

PGA Gesundheitstipp

Bereits jede/r vierte Arbeitnehmer/in leidet unter Stress; 50-60% der Arbeitsfehlzeiten gehen auf stressbedingte Störungen zurück.

Damit nicht auch Sie bald zu dieser Gruppe gehören, haben wir ein paar Tipps für Sie:

Werden Sie sich Ihrer Stärken – aber auch Ihrer Schwächen – bewusst! Damit steigern Sie Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstbewusstsein. Auch das Nein-Sagen will gelernt sein: Lassen Sie sich nicht ausnutzen!

Wer über längere Zeit hinweg nicht die Balance zwischen Anforderungen und Ressourcen zur Bewältigung hält, wird negativen Stress erfahren.

Negativer Stress macht krank

Die Folgen von negativem Stress sind erheblich: Das Immunsystem wird geschwächt, was zu Erschöpfung, Schlafstörung und Lustlosigkeit führen kann. Auch körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen, Magenprobleme, Bluthochdruck, Kopfweh können auftreten. Negativer Stress kann auch ein Auslöser von Ängstlichkeit, Depressionen, Irritierbarkeit sein und Konzentrationsstörungen, Gedächtnisprobleme und Entscheidungsschwäche verursachen.

Wer dem Ausbrennen emotional und körperlich vorbeugen will, soll Körpersignale wahrnehmen, kürzertreten, sich eine Auszeit nehmen, krank machende Umstände ändern, auf seine Bedürfnisse achten und Sozialkontakte pflegen. Wer nicht weiß wie er aus der Krise herauskommen kann, soll sich nicht scheuen, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Und vergessen Sie nicht: Arbeit ist nicht alles im Leben! Wenn es Ihnen zu viel wird, gehen Sie spazieren (bereits drei Mal wöchentlich schnelles Gehen oder Laufen steigert das Wohlbefinden), verbringen Sie einen Nachmittag mit Ihrer Familie oder probieren Sie doch mal eine neue Freizeitaktivität aus.

Die sieben WHO Grundbedingungen für seelische Gesundheit:

- Stabiler Selbstwert
- Positives Verhältnis zum eigenen Körper
- Freundschaften und soziale Beziehungen
- Gesundheitswissen und Zugang zu Vorsorge
- Intakte Umwelt
- Lebenswerte Gegenwart
- Begründete Hoffnung auf lebenswerte Zukunft

PGA Bildungstipp:

Dipl. Burnout-PräventionstrainerIn, Oktober 2011 bis März 2012

Der Lehrgang vermittelt Wissen und Erfahrungswerte mit Burn-out-Betroffenen, die der Prävention und der Früherkennung dienen. Die Einschätzungsfähigkeit – was zu tun ist und was nicht – wird ebenso geschult, wie der Selbstschutz, die Anleitung zur Selbsthilfe sowie das Wissen über Möglichkeiten und Grenzen des Gesundheitsmarktes.

Infos unter www.pga.at