



Ein gewisses
Maß von
emotionalem,
körperlichen
und
psychologischem
Stress ist normal

Stress

Belastende und entspannende Aktivitäten



Stress out

Wir sind alle ab und zu in Situationen die uns stressen, wissen aber auch, dass das vorüber geht. Allerdings kann eine chronische Krankheit, wie eine Tumorerkrankung, zusätzlich zum Alltagsstress belasten. Dabei kommen viele verschiedene Faktoren zusammen – die Diagnose, der Einfluss auf Familie und Freunde, die Einschränkungen des eigenen Lebens, die Therapie und Krankenhausbesuche.

Auch nach einer erfolgreichen Therapie ist das Leben nicht automatisch wieder wie vor der Diagnose. Häufig müssen sich die Menschen wieder an einen neuen Alltag gewöhnen und mit der Angst umgehen, dass die Krankheit erneut auftreten kann. Auch das kann Stress auslösen.

Stress schlägt auf das Immunsystem

Chronischer Stress bei Tumorerkrankungen wurde in verschiedenen Studien mit einem geschwächten Immunsystem und niedrigerer Lebensqualität in Verbindung gebracht. Daher ist es fundamental, gesunde Bewältigungsstrategien zu haben, und sich bewusst zu sein, welche Situationen und Aktivitäten Stress in einem selbst auslösen. Häufig versuchen Menschen diesen Stress mit negativen Verhaltensmustern, wie schlechter Ernährung, erhöhtem Alkoholkonsum oder einem bewegungsarmen Lebensstil, zu kompensieren. Dem wollen wir vorbeugen und Ihnen helfen aktiv und gesund mit Stress und Anspannung umzugehen.



Umgehen mit Anspannung und Stress

Es hilft, wenn man sich bewusst wird, wie Anspannung und Stress einen selbst beeinflussen; wenn man sich bewusst wird, welche Symptome von Anspannung und Stress sind. Dafür lohnt es sich, sich selbst zu beobachten und zu schauen, wie verschiedene Situationen Körper und Gemüt beeinflussen. Zum Beispiel kann viel Stress Kopf- oder Bauchschmerzen auslösen. Überlegen Sie welche Symptome Sie bei welcher Anspannung empfinden und schreiben Sie sie hier auf.

Welche Symptome habe ich bei welcher Anspannung?

Genauso ist es aber auch wichtig, sich bewusst zu machen, welche Aktivitäten einem gut tun und entspannen. Das können, zum Beispiel, ein Spaziergang, ein heißes Bad oder eine Sporteinheit sein. Schreiben Sie ein paar Aktivitäten auf, die Ihnen guttun, und versuchen Sie sie in Zeiten von Anspannung einzubringen. Um das ein wenig zu erleichtern, überlegen Sie, ob bestimmte Aktivitäten in bestimmten Situationen besonders hilfreich sind.

Welche Aktivitäten tun mir gut, wenn es mir schlecht geht?

Welche Aktivitäten lenken mich ab?

Welche Aktivitäten beruhigen mich?

Welche Aktivitäten helfen mir bei hoher Anspannung?

