

Was ist stress?



stress, verzweiflung, belastung



Stressreaktion

Unter einer **Stressreaktion** versteht man Vorgänge, die bei einer Person als Folge von Stress ausgelöst werden. Stressreaktionen erfolgen dabei auf **verschiedenen Ebenen** gleichzeitig.



Eustress

Auf „Eustress“ reagieren wir mit einem flucht- oder kampfbereitem Verhalten und mit den immer gleich ablaufenden Reaktionen des Körpers (3 Phasen). Stress ist an sich nicht gesundheitsschädigend und „der phasenhafte Verlauf wird manchmal eher als angenehm und leistungssteigernd empfunden“.



Distress

„Distress“ entsteht wenn ein Individuum zu hoher oder dauerhafter Einwirkung von Stressoren ausgesetzt ist. Dieser Stress ist so gefährlich, da die drei Phasen oft nicht mehr hintereinander ablaufen und beendet werden können. Der Körper erfährt die vielen Beeinträchtigungen über einen längeren Zeitraum und läuft Gefahr chronisch zu erkranken.



Resilienz

Als Resilienz bezeichnet man die Fähigkeit zu Belastbarkeit und innerer Stärke. Resilienz bezeichnet zunächst in der Entwicklungspsychologie die Widerstandsfähigkeit von Kindern, sich trotz belastender Umstände und Bedingungen normal zu entwickeln. Ganz allgemein betrachtet ist Resilienz die Fähigkeit von Menschen, aufwechselnde Lebenssituationen und Anforderungen in sich ändernden Situationen flexibel und angemessen zu reagieren und stressreiche, frustrierende, schwierige und belastende Situationen ohne psychische Folgeschäden zu meistern d.h., solchen außergewöhnlichen Belastungen ohne negative Folgen standzuhalten.