

# Psychische Belastungen und Stress

by rpbadmin - Donnerstag, Januar 26, 2012

<http://ratgeber-psychische-belastung.de/services/safe-computing/>

Wird der Körper einer Schädigung oder einer Bedrohung ausgesetzt, reagiert dieser mit einer Reihe physiologischer Reaktionen, die dieser Bedrohung entgegen wirken (sollen). In erster Linie erzeugen diese Stressreaktionen eine erhöhte Handlungsbereitschaft durch Ausschüttung von Hormonen in Zusammenarbeit mit der Reizverarbeitung im Gehirn. Biologisch gesehen ist Stress eine situationsbezogene funktionelle Reaktion. Erst chronischer (lang anhaltender) Stress kann für körperliche und psychische Beeinträchtigungen verantwortlich gemacht werden. In diesem Sinne wird im Zusammenhang mit Stress am Arbeitsplatz in erster Linie der chronische, schädigende Einfluss von Stress betrachtet. Stress ist einer der zentralen Wirkungen psychischer Fehlbeanspruchungen – neben psychischen Ermüdnungszuständen. Unter Stress versteht man in der Stressforschung der Arbeitswissenschaften ein unangenehm erlebtes Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen bei der Arbeit und den individuellen Voraussetzungen, Möglichkeiten und Fähigkeiten des Individuums, diese zu bewältigen. Dieses Ungleichgewicht kann zwischen den einwirkenden Anforderungen und den individuell eingeschätzten Möglichkeiten bestehen oder zwischen den Handlungsoptionen in der Situation und den eigenen Bedürfnissen.

Die Definitionen von Stress sind nicht einheitlich.

Europäische Kommission GD V 1997: „Arbeitsbedingter Stress ist die emotionale und psychophysiologische Reaktion auf ungünstige und schädliche Aspekte der Arbeit, des Arbeitsumfelds und der Arbeitsorganisation. Stress ist ein Zustand, der durch hohe Aktivierungs- und Belastungsniveaus gekennzeichnet ist und oft mit dem Gefühl verbunden ist, man könne die Situation nicht mehr bewältigen“. Entsprechend dieser Definition betrachten die Arbeitswissenschaften heute nur die unangenehm erlebte Situation als stressend. Stress ist verbunden mit körperlichen Reaktionen (Erhöhung der Herzfrequenz, Blutdruckanstieg, Beschleunigung der Atmung, Herabsetzung der Leistung des Immunsystems und der Verdauung und Energietransport in die Muskulatur) und psychischen Erscheinungen (Ärger, Wut, Angst, Verzweiflung). Nicht allein die Art und Dauer der psychischen Belastung erklärt die darauf folgende Stressreaktion (ähnlich dem Belastungs-Beanspruchungs-Modell), sondern eine ganze Reihe von weiteren Einflussfaktoren z.B. in der jeweiligen Arbeitssituation oder bei den dort vorhandenen Möglichkeiten des Handelns für die Person. Individuell bestehen unterschiedliche Bewertungs- und Kompensationsmöglichkeiten. Psychische Belastungen wirken sich auch aus diesen Gründen nicht auf alle Menschen gleich aus.