

Stress führt zu Suchtproblem

Überforderung In der Arbeitswelt wird Stress immer mehr zur Belastung. Viele versuchen, mit Kokain und Ritalin die Leistungen zu verbessern. Zürcher Experten sind überzeugt: Stress steigert das Suchtpotenzial. **Ginger Hebel**

Zu viele Termine, ständige Erreichbarkeit und eine Mailflut, die kein Ende nimmt. Stress wird in der Arbeitswelt immer mehr zur Belastung. Neuste Auswertungen zeigen: Am stärksten betroffen sind die 45- bis 64-Jährigen. «Die Arbeitsbedingungen haben einen entscheidenden Einfluss darauf, ob und wie viel Stress wir erleben», sagt Sabin Bühler, Leiterin Fachbereich Prävention Suchtfachstelle Zürich.

In den Beratungen erlebt sie häufig Personen, die mit Aufputschmitteln wie Kokain, Partydrogen und Ritalin versuchen, die Leistung am Arbeitsplatz oder im Studium zu pushen. «Junge Erwachsene stehen wahnsinnig unter Druck. Leistungssteigernde und stimmungsaufhellende Substanzen sind keine Seltenheit. Stress steigert das Suchtpotenzial.»

Es sei daher wichtig, selber herauszufinden, was genau einen im Alltag stresst. «Es ist meist nicht die Menge an Arbeit allein. Viel häufiger sind es mangelnde Wertschätzung, wenig Handlungsspielraum, unangepasste Anforderungen, fehlende Unterstützung oder gar die Angst, den Job zu verlieren.» Auch ein negatives Klima im Team oder eine schlechte Zusammenarbeit können sehr stressfördernd sein.

Alltagsdoping verbreitet

Viele bewältigen ihr Leben nicht ohne legale und illegale Suchtmittel. Das sogenannte Alltagsdoping zieht sich quer durch alle Schichten. Konsumiert werden Substanzen wie Kokain, aber auch Cannabis und Alkohol, um Spannung abzubauen und runterzu-



«Junge Erwachsene stehen wahnsinnig unter Druck», sagt Sabin Bühler von der Suchtfachstelle Zürich. Viele würden ihr Leben nicht ohne legale und illegale Suchtmittel bewältigen.

Symbolbild: Adobe Stock

kommen. «Problematisch wird der Konsum dann, wenn ein Automatismus vorliegt und man nicht mehr selber aktiv entscheiden kann, ob und wann man etwas trinken oder konsumieren möchte», weiss Bühler.

Meist bleibt das Suchtverhalten für Aussenstehende unbemerkt. Sie konsumieren, um zu funktionieren. Um das körperliche Wohlbefinden zu verbessern und sich auf körperlicher oder seelischer Ebene zu entlasten.

Der Weg aus dem Dilemma? «Stressabbau verhindert Suchtaufbau», ist Sabin Bühler überzeugt. Die Suchtfachstelle Zürich setzt auf Stressbewältigungsstrategien, weg von risikoreichem Verhalten hin zu erfolgrei-

chem Stressmanagement. Dass stressbedingte Erkrankungen weiter zunehmen, beobachtet auch die Zürcher Stress-Expertin Evi Giannakopoulos. «In den letzten zwei Jahren haben sich bei den Menschen Ängste verbreitet und die Isolation hat Depressionen gefördert. Stressresistenz ist daher eine wichtige Kernkompetenz. Sie ist nicht angeboren, aber trainierbar.»

Giannakopoulos gelingt es in ihrem eng getakteten und intensiven Arbeitsalltag sehr gut, mit Stress und Druck umzugehen. «Ich gehe lösungsorientiert vor und grübele nicht lange nach. Meine innere, positive Haltung hilft mir, hektische Situationen nicht als

Gefahr, sondern als Herausforderung zu sehen.» Nicht jede Art von Stress ist schlecht. Viele arbeiten unter Druck effizienter. «Positiver Stress, der sogenannte Eustress, erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die maximale Leistungsfähigkeit des Körpers, ohne ihm zu schaden», erklärt Evi Giannakopoulos.

Personen mit einem gesunden Selbstbewusstsein seien meist besser geschützt vor Stress als unsichere Menschen, die sich selber nicht so viel zutrauen und Angst davor haben, zu versagen. «Es ist daher wichtig, den Selbstwert zu stärken, um mit Stresssituationen besser umzugehen», sagt Sabin Bühler.

Weitere Informationen:
Suchtfachstelle.zuerich
Stressaway.ch

Was ist Ihre Meinung zum Thema?
echo@tagblattzuerich.ch

Tipps gegen Stress

- > Auf Zeitmanagement achten
- > Den Überblick behalten
- > Darüber reden und Hilfe holen
- > Weniger ist meist mehr
- > Zielorientiert statt problemorientiert denken
- > Offen kommunizieren
- Konflikte entstehen oft durch Missverständnisse
- > Mentaltraining ist ein gutes Mittel gegen Stress. Mit den richtigen Gedanken können gestresste Situationen entschärft werden
- > Körperlich auspowern und entspannen
- > Gesundes Selbstvertrauen aufbauen und den eigenen Fähigkeiten vertrauen

Anzeige

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 09.00 bis 20.00
Sa 09.00 bis 18.00
www.moebel-ferrari.ch

Günstige Möbel zum Schlafen, Essen und Wohnen.

TOTAL SALE

LAURELLE
Boxspringbett*

~~1250.-~~
880.-
30%

Bett-schublade

ALIDA
Stuhl*

~~95.-~~
69.-
27%

0,0% Zins
bis zu 8 Raten

Möbel Ferrari

24h ONLINESHOP
moebel-ferrari.ch

AARON
Polstergruppe*

~~1750.-~~
980.-
44%

*Ohne Dekoration / Alle Artikel nur solange Vorrat.