

Die gesundheitlichen Folgen durch Stress in der Pflege

Erklärungen aus der Stressforschung und Tipps zur Entlastung für pflegende Angehörige



Stress ist ein Risikofaktor für die menschliche Gesundheit und häufig ursächlich oder mitverantwortlich für eine Vielzahl von Erkrankungen. Die auslösenden Stressfaktoren, sogenannte ‚Stressoren‘, können einerseits zwar positive Auswirkungen haben, z.B., wenn sie kurzfristig durch die Aktivierung von Schlüsselreizen in Gefahrensituationen das menschliche Überleben sichern; als langanhaltender, chronischer Reiz verursachen sie andererseits pathophysiologische Auswirkungen, kurzum, sie beeinträchtigen erheblich die körperliche und geistige Unversehrtheit jedes*jeder Einzelnen. Deswegen sollten pflegende Angehörige Präventivmaßnahmen zu Ihrer Entlastung treffen.

Ist ein Mensch einer belastenden Situation ausgesetzt, wie z.B. einer Pflegesituation, produziert der Körper vermehrt Stresshormone. Diese ‚Alarmreaktionen‘ dienen der Gefahrenabwehr. Herzrhythmus, Atmung und Kreislauf erhöhen sich und die körperliche Energie wird bis zur Klärung des herannahenden Geschehens gebündelt. Die daraus resultierende ‚Widerstandsphase‘ zur Problemlösung bedingt zwei konträre Möglichkeiten. Wird die Situation erfolgreich bewältigt, beruhigt sich der Körper und regeneriert. Kann sie nicht gelöst werden, folgt die ‚Phase der Erschöpfung‘. Das Körpersystem bleibt im Daueralarm, ist aber geschwächt und dadurch anfällig.

Subjektive Stresserfahrungen sollten nicht unterschätzt werden

Klinisch kann Stress qualifiziert und quantifiziert betrachtet werden. Es gibt positiven und negativen Stress, er kann demnach anspornen oder überfordern. Stress kann sehr heftig sein, beispielsweise im Trauerfall, oder weniger intensiv, in einem kurzfristigen, hektischen Moment während der Arbeit. Stress hat also eine zeitliche Komponente, er kann einmalig oder anhaltend sein, akut oder chronisch auftreten. Außerdem wird Stress unterschiedlich wahrgenommen, als Individuum in einer konkreten Situation, beispielsweise der Pflegesituation, oder im Kollektiv, z.B. bei einem traumatischen Gruppenerlebnis in der Flugzeugkabine.

Menschen können in solchen Momenten objektiv gleiche Belastungen erfahren, die Stresssituation aber subjektiv völlig anders empfinden und bewerten. Je nach Veranlagung, der momentanen Stimmung oder auch aufgrund der individuellen Lebenserfahrung verarbeiten Menschen Stressoren unterschiedlich. Auch die daraus resultierenden Reaktionen fallen abweichend aus, zeigen sich auf kognitiver oder emotionaler Ebene, betreffen das vegetative oder hormonelle System und wirken sich auf die muskulären Fähigkeiten und das körperliche Verhalten aus. Die subjektive Stresserfahrung und deren mögliche Symptome sollten von pflegenden Angehörigen auf jeden Fall ernst genommen werden und es wäre fahrlässig, Rückschlüsse aus dem Vergleich und Verhalten mit anderen Menschen auf sich selbst zu ziehen.

Lassen Sie sich beraten und stärken Sie Ihre Resilienz

Lösungen und Hilfsangebote zur Entlastung in stressigen Situationen sind ebenso individuell und vielfältig wie das subjektive Stressempfinden. Allgemein lässt sich festhalten, dass präventive Maßnahmen zur Förderung der eigenen Resilienz, also der psychischen Widerstandskraft, ein geeignetes Mittel sind, mit Stress im Alltag besser umzugehen. Eine positive Betrachtungsweise des alltäglichen Geschehens und eine bejahende Lebenseinstellung helfen vielen Menschen, Kraft und Zuversicht für ihre Aufgaben zu generieren und diese nicht als zu belastend wahrzunehmen. Bestätigung und konstruktive Kommunikation können das Selbstwertgefühl jedes*jeder Einzelnen fördern und Menschen in ihrem sinnhaften Handeln bekräftigen. Dazu gehört auch die Stärkung wichtiger sozialer Kontakte, um sich in Stresssituationen nicht alleine gelassen zu fühlen.

Möglicherweise helfen Ihnen aber auch gezielte Ablenkung und andere Aufgaben außerhalb des Pflegealltags, um sich vom Stressgefühl zu befreien. Eine sportliche Betätigung, ein entspannendes Hobby oder das Treffen mit Freund*innen kann Ihnen die benötigte Auszeit verschaffen, um geistig und körperlich zu regenerieren und Ihre Resilienz zu stärken. Sollten Sie Stress verspüren und sich in der Pflegesituation permanent überfordert fühlen, wenden Sie sich an eine Vertrauensperson Ihrer Wahl und suchen Sie ärztlichen Rat. Auch Pflegeberatung hilft, Ihre individuelle Situation zu analysieren und findet mit Ihnen Lösungen zur Bewältigung der Überlastungssituation.