

# WIE MAN MIT STRESS UMGEHET

#FECAVAVetTeamWellbeing



## WAS IST STRESS?

Stress ist ein Gefühl des unter Druck Stehens, welches für jeden Einzelnen individuell ist und aus verschiedenen Aspekten Ihres Lebens stammen kann. Jeder erlebt Stress.

Etwas Anspannung, oder das kurzzeitige Gefühl außerhalb unserer Komfortzone zu sein, kann noch in Ordnung sein. Dennoch, außer Kontrolle geratener Stress kann schädlich sein. Wenn Stress beginnt, Ihre geistige Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu beeinträchtigen, ist es wichtig, Maßnahmen zu ergreifen, dagegen anzugehen und auf sich selbst aufzupassen.

# WIE MAN MIT STRESS UMGEHET

#FECAVAVetTeamWellbeing

## Wie man Stress in sich und anderen erkennt

Hier sind einige häufige Anzeichen und Symptome, auf die Sie achten sollten:

- Sich überfordert, gereizt und "aufgewickelt" fühlen
- Ungeduldig sein und Menschen anmuten
- Schlechtes Konfliktmanagement, z.B. schreien, die Beherrschung verlieren
- Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren und Entscheidungen zu treffen
- Schwierigkeiten beim Entspannen
- Mehr Stirnrunzeln
- Sie fühlen sich ständig besorgt oder ängstlich
- Schwierigkeiten beim Schlafen
- Sich von anderen übermäßig kritisiert fühlen
- Mangelndes Selbstwertgefühl und Zweifel an Ihrer Kompetenz
- Kopfschmerzen
- Magen Darm -Probleme
- Mangel an sexuellem Appetit
- Sich von anderen distanzieren
- Keine Initiative, um Freunde / Familie zu sehen



## Schritte, die Sie unternehmen müssen, wenn Sie sich gestresst fühlen

Obwohl es nicht möglich ist, Stress vollständig zu beseitigen, gibt es hier einige Ideen, um Stress besser zu bewältigen:

- Essen Sie gesund
- Nehmen Sie sich Zeit, um während der Arbeit eine angemessene Pause einzulegen
- Bewegen Sie sich- eventuell einen sanften Spaziergang
- Finden, lernen und verwenden Sie Techniken, um sich zu beruhigen / zu verlangsamen
- Bemühen Sie sich jeden Tag, Dankbarkeit auszudrücken und die guten Dinge in Ihrem Leben zu schätzen. Dies hilft, den Fokus vom Negativen zu ändern
- Versuchen Sie, ausreichend zu schlafen - Schlafstörungen können ein häufiges Problem sein, wenn Sie gestresst sind.
- Teilen Sie Ihre Probleme mit Freunden und Familie
- Verbinden Sie sich mit Menschen
- Haben Sie etwas "Ich" Zeit
- Verlassen Sie sich nicht auf Alkohol, Rauchen und Koffein als Mittel zur Bewältigung
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt
- Suchen Sie professionelle Hilfe

### Eine praktische Übung zum tiefen Atmen (wenn Sie tief durchatmen, sendet dies eine Nachricht an Ihr Gehirn, um sich zu entspannen) - quadratisches Atmen.

Quadratisches Atmen (auch als Box-Atmen bezeichnet) kann zum Entspannen verwendet werden.

ATME 4 SEKUNDEN LANG EIN,  
HALTE 4 SEKUNDEN LANG UND  
ATME 4 SEKUNDEN LANG AUS,  
WARTE 4 SEKUNDEN LANG,  
ATME 4 SEKUNDEN LANG ...

Wiederholen Sie dies dreimal oder bis Sie sich ruhig fühlen.

Die FECAVA-Website arbeitet daran, Links zu Ressourcen bereitzustellen, um sich vor den nachteiligen Auswirkungen von Stress zu schützen.