

OÖG-Gesundheitsquiz

Psychohygiene und Stress

Zu wenig Fürsorge für die eigene Psyche kann – vor allem verbunden mit zu viel Stress – schnell dazu führen, dass man wortwörtlich „aus den Schlapfen kippt“ und krank wird, weil die Balance im täglichen Leben aus dem Gleichgewicht gerät. Testen Sie Ihr Wissen zum Thema „Psychohygiene und Stress“ und erhalten Sie wertvolle Tipps von unseren OÖG-ExpertInnen.

Frage 1: Was ist Psychohygiene?

Antwort 1: Psychohygiene ist übertriebene Reinlichkeit, die psychisch krank macht.

Antwort 2: Psychohygiene fördert und erhält die psychische Gesundheit.

Antwort 3: Psychohygiene ist eine Fachrichtung der Psychotherapie.

Richtig!

Psychohygiene schützt, fördert und erhält die psychische Gesundheit. Hierzu gehören u. a. Maßnahmen, die dazu dienen, gelassen, entspannt und ausgeglichen zu sein.

Frage 2: Welche Arten von Stress gibt es?

Antwort 1: Dustress und Eistress

Antwort 2: Destress und Eostress

Antwort 3: Disstress und Eustress

Richtig!

Man unterscheidet zwischen Disstress (negativer Stress, der ängstlich, erschöpft oder auch gereizt macht) und Eustress (positiver Stress, der – trotz Aufregung – motivieren und beflügeln kann).

Frage 3: Was bedeutet Resilienz?

Antwort 1: Resilienz ist eine stressbedingte psychische Erkrankung.

Antwort 2: Resilienz ist psychische Widerstandsfähigkeit.

Antwort 3: Resilienz bedeutet Überempfindlichkeit der Psyche.

Richtig!

Resilienz ist psychische Widerstandsfähigkeit, also die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Je höher sie ist, desto besser kommt man mit Stress zurecht. Resilienz kann man lernen und trainieren.

Frage 4: Wie kann man negativem Stress am besten vorbeugen?

Antwort 1: Indem man sich möglichst täglich ein wenig erholt und Zeit für sich selbst nimmt.

Antwort 2: Indem man einmal im Jahr für mindestens drei Wochen auf Urlaub fährt.

Antwort 3: Indem man in der Freizeit viel unternimmt und verschiedenen Hobbys nachgeht.

Richtig!

Am besten beugt man negativem Stress vor, indem man sich möglichst täglich ein wenig erholt und sich Zeit für sich selbst nimmt, die man achtsam und bewusst nutzt.

Frage 5: Was verbirgt sich hinter Achtsamkeit?

Antwort 1: Achtsamkeit meint, besonders vorsichtig zu sein.

Antwort 2: Achtsamkeit bedeutet, den Geist „leer“ zu machen und an nichts zu denken.

Antwort 3: Achtsamkeit meint, Momente bewusst mit allen Sinnen wahrzunehmen.

Richtig!

Achtsamkeit ist ein Schlüsselbegriff der Psychohygiene und meint, Momente bewusst mit allen Sinnen wahrzunehmen. Achtsamkeitstraining ist eine effektive Maßnahme, um sich selbst wieder mehr zu spüren und unterstützt dabei, Stress abzubauen.

Frage 6: Was sind wesentliche Eckpfeiler für eine gute Psychohygiene?

Antwort 1: Ausreichend Schlaf und gesunde Ernährung

Antwort 2: Ein voller Terminkalender und viele soziale Kontakte

Antwort 3: Perfektionismus und es allen recht machen wollen

Richtig!

Ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung sind wesentliche Eckpfeiler für eine gute Psychohygiene, um die psychische Gesundheit zu fördern – ebenso wie regelmäßige Bewegung und auch kleine tägliche achtsame Auszeiten.

Zusammenfassung:

Psychohygiene: Auch in stressigen Zeiten cool und gelassen bleiben

Zu wenig Fürsorge für die eigene Psyche kann – vor allem verbunden mit zu viel Stress – schnell dazu führen, dass man wortwörtlich „aus den Schlapfen kippt“ und krank wird, weil die Balance im täglichen Leben aus dem Gleichgewicht gerät. Psychohygiene als Selbstfürsorge schützt, fördert und erhält hingegen die psychische Gesundheit. Nachfolgend geben unsere OÖG-ExpertInnen weitere Informationen zum Thema sowie konkrete Tipps zum Stressabbau am Beispiel von „Weihnachtsstress“.

Stress kann durch viele Faktoren ausgelöst werden und muss zunächst nicht immer negativ besetzt sein. Denn es gibt zwei Arten von Stress: Als **Eustress** wird positiver Stress bezeichnet, der die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit durch die Ausschüttung von vornehmlich Adrenalin und Noradrenalin erhöht, uns antreibt und sogar beflügeln kann, wenn man ein Ziel erreichen möchte. Eustress entsteht z. B. beim Sporteln ebenso wie in Glücksmomenten, etwa bei der Geburt eines Kindes oder bei einem Kuss.

Die für die Gesundheit gefährlichere Variante ist hingegen **Disstress**, der auch als negativer Stress bekannt ist und bei dem zu lange und zu viel Kortisol („Stresshormon“) ausgeschüttet wird. Er blockiert, erschöpft, macht ängstlich oder gereizt und entsteht meist durch Überforderung. Disstress kann gesundheitliche Folgen wie Nervosität, Rastlosigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Bluthochdruck, Diabetes, Verdauungs-

beschwerden oder Allergien nach sich ziehen. Zudem erhöht er die Gefahr von Infektionen, da er das Immunsystem schwächt.

Ein Zeichen der heutigen Zeit ist so genannter **Superstress** (angehäufte chronischer Stress), der durch ständige Aktivität und Verfügbarkeit (Handy, Computer, Social Media, rund um die Uhr denken etc.) und zu kurze Ruhe- und Schlafphasen verursacht wird und Betroffenen das Gefühl gibt, sie befänden sich in einem Hamsterrad, aus dem sie nicht aussteigen können.

Rechtzeitig gegenlenken mit Psychohygiene

Um belastendem Stress nicht das Ruder in die Hand zu geben, ist eine gute Psychohygiene unerlässlich. Psychohygiene bezieht sich auf Maßnahmen, die darauf abzielen, die psychische Gesundheit zu fördern und Stress zu reduzieren bzw. entgegenzuwirken. Effektiv und hilfreich hierfür sind:

- **Selbstreflexion**, um mögliche Stressoren zu identifizieren und Wege zu finden, mit ihnen umzugehen.
- **Ausreichend Schlaf**, denn Schlafmangel kann den Stresspegel steigern, während genügend Schlaf die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) erhöhen kann.
- **Gesunde, ausgewogene Ernährung** kann sich positiv auf Ihre Psyche/Stimmung und Ihre Energielevels auswirken.
- **Regelmäßige Bewegung** trägt nicht nur zur körperlichen, sondern auch zur psychischen Gesundheit bei. Denn körperliche Aktivität fördert die Freisetzung von Endorphinen („Glückshormone“), die das Wohlbefinden ganzheitlich fördern.
- **Zeitmanagement**: Strukturieren Sie Ihren Tag, setzen Sie Prioritäten und achten Sie auf Pausen. Dies hilft, Zeitdruck und Überlastung zu minimieren.
- **Achtsamkeitstraining**: Nehmen Sie Momente bewusst mit allen Sinnen wahr und konzentrieren Sie sich auf den Augenblick. Dies kann helfen, den aufgewühlten, gestressten Geist zu beruhigen.
- **Entspannungstechniken** können unterstützen, den Stresspegel zu senken (z. B. Meditation, progressive Muskelentspannung, Waldbaden, Yoga etc.)
- **„Nein“ sagen lernen**: Setzen Sie klare Grenzen, um sich zu schützen und Überlastung zu vermeiden.
- Pflegen Sie **soziale Beziehungen** (Gespräche mit PartnerInnen, FreundInnen, Familie, KollegInnen) und teilen Sie ihre Gedanken und Gefühle.
- Gehen Sie Ihren **Hobbys und Interessen** nach, um die Psyche zu stärken.

Psychohygiene ist sehr individuell und verschiedene Techniken sind für verschiedene Menschen wirksam. Experimentieren Sie daher mit diesen Ansätzen, was für Sie am hilfreichsten ist.

Weihnachtsstress

Eine besonders stressanfällige und herausfordernde Zeit ist für viele OberösterreicherInnen auch die (Vor-)Weihnachtszeit, da sie mit vielen Aktivitäten, Verpflichtungen und nicht zuletzt Erwartungen verbunden ist. Damit Sie sicher und möglichst stressfrei durch diese Wochen kommen, haben unsere OÖG-ExpertInnen einige konkrete Tipps für Sie zusammengestellt:

- **Frühzeitige Planung** von Einkäufen, Aktivitäten und anderen Aufgaben helfen, Last-Minute-Stress keine Chance zu geben.
- **Budgetplanung:** Legen Sie einen fixen Gesamtbetrag für Lebensmittel, Geschenke etc. fest. Dies reduziert plötzlichen eventuellen Finanzstress.
- **Prioritäten setzen:** Identifizieren Sie, was Ihnen selbst wichtig ist, welche Traditionen oder Aktivitäten Ihnen wirklich am Herzen liegen, die Sie gerne umsetzen möchten.
- **Erwartungen runterschrauben:** Seien Sie realistisch hinsichtlich des „Feiertagsprogramms“ und trennen Sie sich von zu hohen Erwartungen. Es muss nicht alles perfekt sein. Akzeptieren Sie, dass es unmöglich ist, immer alles unter Kontrolle zu haben.
- **Delegieren:** Geben Sie Aufgaben weiter. Teilen Sie Verantwortlichkeiten und geben Sie anderen die Möglichkeit, Sie zu unterstützen.
- **Gelassenheit entwickeln:** Versuchen Sie ganz bewusst, sich nicht über Kleinigkeiten aufzuregen und erinnern Sie sich daran, dass die Feiertage eine Zeit der Freude und des Zusammenkommens sein sollten.
- **Zeit für sich selbst nehmen:** Schaffen Sie sich kleine Auszeiten, die Sie achtsam genießen, um sich zu entspannen und aufzutanken. Gehen Sie z. B. zwischendurch für eine Viertelstunde alleine spazieren oder meditieren Sie zehn Minuten bewusst vor dem Zubettgehen.

Zu guter Letzt: Vergessen Sie nicht, dass Weihnachten oder ähnliche große Feste, an denen die gesamte Familie und/oder der Freundeskreis zusammenkommt, in erster Linie dazu dienen, die Freude an der Gemeinschaft zu empfinden. Zugleich ist es aber auch sehr wichtig, an sich selbst zu denken und diese Aktivitäten auch genießen zu können. Eine gute Psychohygiene unterstützt Sie dabei, dass der Stress nicht überhandnimmt.