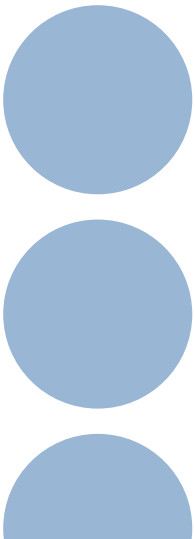



**BGHM**  
Berufsgenossenschaft  
Holz und Metall  
Ihre gesetzliche Unfallversicherung

# Was passiert bei Stress mit Körper und Geist?




ID 013351

1



**BGHM**

## Körperliche Stress-Reaktion

Wahrnehmung → 

Alarm!

**Vegetatives Nervensystem (Sympatikus)**

Impuls ↓

**Mark**

Hormone: Adrenalin ↓ Noradrenalin

**Hirnanhangdrüse (Hypophyse)**

Hormon ↓ ACTH

**Rinde**

Cortisol

**Nebenniere**

↓

**Aktivierung**

↑ Fettreserven und Zucker im Blut

↑ Herzschlag, Puls, Blutdruck

↑ Sauerstoffversorgung

↑ Durchblutung der Muskeln

↑ Blutgerinnung

↑ Muskelreaktion / -anspannung

**Drosselung / Stopp**

↓ Denkaktivität


↓ Schmerzempfinden

↓ Blut in Haut u. Eingeweide

↓ Verdauung u. Proteinaufbau

↓ Sexualfunktion

↓ Immunabwehr



ID 034838

2

## Alarmzeichen psychischer Beeinträchtigungen (1)

### Körperreaktionen:

- muskuläre Verspannung / Verkrampfung:
  - z. B. Schmerz in Nacken, Schultern, Rücken
  - z. B. starre Mimik, Zähneknirschen, Faust ballen
  - z. B. Zittern, nervöse Gestik, Fußwippen...
- Haut:
  - z. B. Rot-/Blasswerden, „nervöse Flecken“, Herpes
- Verdauung:
  - z. B. Kloß im Hals, Übelkeit, Harndrang, Durchfall
- Herz-Kreislauf:
  - z. B. Herzrasen, -stolpern, erhöhter (labiler) Blutdruck



ID 018563

3

## Alarmzeichen psychischer Beeinträchtigungen (2)

### Körperreaktionen (Fortsetzung):

- Tagesmüdigkeit wegen Schlafstörungen, chronische Ermüdung
- Immunsystem:
  - erhöhte Anfälligkeit für Infektionen
- Sexualfunktionen:
  - z. B. Erektionsstörungen, Impotenz, Zyklusstörungen
- übermäßiges Schwitzen
- Schwindelanfälle
- Atembeschwerden u.v.m.



ID 018564

4

## Alarmzeichen psychischer Beeinträchtigungen (3)

### Denken und Fühlen (Veränderungen):

- Störungen von Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnis
- erhöhte Ablenkbarkeit
- verringerte Informationsaufnahme- und Reaktionsgeschwindigkeit
- Denkblockaden, Denkstörungen, Täuschungen
- Scheuklappeneffekt und Rigidität
- Sprachverarmung
- Angst, Unsicherheit, Unausgeglichenheit
- Nervosität, Gereiztheit, Aggression



ID 018565

5

## Alarmzeichen psychischer Beeinträchtigungen (4)

### Denken und Fühlen (Auswirkungen):

- verringerte Fähigkeit zu Planung und Selbstorganisation
- oberflächliche Bearbeitung von Aufgaben
- übereilte Entscheidungen
- Entscheidung für Notlösungen / die erstbeste Lösung
- Abschieben von Verantwortung
- Zynismus gegenüber Kollegen und Kunden
- Erleben von Angst
- verringertes Selbstwertgefühl



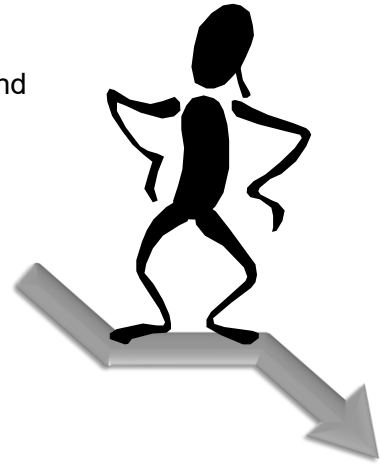
ID 018566

6

## Alarmzeichen psychischer Beeinträchtigungen (5)

### Leistungsverhalten:

- häufiger übermüdet / unkonzentriert / geistig abwesend
- deutlich verlangsamt arbeiten
- häufig sich selbst kontrollieren
- Leistungsschwankungen / Fehler / Unfälle
- Hektik / verringerte Effektivität
- auffallend riskantes Verhalten
- häufiges Zuspätkommen / kurz vom Arbeitsplatz „verschwinden“
- häufige Fehltage



ID 018560

7

## Alarmzeichen psychischer Beeinträchtigungen (6)

### Gesundheitsverhalten:

- vermehrt Zigaretten, Alkohol, Kaffee, TV...
- deutliche Gewichtsveränderung
- Verzicht auf Pausen während der Arbeitszeit oder Erholung am Abend / Wochenende
- Verzicht auf Freude, z. B. Hobbys, Sport, Unternehmungen mit Familie oder Freunden



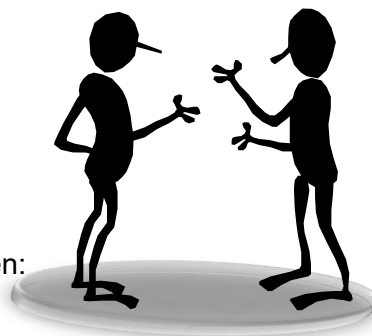
ID 018562

8

## Alarmzeichen psychischer Beeinträchtigungen (7)

### Sozialverhalten:

- auffällig anders sein als bisher:
  - z. B. Abmachungen nicht mehr einhalten
  - z. B. ungepflegt sein (Aussehen, Geruch)
- Verlust von Einfühlungsvermögen:
  - gereizt / aggressiv reagieren → Streit / Konflikte
- erhöhte Sensibilität:
  - leicht in Tränen ausbrechen / keine Kritik aushalten
- sozialer Rückzug von Kollegen / langjährigen Freunden:
  - Isolation



ID 018561