

AUSBILDUNGS-STRESS

**Folge von Über- oder Unterforderung?
Stressleitfaden für medizinische Fachberufe**

Jürgen Rosenkranz

Verlag Wissenschaftliche Scripten



Inhaltsverzeichnis

1	Ausbildung – ein Stressproblem?	9
	Zusammenfassung	17
2	Was verstehen Auszubildende unter Stress?	21
	Zusammenfassung	56
3	Wie kann Stress wissenschaftlich erklärt werden?	61
3.1	Selye und die Geburt des Stresskonzepts	61
3.2	Stresstheorien - Stressdefinitionen.....	66
3.2.1	<i>Biologische Stresstheorie von Selye.....</i>	<i>66</i>
3.2.2	<i>Kognitionspsychologisches Stresskonzept von Lazarus.....</i>	<i>68</i>
3.2.3	<i>Sozialpsychologisch-soziologisches Stresskonzept von Levi und Nitsch.....</i>	<i>69</i>
3.2.4	<i>Stresstheorie unter regulationstheoretischem Aspekt von Hecht und Balzer.....</i>	<i>71</i>
3.2.5	<i>Stressregulation und Emotion</i>	<i>74</i>
3.3	Stress und Schule	77
3.4	Stress und Schlaf	78
3.5	Stress und Essverhalten.....	80
3.6	Stressoren	81
3.7	Stressreaktionen.....	83
3.7.1	<i>Kognitionen</i>	<i>83</i>
3.7.2	<i>Emotionen</i>	<i>83</i>
3.7.3	<i>Vegetatives Nervensystem – Hormonsystem</i>	<i>84</i>
3.7.4	<i>Muskel-Skelettsystem</i>	<i>87</i>
3.7.5	<i>Verhalten.....</i>	<i>88</i>
	Zusammenfassung	90

4	Kann Stress krank machen?	93
4.1	Stress-Syndrome.....	93
4.1.1	<i>Multiples Somatoformes Syndrom</i>	93
4.1.2	<i>Chronisches Erschöpfungssyndrom</i> <i>(Chronic Fatigue Syndrom, CFS)</i>	94
4.1.3	<i>Burnout-Stress-Syndrom</i>	94
4.2	Organkrankheiten mit psychosozialer Komponente	96
4.2.1	<i>Koronare Herzerkrankung</i>	96
4.2.2	<i>Primäre Hypertonie (essenzielle Hypertonie)</i>	98
4.2.3	<i>Asthma bronchiale</i>	98
4.2.4	<i>Ulcus ventriculi</i>	100
4.2.5	<i>Ulcus duodeni</i>	101
4.2.6	<i>Colitis ulcerosa</i>	101
4.2.7	<i>Morbus Crohn (Ileitis terminalis, Enteritis regionalis)</i>	102
4.2.8	<i>Chronische Polyarthritis (Synonym: rheumatoide Arthritis)</i>	103
4.2.9	<i>Neurodermitis (endogenes Ekzem)</i>	104
4.2.10	<i>Chronische Urtikaria</i>	106
4.2.11	<i>Anorexia nervosa</i>	107
4.2.12	<i>Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht)</i>	109
4.2.13	<i>Fettsucht (Adipositas, Obesitas) als Impulskontrollstörung</i>	111
4.3	Somatoforme autonome Funktionsstörungen	113
4.3.1	<i>Funktionelle Störungen des Herz-Kreislaufsystems</i>	113
4.3.2	<i>Funktionelle Störungen des Verdauungssystems</i>	114
4.3.3	<i>Funktionelle Störungen des vestibulären Systems</i>	115
4.4	Primärprävention zur Vermeidung stressbedingter Krankheiten – gesunder Lebensstil	116
4.4.1	<i>Grundregeln für den richtigen Umgang mit Stress</i>	116
	Zusammenfassung.....	123
5	Möglichkeiten der Stressentspannung	127
5.1	Einführung	127
5.2	Methoden zur Stressentspannung.....	129
5.2.1	<i>Autogenes Training nach I. H. Schultz</i>	129
5.2.2	<i>Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach E. Jacobson</i>	134
5.2.3	<i>Ultradiane Stress – Ultradiane Heilrhythmen nach E. Rossi</i>	136
5.2.4	<i>Minischlaf nach K. Hecht</i>	139
5.2.5	<i>Musik und psychische Entspannung</i>	141
	Zusammenfassung.....	146

6	Wie gehe ich mit Ausbildungs-Stress angemessen um?	151
6.1	Patentrezept oder alles eine Frage von Disziplin und Motivation	151
6.2	Stressregulationstypen und Leistungsfähigkeit	155
6.3	Rhythmisierung des Tages.....	160
	Zusammenfassung.....	175