Wenn wir alltags-sprachlich von Stress sprechen, meinen wir jedoch zumeist Stress im negativen Sinn, den sogenannten Distress.

Chronischer Stress entsteht vor allem durch langanhaltende Überlastung, Überforderung, ständige Erreichbarkeit und mangelnde Zeit für Selbstfürsorge.

Gestresste Personen erkennt man häufig daran, dass sie erschöpft, gereizt oder nervös sind und an Schlafbeschwerden leiden. Doch Stress kann sich nicht nur auf die Psyche auswirken, sondern auch auf den Körper. Bekanntermaßen schlägt Stress auf den Magen, doch auch Verspannungen, Kopfschmerzen und ein Druckgefühl auf der Brust können ein Zeichen andauernder Anspannung sein. Chronischer Stress kann sogar einen Herzinfarkt begünstigen oder Burnout, Depressionen, Ängste oder Zwänge hervorrufen.

Jeder Mensch ist unterschiedlich belastbar. Dem Stress vorbeugen können Sie, indem Sie mit nahestehenden Personen über das Sie Belastende sprechen. Um Stress zu vermeiden, ist es notwendig die eigenen Grenzen zu kennen, wahrzunehmen und zu berücksichtigen. Oft bedeutet das Nein zu sagen und Konflikte offen anzusprechen. Schaffen Sie Platz für Ihre eigenen Bedürfnisse und sorgen Sie für Erholungsphasen.



Mag. Julia Dier ist Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision mit Praxis im 9. Wiener Gemeindebezirk (Garnisongasse 7/18).

VAAÖ-Mitglieder können bei Mag. Dier eine kostenlose Erstberatung, telefonisch oder virtuell, in Anspruch nehmen. Bitte um Kontaktaufnahme bzw. Terminvereinbarung mit Alex Tröthann, VAAÖ-Rechtsabteilung unter 01/404 14-411.

Buch-Tipp



„Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen“

Gert Kaluza, Springer, ISBN-10 3662559854, €20,55, erhältlich bei BuchAktuell