

Kein Stress mit Diabetes

Mag. Markus Fahrnberger

Klinischer Psychologe & Gesundheitspsychologe

SKA RZ Alland
Pensionsversicherung

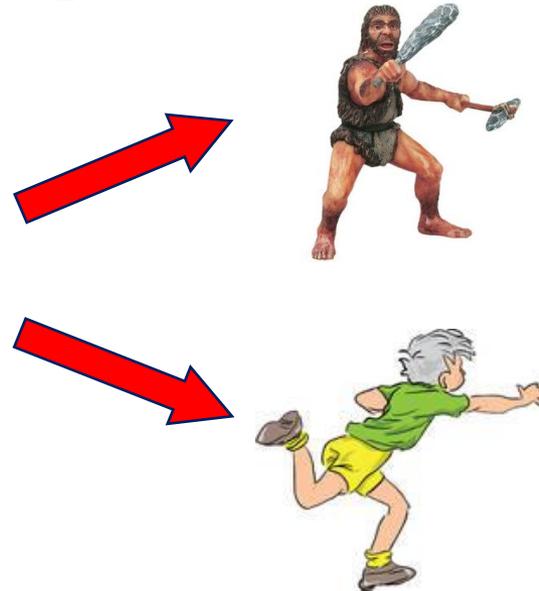
Stress

GUT oder **SCHLECHT?**

Eustress und **Distress** (Selye, 1936)



Warum überhaupt Stress?



- Eine automatische Reaktion auf eine Herausforderung
- sinnvoll und nützlich
- Wenn es mit Maß und Ziel „eingesetzt“ wird
- Und nach überschaubarer Zeit wieder vorbei ist

Was löst den Stress aus?

Von Außen

- **Einschneidende Ereignisse**
- Arbeit
- **Soziales Umfeld**
- Verkehr
- Wetter/Temperatur
- Lärm
- Finanzprobleme

Von Innen

- **Gedanken**
- Ängste
- Schmerzen
- Hunger/Durst
- Erwartungen
- Befürchtungen
- **Erkrankungen**

Wie sieht Stress aus?

!!! Auf Veränderungen achten !!!

- Mehr oder weniger
 - **Schlaf**
 - **Appetit**
 - **Gewicht**
- Konzentrations- & **Gedächtnisprobleme**
- Gedrückte **Stimmung**
- Leichter **reizbar**, immer gereizt

Wie sieht Stress aus?

Lustlosigkeit & Interessensverlust

- Hobbys, Sozialkontakte, Arbeit, Sex

Körperliche Symptome

- (Kopf-)Schmerzen, Zittern, Schwitzen, Zähneknirschen, Schwäche, Verdauungsprobleme

Angstbesetzte Gedanken

- „Was wenn...“

Drogen

- Alkohol, Zigaretten, illegale Substanzen

Wie wirkt sich Stress aus?

Egal ob real oder eingebildet

- Herz schlägt schneller, und wird dementsprechend mehr beansprucht
- Durchblutung nimmt zu
- Muskeln angespannt

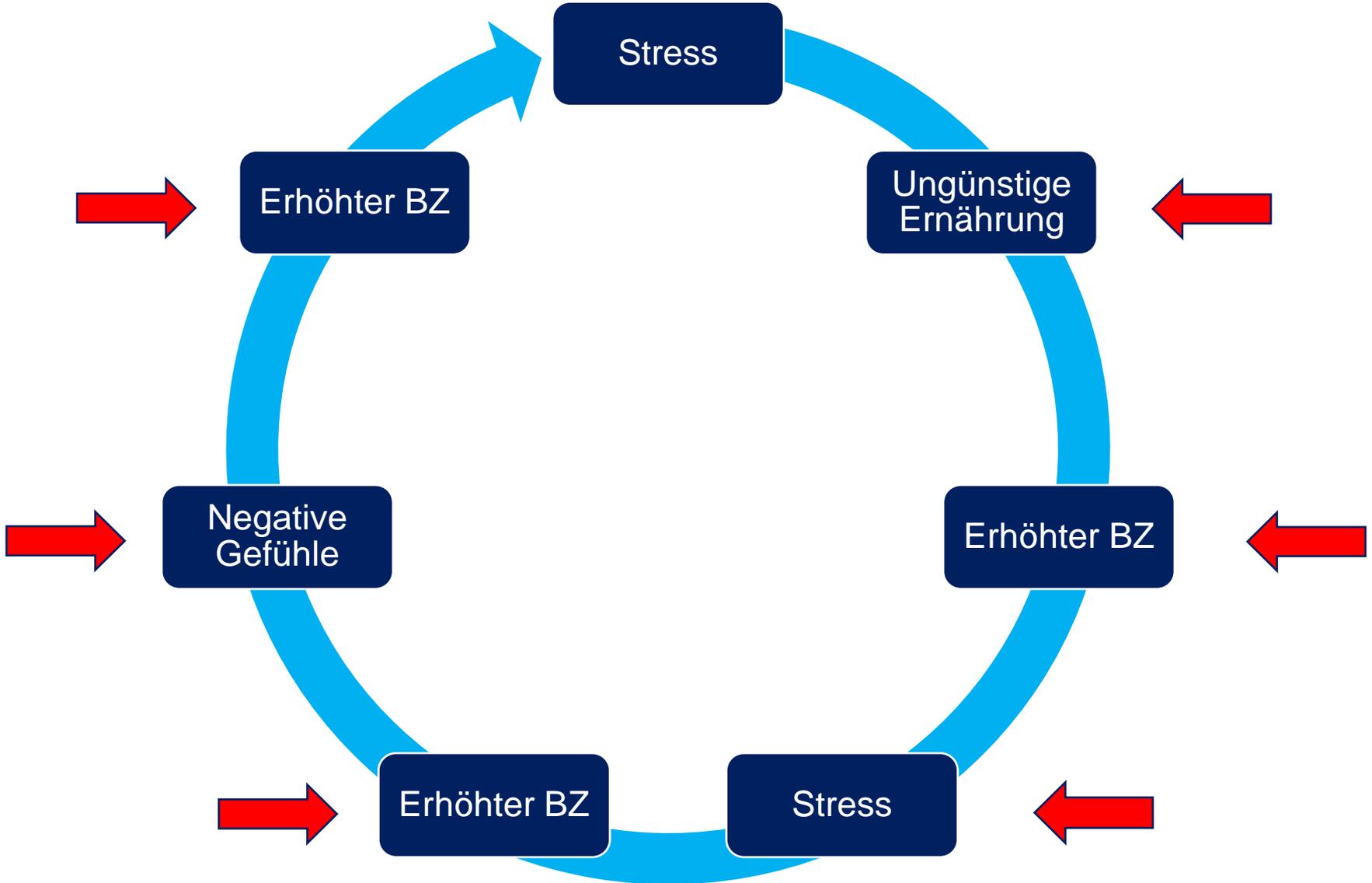
- Stresshormone senden Signal
 - brauche Zucker
 - Blutzucker steigt
 - bei Diabetes mangelnde Insulinverfügbarkeit

Wie wirkt sich Stress aus?

Egal ob real oder eingebildet

- 3-4fach erhöhtes Risiko an **Depression** zu erkranken bei Diabetes Typ 1
 - Lebensqualität und Mitarbeit sinken
 - Lebensstil wird ungesünder
- **Chronischer Stress** => 45-84% höheres Risiko an Diabetes Typ 2 zu erkranken

Stress-BZ-Kreislauf



Was gegen den Stress tun?

Bewusste, achtsame Lebensweise

- Was passiert in mir?
- Was passiert um mich herum?
- Was tue ich und warum tue ich es?
- Was ist gut für mich und was weniger gut?

Situationskontrolle

- Was ist passiert? Wie ist die Situation entstanden?

Entscheidungsspielraum

- Was gibt es für Handlungsmöglichkeiten/Lösungen?

Was gegen den Stress tun?

Soziale Unterstützung

- Austausch mit anderen, Teilen von Erfolg/Misserfolg

Institutionelle Unterstützung

- Kompetenzzentren, Spezialisten
- Wissen holen und aneignen

Ressourcen aktivieren

Aktivierung von Ressourcen

Innere

- Physische
- Psychische
 - Achtsamkeit
 - Selbstwirksamkeit
 - Selbstakzeptanz
 - Genussfähigkeit
 - Sinngebung

Äußere

- Materielle
 - greifbares
- Soziale
 - Freunde, Familie, Bekannte
- Institutionelle
 - Vereine, Bildung, Arbeitsplatz
- Kulturelle
 - Museen, Musik, Theater

Fazit

- Nicht verzweifeln
- Durchatmen und Ruhe bewahren
- Analysieren
- Verändern
- Lernen und Weiterentwickeln
 - Ressourcen aktivieren