

Stress, nein danke!

Immer häufiger erkranken Menschen am „Burnout“-Syndrom. Die Folge ist ein Zustand totaler körperlicher, emotionaler und seelischer Erschöpfung. Hinter welchen Symptomen verbirgt sich diese Erkrankung und was können wir selber tun?

Sie begegnen uns fast alltäglich, die Aussagen, dass es immer mehr wird an Arbeit und es die Zeit nicht zulässt, sich mal wieder zu treffen. Oder man das Gefühl hat, alles wachse einem über den Kopf und man sei fremdbestimmt. Wir haben darüber mit einem Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie gesprochen. Für Dr. Naiel Arafat, seit mehreren Jahren Seminarleiter für Seminare zur Stressbewältigung und Burn-out-Prophylaxe, ist Stress nicht gleich Stress; denn es gibt auch positiven Stress, der für unser Weiterkommen und Leben nötig ist. Stress wird erst dann problematisch und macht krank, wenn er subjektiv als Belastung empfunden wird.

Ab wann tut Stress weh? Gibt es allgemeine Anzeichen?

Stress-Symptome, die sich körperlich, geistig und im Verhalten bemerkbar machen:

- Herz- und Kreislaufbeschwerden wie Bluthochdruck, Schwindelgefühle, Herzrasen, Atembeschwerden, Engegefühl in der Brust
- Schmerzen wie etwa Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen
- Störungen des Magen- Darmtraktes wie etwa Durchfall, Verstopfung, Magendruck, Reizmagen, Reizdarm, Sodbrennen
- Appetitlosigkeit oder Heißhunger
- Schlafstörungen – wie Einschlaf-, Durchschlaf- und Ausschlafstörungen
- unkontrollierbare Zuckungen, Muskelkrämpfe
- Allergien, Hautirritationen
- Konzentrationsstörungen, Denkblockaden, Vergesslichkeit, Wortfindungsprobleme, leicht irritierbar sein
- Nägelkauen, Zähneknirschen, Schluckbeschwerden, Kloß im Hals
- Ruhe- und Rastlosigkeit, Nervosität
- chronische Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Schwächung des Immunsystems
- sexuelle Probleme, Zyklusstörungen, Potenz- und Erektionsprobleme

Nicht jeder nimmt die Veränderung wahr. Woran könnte man merken, dass dieser Stress ins Negative driften kann?

Wenn alles zu viel wird, wenn man nur noch kaputt, müde, niedergeschlagen ist und wirkt, wenn man zu nichts mehr Lust hat, wenn man seinen sonstigen Hobbies nicht nachgeht, alles vernachlässigt, zu Hause gereizt ist und sich aus allem herauszieht. Außerdem viele körperliche Symptome: Schlafstörungen, Herzrasen, Schmerzen aller Art, Magen-Darm-Probleme, Schweißausbrüche, Angst u. v. m.



Burnout und Stressbewältigung

Was kann der einzelne dagegen tun? Gibt es Patentlösungen?

- Persönliche Situation und Angst analysieren
- Stress-Energie positiv nutzen
- Übertriebene Erwartungen abbauen
- Negative Gedanken durchbrechen
- Aus Erfolg lernen
- Spannungs- und Entspannungszustände ins Gleichgewicht bringen
- Entspannungsverfahren anwenden und verinnerlichen
- Zeitmanagementplan entwerfen
- Persönliches Antistressprogramm entwickeln
- Folgeschäden von Stress abbauen oder sogar vorbeugen
- Erlernen der Möglichkeit der Selbstbestimmung und Selbstbeeinflussung
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Stärkung der Selbstwahrnehmung, Zugang zur eigenen Gefühlswelt
- Realistischere Selbsteinschätzung, Steigerung des Bezuges zur Außenwelt
- Belastungen werden zu Herausforderungen
- Bewusstsein über die Wechselwirkung von äußeren und inneren Prozessen
- Humor, Lachen, Gähnen
- Stressbewältigung erlernen im Rahmen von Seminaren und Fortbildungen
- Nein-Sagen und sich Abgrenzen lernen
- Arbeiten delegieren
- Verbesserung der Kommunikation
- Sich Auszeiten nehmen
- Therapie

Ab wann ist Hilfe von außen notwendig?

Wenn eine bestimmte Grenze (von Mensch zu Mensch unterschiedlich) überschritten ist, wenn der eigene innere Leidensdruck wächst, wenn Ausfälle drohen oder schon öfter vorkommen und wenn das gesamte Umfeld mit in Leidenschaft gezogen wird (Partnerschaft, Familie, Freundeskreis, Arbeit usw.). Und wenn bisher selbst gewählte Strategien nichts mehr taugen und keine Erleichterung bringen.

Stressbewältigungsseminare sind eine erste Stufe. Ziel ist die Prävention. In den Seminaren, die Dr. Arafat bisher begleitet hat, brauchten mindestens 40 % der TeilnehmerInnen danach keine Psychotherapie mehr. Im März wurde erstmalig ein Seminar zur Stressbewältigung in der Türkei organisiert. Die 25 TeilnehmerInnen hatten alle Zeit der Welt, viel Ruhe und Entspannungsmöglichkeiten am Ort, eine wunderbare Atmosphäre, schönes Wetter und

sehr gute Bedingungen plus einer tollen Motivation. Anfang Oktober findet ein Seminar in Österreich im Salzburger Land, im November noch einmal in der Türkei und im kommenden März statt.

Während dieser Therapiereise können die TeilnehmerInnen ihre eigenen Ressourcen und Verhaltensmuster hinterfragen, reflektieren und Techniken sowie Methoden kennenlernen, wie sie ihre natürlichen Potenziale stärken, ausbauen und ihre Kraftquellen dauerhaft erhalten können.

In einer Urlaubsreise sehen viele Menschen eine reale Alternative, um ihren Alltagsstress und die damit einhergehenden Alltagsorgen innerhalb kurzer Zeit zu bewältigen und neue Kräfte zu tanken. Die Erfahrung zeigt sehr oft jedoch, dass die Menschen nach ihrer Rückkehr sehr schnell in alte Verhaltensmuster zurückfallen und spätestens nach 2 bis 3 Wochen (wenn nicht sogar

er) im stressigen Alltag die Orientierung verlieren.

Und gerade dieser Aspekt soll ein wichtiger Bestandteil und Inhalt einer solchen geplanten Therapiereise sein. Erholung im Urlaub reicht allein nicht (wirklich) aus. Das Ziel ist, Konfliktbewältigung und Therapie aktiv zu betreiben, um den Erholungseffekt eines Urlaubs zu vergrößern und vor allem in aller Ruhe mehr Gewinn für Körper, Geist und Seele zu erzielen. Gerade indem viel über Probleme und psychisches Befinden geredet wird, alle Aspekte aktiv aufgezeigt und angegangen werden, sollte dieser Gewinn zusätzlich vergrößert werden. Nicht Wegschauen und Verdrängen von Problemen, sondern gezieltes Hinschauen und Entwickeln von sinnvollen Bewältigungsstrategien sind die erklärten Ziele. Viele Alltags- und persönliche Probleme und Konflikte sollten ebenso wie wichtige Themen aktiv und gründlich besprochen werden.

Methoden:

Einzel- und Gruppenarbeit, zum Teil auch Lehrreferate, Übungsdemonstrationen, Selbsterfahrungsübungen, Besprechen von Wahrnehmungen und Empfindungen, Körper- und Bewegungsübungen, Phantasie Reisen, Wahrnehmungsübungen. Als Techniken zur Entspannung werden Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation) nach Jacobson (PMR), Imagination, Entspannungsübungen vorgestellt und durchgeführt.

Dauer:

2 Wochen. Abgesehen von den beiden Tagen der An- und Abreise 12 Tage, wobei die reine Therapiedauer 10 bis 12 Tage sein wird.

Kosten pro TeilnehmerIn:

Die reinen Seminargebühren pro TeilnehmerIn betragen 1.300 €. Dazu kommen die Flug- und Unterbringungskosten, maximal 2.300 € (Therapiekosten, Flüge, All-Inklusive, evtl. Ausflüge, Gebühren).

„Anmelden können sich alle, die Lust daran haben, sich besser kennenzulernen und an eigenen Problemen und Belastungen zu arbeiten und neue Wege zu gehen. Es ist für alle, die sich bewusst mit der Lösung ihrer Probleme weit weg von ihrer gewohnten Umgebung auseinandersetzen möchten.“



Naiel Arafat

Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie -Psychotraumatologie- Praxis für Psychotherapie und Psychotraumatologie

Märklinstr.2, 31226 Peine

Tel.: (0 51 71) 58 252 38

eMail: naiel.arafat@web.de

www.psychotherapiepraxis-naiel-arafat.de



HALBZEIT...

Haben Sie schon Ihre Stimmen für die Wahl zur WERKSTATT DES VERTRAUENS 2015 gesammelt?

Senden Sie Ihre Stimmkarten an die Auswertungszentrale in Herdecke. Dort werden diese eingescannt und damit für mindestens 3 Jahre dokumentiert. So haben wir ehrliche Zahlen, die sich jederzeit belegen lassen.

Alle Teilnehmer erhalten übrigens die Anzahl ihrer gesammelten Stimmkarten regelmäßig per E-Mail. Ein Service, der für uns selbstverständlich ist. Und Ihnen die Gewissheit gibt, gut im Rennen zu sein.

Viel Erfolg weiterhin für Ihre Teilnahme. Sie werden im Jubiläumsjahr ganz besonders gewürdigt. Lassen Sie sich überraschen.

Ihr Team von WERKSTATT DES VERTRAUENS

Kontakt: info@misteratz.de