

INFOBOOK

zu **Stressmanagement Massnahmen**



Written By Nadège B. Tebiro

Female Health Care - Psychosoziale Spitex

 +41 79 627 27 60



Stressmanagement umfasst alle Methoden und Strategien, die dazu dienen, Stress zu verhindern, zu reduzieren oder zu bewältigen.

Es geht darum, einen funktionalen Umgang mit Stress, Stressfaktoren und stressauslösenden Situationen zu erlernen.

Wichtige Aspekte des Stressmanagements:

Stress ist eine natürliche Reaktion auf herausfordernde Situationen, aber wenn er zur Belastung wird, kann er zu psychischen und körperlichen Erkrankungen führen.

Daher ist ein bewusstes Stressmanagement wichtig, um Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Wenn Sie weitere Informationen oder Tipps benötigen, sprechen Sie mich einfach an!



METHODEN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG:

- **Kognitive Ansätze:** Diese konzentrieren sich auf den Umgang mit Prioritäten und dem eigenen Fokus.
- **Instrumentelle Ansätze:** Hierzu gehören praktische Maßnahmen wie Zeitmanagement und Stressbewältigungstechniken.
- **Palliativ-regenerative Ansätze:** Entspannungstechniken wie Meditation und Sport dienen der Regeneration und sollen Stress lindern.



AROMATHERAPIE

Ätherische Öle haben eine faszinierende Wirkung auf unsere Psyche. Sie beeinflussen unser limbisches System, das für Emotionen und Gefühle verantwortlich ist.

Durch den Prozess des Riechens aktivieren sie Erinnerungen und Glückshormone, was zu einem gesteigerten Wohlbefinden führen kann.



Hier sind einige ätherische Öle und ihre positiven Auswirkungen auf die Psyche:

Lavendelöl: Wirkt entspannend, fördert guten Schlaf und hilft bei Angstzuständen.

Bergamotteöl: Hebt die Stimmung, reduziert Stress und lindert Ängste.

Ylang-Ylang-Öl: Beruhigt, verbessert den Schlaf und hebt die Stimmung.

Zitronenöl: Wirkt stimmungsaufhellend, fördert die Konzentration und verleiht Energie.

Rosmarinöl: Steigert die Konzentration, Energie und hilft beim Stressabbau.

Jasminöl: Fördert Entspannung, hebt die Stimmung und wirkt sich positiv auf die Libido aus.

ATEMÜBUNGEN



Atemübungen können eine wertvolle Methode sein, um die Psyche zu beeinflussen und Stress abzubauen.

Die Art und Weise, wie wir atmen, hat direkte Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und unsere Entspannung.

Richtige Atmung:

Viele Menschen atmen flach und kurz, insbesondere in stressigen Situationen. Dabei wird nur der obere Brustkorb aktiviert, anstatt das gesamte Lungenvolumen zu nutzen.

Die optimale Atmung ist die Bauch- und Zwerchfellatmung, bei der der ganze Brust- und Bauchbereich einbezogen wird

ATEMÜBUNGEN



Stressbewältigung durch Atemübungen:

- **Tiefe Bauchatmung:** Setzen Sie sich bequem hin und legen Sie eine Hand auf den Bauch. Atmen Sie tief ein, sodass sich der Bauch nach außen wölbt. Dann langsam ausatmen. Wiederholen Sie dies mehrmals.
- **4-7-8-Methode:** Atmen Sie durch die Nase ein (4 Sek.), halten Sie den Atem an (7 Sek.) und atmen Sie durch den Mund aus (8 Sek.). Diese Methode beruhigt das Nervensystem.
- **Atemzählung:** Zählen Sie beim Einatmen bis vier und beim Ausatmen bis sechs. Dies verlangsamt den Atemrhythmus und fördert die Entspannung.
- **Atemfokus:** Konzentrieren Sie sich bewusst auf Ihren Atem. Beobachten Sie, wie er ein- und ausströmt, ohne ihn zu verändern. Dies lenkt von stressigen Gedanken ab.

NADA AKUPUNKTUR



Die **NADA-Akupunktur** (auch NADA-Protokoll genannt) hat eine regulierende und beruhigende Wirkung auf Körper und Psyche.

Sie wird nicht nur in der Suchtbehandlung erfolgreich eingesetzt, sondern auch bei psychischem Stress, Trauma-Patienten und anderen Bereichen.

Der Begriff “Nada” stammt aus dem Spanischen und bedeutet “Nichts”. Dies beschreibt treffend die Methode aus der Sicht eines Suchtkranken, denn er wird ohne Stoff, also mit Nichts außer einigen Nadeln, behandelt.

BEWEGUNG



Bewegung wirkt sich unabhängig von Geschlecht und Alter positiv auf die psychische Gesundheit aus und kann das persönliche Wohlbefinden verbessern.

Im klinischen Bereich, also bei kranken Personen, sind die positiven Effekte von Sport auf die Psyche nachhaltiger.

Lauftherapie wird beispielsweise in der Therapie von Depressionen eingesetzt. Generell hat sich Ausdauersport dabei bewährt.

Studien zeigen, dass Sport hilft die Stimmung zu verbessern – sowohl kurzfristig als auch über längere Zeit.

SCHLAFHYGIENE



Guter Schlaf ist so wichtig für das Wohlbefinden, und das wird einem umso schmerzlicher bewusst, wenn er fehlt. Gerade depressive Patienten leiden bis zu 90% unter Schlafstörungen.

Tipps für eine gute Schlafroutine:

- **Regelmäßige Schlafenszeiten** und 7-8 Stunden Schlaf.
- **Kühle Temperatur im Schlafzimmer:** Zwischen 18 und 22 Grad.
- **Leichte Mahlzeiten am Abend:** 2 Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr essen.
- **Verzicht auf Handy und Laptop am Abend:** Blaues Licht kann den Schlaf beeinträchtigen.

MBSR



Mindfulness-Based Stress Reduction ist ein evidenzbasiertes Programm, das entwickelt wurde, um Menschen dabei zu unterstützen mit Stress, Ängsten, Schmerzen und psychischen Herausforderungen umzugehen.

Das Ziel ist **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**.

Tägliche Achtsamkeitsübungen sind ein wichtiger Bestandteil.

Bei bestimmten psychischen Zuständen (wie Sucht, unbehandelter Psychose, akuter Depression, Suizidalität) wird von einer Teilnahme abgeraten.

Bei Vorliegen eines Traumas sollte dies vor Kursbeginn mit Ihrem Therapeut:in besprochen werden.