

# Stress lass nach!

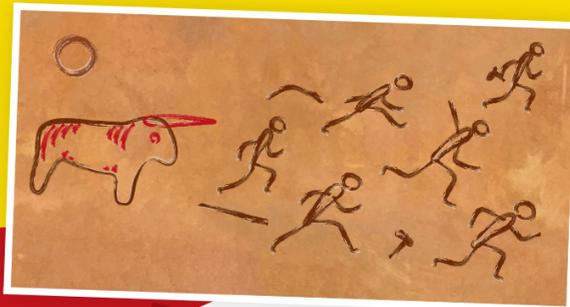
Vielleicht fühlst Du Dich manchmal gestresst. Bist angespannt, hast Angst, kannst nicht schlafen, weil in der Schule alles zu viel ist oder weil Du Streit mit Deinem Freund hast. Stress fühlt sich gar nicht gut an. Wir erklären Dir, was dabei in Deinem Körper passiert und was Du dagegen tun kannst.

## Was ist Stress?

Das englische Wort „stress“ bedeutet „**Druck, Anspannung**“ und kommt aus dem Lateinischen: „stringere“ = „anspannen“. Stress ist eine Reaktion Deines Körpers auf Dinge oder Situationen, die Dir nicht guttun – oft reicht dafür einfach das Gefühl, etwas nicht zu schaffen. Wenn Du zum Beispiel eine Klassenarbeit schreibst und Angst davor hast, eine schlechte Note zu bekommen, setzt Dich das unter Druck. Du wirst nervös, Deine Hände zittern, Dir bricht der Schweiß aus, Du bekommst Bauchschmerzen.

## Gab es Stress schon immer?

Für unsere Vorfahren war Stress **überlebenswichtig**. In stressigen Situationen schüttet der Körper vermehrt bestimmte **Hormone** wie Adrenalin und Kortisol aus. Das sind Stoffe, die dafür sorgen, dass zum Beispiel der Blutdruck steigt, das Herz schneller schlägt und die Muskeln sich anspannen. Der Körper bereitet sich so auf eine bevorstehende **Flucht** oder einen **Kampf** vor: Er kann besser reagieren, ist stärker oder schneller. Früher war das wichtig, wenn zum Beispiel plötzlich ein Raubtier kam. Heute kommen wir eher selten in lebensgefährliche Situationen, aber die Reaktion des Körpers auf Stressauslöser ist geblieben.



## Was stresst Dich?

Es gibt viele verschiedene Ursachen für Stress, und sie sind für jeden ganz unterschiedlich. Dazu gehören Probleme in der Familie, Streit, Druck in der Schule, zu viele Termine. Auch Lärm kann Stress hervorrufen, wenn er Dich anstrengt und Du Dich deshalb nicht konzentrieren kannst. Es gibt auch **Freizeit-Stress**: Wenn Du zu viel auf einmal machen möchtest, ständig unterwegs bist und zwischendurch nicht zur Ruhe kommen kannst.



### Übrigens:

Forscher haben herausgefunden, dass auch Smartphones Stress auslösen können, weil sie Dich ablenken und Du ständig das Gefühl hast, mit anderen in Kontakt sein zu müssen.

## Ist Stress ungesund?

**Kurzzeitiger** Stress, zum Beispiel vor einer Klassenarbeit, kann sogar **gut** sein. Er kann Dich motivieren, Dir Energie geben. Du kannst Herausforderungen dann besser meistern. Aber es ist wichtig, dass sich stressige und entspannte Phasen abwechseln, damit Du im **Gleichgewicht** bleibst – wie bei einer Waage. Problematisch wird es, wenn Du Dich **dauernd** gestresst fühlst. Dann kann es sein, dass Du nachts schlecht schläfst, ständig Kopfschmerzen hast, Dich ängstlich und überfordert fühlst, nichts mehr essen magst oder aggressiv wirst. Wenn das mehrere Wochen lang andauert, kann Stress auch krank machen. Vielleicht hast Du schon mal von **Burn-out** gehört? Das ist Englisch und bedeutet „ausbrennen“. Burn-out ist eine Erschöpfungskrankheit. Die können zum Beispiel Menschen mit sehr stressigen Berufen bekommen, wie Manager oder Lehrer.



## Gib Stress keine Chance!

Folgende Dinge bewirken, dass Dein Körper die Stresshormone schneller abbauen kann. Sie helfen dabei, belastende Situationen leichter zu überstehen:

**Bewegung**



**Pausen machen**



**viel trinken**

**frische Luft**



**Entspannungsmusik**

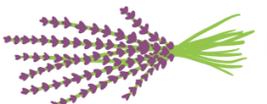
**genug Schlaf**



**tief durchatmen**



**beruhigende Düfte, zum Beispiel Lavendel**



## Entspann Dich!

Es gibt viele Entspannungsmethoden, die Du auch ganz einfach in den Alltag einbauen kannst. Mehr dazu auf den nächsten beiden Seiten!