

Chronischer Stress – Symptome, Ursachen und Behandlung



Niemand ist gerne stressigen Situationen ausgesetzt, erst recht nicht über einen längeren Zeitraum am Stück. Irgendwann ist auch der Körper mit der dauerhaften Belastung überfordert und es kommt zu schwerwiegenden, psychischen Problemen. Es gilt daher, die Anzeichen für eine dauerhafte Belastung und eine dauerhafte Cortisolausschüttung ernstzunehmen, denn daher kommt [chronischer Stress](#). An welchen Symptomen Sie eine chronische Belastung feststellen können, woher diese kommt und was die Behandlungsmöglichkeiten sind erfahren Sie im folgenden Artikel.

Chronischer Stress Ursachen

Die Ursachen für einen dauerhaft anhaltenden, chronischen Stress müssen gar nicht so schwerwiegend sein, sondern lediglich über einen längeren Zeitraum andauern. So reicht es, wenn Sie sich über mehrere Wochen mit einer Situation auseinandersetzen müssen, die Sie stresst.

Das kann **Leistungsdruck im Privatleben oder auf der Arbeit sein oder eine zu große Arbeitsintensität**. Aber auch durch die **falsche Ernährung und zu wenig Bewegung** kann der Körper sich gestresst fühlen und ein dauerhaft hoher Cortisolspiegel entsteht. Auch kann ein **unruhiger Schlaf** (oder zu wenig Schlaf) auf Dauer zu einem solchen Ausnahmezustand im Körper führen.

Wie Sie sehen, gibt es zahlreiche Ursachen für chronischen Stress. Jetzt gilt es, zu erkennen, ob Sie darunter leiden oder nicht.

Chronischer Stress Symptome

Die Stress Symptome von chronischem Stress breiten sich sowohl auf die Psyche als auch auf den Körper aus. **Man fühlt sich erschöpft und abgeschlagen und die einfachsten Alltagssituationen werden zu unüberwindbaren Hürden**. Damit einher geht eine **erhöhte Reizbarkeit**, die nicht nur einem selber, sondern auch den Menschen in Ihrer Umgebung zu schaffen machen kann. Das wirkt sich auf Dauer natürlich negativ auf die Lebensqualität aus.

Unbehandelt können die Symptome von Stress schließlich zu **Depressionen, Burn-out und Herz-Kreislauf-Erkrankungen** führen. Damit genau das nicht passiert, gilt es, die Anzeichen ernst zu nehmen und so schnell wie möglich dagegen anzugehen.

Chronischer Stress Behandlung

Wie bei den meisten Erkrankungen sollte bei der Behandlung von chronischem Stress die Ursache im Keim erstickt werden und nicht nur die Symptome gedämpft werden. Wissen Sie zum Beispiel, dass Ihr Job Sie stresst und Sie dadurch an Lebensqualität verlieren, haben Sie Ihren Übeltäter gefunden. Jetzt ist es ratsam, **die Stunden zu verringern oder sich im Extremfall um einen neuen Job zu bemühen**, sollten Sie Ihre Kollegen und Ihr Arbeitsumfeld stressen.

Darüber hinaus ist es wichtig, jede Nacht einen **ausreichend zu Schlafen**. Dabei kommt es nicht nur auf die Dauer des Schlafes an, sondern auch auf die Qualität. Alkohol zum Beispiel lässt einen zwar

meistens schneller einschlafen, wirkt sich aber negativ auf die Schlafqualität aus.

Ernähren Sie sich gesund! Eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen und Mineralien hilft dem Körper, normal zu funktionieren und dementsprechend auch mit Stress besser umzugehen.

Wer sich ohnehin schon gesund ernährt kann es mit einem passenden **Sport** versuchen. Hierbei sollte man es nicht übertreiben und erneuten Stress damit erzeugen, indem man seine persönlichen Rekorde brechen möchte, sondern vielmehr darauf achten, dass dadurch Stress und Anspannung abgebaut werden können. Das funktioniert mit leichtem Ausdauertraining oder auch mit Yoga sehr gut.

Lernen Sie Meditation! Was sich auf den ersten Blick vielleicht befremdlich anhört, ist in Wirklichkeit nichts anderes als ein bewusstes Atmen und fühlen seines Körpers. Hierbei gibt es kein richtig oder falsch. Gehen Sie in sich und nehmen Sie sich Zeit für sich – 10 Minuten am Tag reichen hierbei völlig aus.