

Psychische und physiologische Reaktionen unter akuten Stressbedingungen

Physiologische Reaktionen	Psychische Reaktionen
Ausschüttung der Hormone Adrenalin und Noradrenalin aus der Nebennierenrinde in die Blutbahn	Erhöhte Wachsamkeit und Reaktionsbereitschaft
Erhöhte Herz- und Kreislauftätigkeit	Erhöhte Wahrnehmungssensibilität, bezogen auf das zu erwartende Ereignis.
Steigerung der Muskelanspannung	Subjektives Ausblenden der als irrelevant interpretierten Reize
Zuckerfreisetzung aus der Leber für Muskeln und Gehirn	Empfindungen von Erregung und Anspannung
Drosselung der Verdauungsaktivitäten	Angst, Wut, Reizbarkeit, Lampenfieber oder Vorfreude, bei Ereignissen mit potenziell positivem Ausgang
Verringerung der Gerinnungsfähigkeit des Blutes	

Reaktionen und Veränderungen bei Dauerstress

Körperlich-physiologische Veränderungen	Psychische Reaktionen	Verhalten
<ul style="list-style-type: none"> ☹ Schwächung des Immunsystems ☹ Verringerung der Elastizität der Gefäßwände ☹ Verspannungen des Muskelapparates und als Folge davon ☹ Abnutzungserscheinungen an Gelenken ☹ Organerkrankungen 	<ul style="list-style-type: none"> ☹ Empfinden gesteigerter innerer Unruhe, der Nervosität und der Geheitzseins. ☹ Gefühle der Unzufriedenheit und des Ärgers. ☹ Erhöhte Reizbarkeit, Verletzlichkeit ☹ Angst, z.B. zu versagen, sich zu blamieren. ☹ Gefühle der Hilflosigkeit, ☹ Selbstvorwürfe ☹ Kreisende, grüblerische Gedanken, Leere im Kopf (black out), Denkblokaden ☹ Erschöpfungszustände ☹ Depressionen 	<ul style="list-style-type: none"> ☹ Hastiges und ungeduldiges Verhalten ☹ Schnelles und abgehacktes Sprechen, Tendenz andere zu unterbrechen ☹ Unkoordiniertes Arbeitsverhalten. mangelnde Planung, Übersicht und Ordnung. Dinge verlegen, verlieren oder vergessen ☹ Konfliktreicher Umgang mit anderen Menschen. ☹ Betäubungsverhalten, z.B. mehr und unkontrolliert rauchen, essen oder Alkohol trinken, Schmerz-, Beruhigungs- oder Aufputschmedikamente einnehmen