



## EXPERTIN

Flora Papanthimou ist Klinische und Gesundheitspsychologin, Erziehungswissenschaftlerin, Family-Support-Trainerin und Expertin für Stress- und Burn-out-Prävention.

# EINFACH MAL *loslassen*

„Stress ist die Würze des Lebens“, so die Worte von Hans Selye, Vater der Stressforschung. Doch zu viel Schärfe ist schädlich. Wir haben bei Psychologin Flora Papanthimou genauer nachgefragt.

Text Melanie Fu  
Fotos Shutterstock/Stefan Hofer

**W**as ist Stress? Stress ist wohl oder übel zu einem Bestandteil unseres Lebens geworden und Ausdruck von Belastung. Stress ist weit verbreitet, viele fühlen sich durch Zeitdruck überfordert. Gängige Stressverursacher sind beispielsweise Trennungen, finanzielle Probleme, Leistungsdruck, Überforderung, unregelmäßige Arbeitszeiten, Versagen und schwere Erkrankung. Stress muss aber nicht zwingend böser Natur sein, es gibt auch positiven Stress, dann spricht man von Eustress.

Manchmal sollte man weder mit, noch gegen den Strom schwimmen, sondern einfach mal aus dem Fluss klettern, sich ans Ufer setzen und eine Pause machen.

Flora Papanthimou

Wenn sich Zeiten von Ruhe und Anspannung nicht mehr im geregelten Maß abwechseln. Negativer Stress kann sich durch körperliche Symptome wie Immunschwäche, Kopfschmerzen, Herz-Kreislauferkrankungen oder Rückenschmerzen zeigen. Auch durch psychische Auffälligkeiten wie Schlafstörungen, Depressionen oder Ängste wird das Unwohlsein sichtbar – Aufmerksamkeit, Kurzzeitgedächtnis und die Fähigkeit zu Problemlösung und Entscheidungsfindung können nicht mehr richtig abgerufen werden.

**Stress bewältigen.** „Manchmal sollte man weder mit, noch gegen den Strom schwimmen, sondern einfach mal aus dem Fluss klettern, sich ans Ufer setzen und eine Pause machen“, erklärt Papanthimou. Stress zu bewältigen kann man nämlich durchaus lernen, man spricht dann von der sogenannten „Stresskompetenz“. Außer-

dem rät die Expertin, einfach mal Nein zu sagen und seine Prioritäten zu hinterfragen.

Mit dem technischen Fortschritt kommen auch immer neue Stressverursacher hinzu. Zu den penetrantesten gehören Smartphone und PC. Es kann also nicht schaden, am Abend einfach mal alles auszuschalten und bewusst auf Distanz zu gehen. Mit dem neugewonnenen Abstand bleibt mehr Zeit für andere spürbar erfüllendere Dinge. Den Austausch unter Freunden, zum Beispiel. Er wirkt entspannend und ausgleichend, macht glücklich und verschafft Ruhe. Wer im Haushalt überfordert ist, sollte die Aufgaben in der Familie gerechter aufteilen, das schafft Ausgleich. Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung und wirkt stimmungsaufhellend. Und zu guter Letzt trägt erholsamer Schlaf zur Stressregulierung bei – sieben bis neun Stunden reichen aus.



Yoga, Pilates, Workout, Tanz, Aquafit, Tai Chi & mehr

## Gesund und fit mit der VHS

Wählen Sie aus 700 Sportkursen in ganz Tirol Ihr persönliches Programm.

Infos & Anmeldung unter [vhs-tirol.at](http://vhs-tirol.at) Volkshochschule TIROL