



PRÜFUNG: Stress und Resilienz

AES Gesundheit

Stress



Stress

Stress ist eine körperliche Reaktion auf herausfordernde Situationen. Es werden Stresshormone (z.B. Adrenalin) ausgeschüttet. Puls, Blutdruck und Atemfrequenz steigen und die Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit werden erhöht.

| Distress | Eustress |
|---|--|
| negativer/ schlechter Stress | positiver/ guter Stress |
| Herausforderung wird als nicht Bewältigter und negativ empfunden | Herausforderung wird als Bewältigter und positiv empfunden |
| Ausschüttung von Stresshormonen | Ausschüttung von Glückshormonen |
| z.B. viele Klassenarbeiten, Streit, Versagensängste | z.B. Verliebtsein, Achterbahnfahrten |
| Bei Dauerstress: Magen-Darm-Probleme, Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Ohrgeräusche | keine negativen Auswirkungen auf die Gesundheit |

Stressoren sind Dinge, die eine Stressreaktion auslösen.

Besonders wichtig ist, dass du nach Stressphasen ausreichende Erholungsphasen hast.



Resilienz



Resilienz

Resilienz ist die Fähigkeit, mit Herausforderungen, Rückschlägen und Stress umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen. Menschen, die resilient sind, zeigen Anpassungsfähigkeit und können schwierige Situationen überwinden, ohne dabei langfristig beeinträchtigt zu werden. Diese Fähigkeit kann durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden, darunter genetische Veranlagung, Persönlichkeitsmerkmale, soziale Unterstützung und Lebenserfahrungen.





PRÜFUNG: Stress und Resilienz

AES Gesundheit

Die 7 Säulen der Resilienz:

1. Optimismus: Denke positiv!
2. Akzeptanz: Akzeptiere, dass du nicht alles ändern/ beeinflussen kannst.
3. Lösungsorientierung: Verharre nicht bei den Problemen, suche nach Lösungen.
4. Selbstwirksamkeit: Konzentriere dich auf deine Stärken und werde aktiv.
5. Verantwortung: Übernimm die Verantwortung für dein Handeln.
6. Bindung: Nimm Hilfe und Unterstützung von Freunden und Verwandten an und hilf ihnen im Gegenzug, wenn sie deine Hilfe brauchen.
7. Zukunftsplanung: Verharre nicht in der Vergangenheit. Nimm dein Leben in die Hand.



Resilienz bei Planet Wissen



Ich kann nicht mehr!

Beratungsstellen sind Einrichtungen, die professionelle Unterstützung und Hilfe in verschiedenen Lebensbereichen bieten. Sie können sich auf verschiedene Themenbereiche spezialisieren, darunter psychische Gesundheit, Bildung, Familienberatung, Suchtprävention, Rechtsberatung, Arbeitsplatzkonflikte und finanzielle Probleme. Diese Einrichtungen können von staatlichen Stellen, gemeinnützigen Organisationen, religiösen Institutionen oder privaten Unternehmen betrieben werden. Ihr Ziel ist es, Menschen in schwierigen Lebenssituationen zu unterstützen, sie zu beraten, zu informieren und ihnen Lösungen anzubieten, um ihre Probleme zu bewältigen und ihr Wohlbefinden zu verbessern. Beratungsstellen bieten in der Regel vertrauliche Gespräche mit qualifizierten Fachleuten an, die über Fachwissen und Erfahrung in ihren jeweiligen Fachgebieten verfügen.

