

## PRESSEAUSSENDUNG

### **Gesunde-Gemeinde-Vortrag:**

### **„Chronisch urlaubsreif? - Stress bewältigen und Burnout vorbeugen**

In ihrem Vortrag „Chronisch urlaubsreif?“ ging die Klinische und Gesundheitspsychologin Mag. Karin Lastowicka der Frage nach, wie Stress und Burnout entstehen und mit welchen Strategien sie bewältigt werden können. „Stress kann man zwar nicht verhindern“, so die Referentin. „Aber man kann lernen, mit belastenden Situationen umzugehen.“

Wie eine Situation empfunden wird, hängt häufig von der eigenen Einschätzung ab. Fühlt man sich überfordert, dann stellt sich negativer Stress ein. Ist der Mensch über einen langen Zeitraum negativem Stress ausgesetzt, so kann sich daraus ein Burnout, das sogenannte „Ausgebrannt sein“, entwickeln. „Burnout ist ein Zustand körperlicher und seelischer Erschöpfung. Die eigenen Bewältigungsmechanismen, die vorhandenen Energien und die innere Kraft reichen nicht mehr aus, um diese Überforderung zu meistern.“ Spätestens dann sollte man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, um körperliche und psychische Krankheiten zu verhindern.

Um es erst gar nicht soweit kommen zu lassen, sollte rechtzeitig gegengesteuert werden. „Wichtig ist, dass man auf sich selber hört“, so Mag. Lastowicka. Mögliche Strategien zur Stressbewältigung und Vorbeugung von Burnout sind Entspannungstraining, das Kontrollieren negativer Gedanken aber auch das Einbauen von bewusstem Genuss in den Alltag. Dabei gilt „Angenehme Aktivitäten brauchen Zeit und Platz, damit sie als angenehm erlebt werden. Nur dann können sie die gewünschte Wirkung entfalten.“



Bilder (Stadtgemeinde/Strauß – Originale in der Beilage)

Bild 1:

*Stress und Burnout können bewältigt werden: Die Vortragende Mag. Karin Lastowicka mit Bgm. Jakob Rohrmoser (re.) und dem Gesunde-Gemeinde-Vorsitzenden Vbgm. Lorenz Weran-Rieger.*



Bild 2:

*Mag. Karin Lastowicka mit dem Gesunde-Gemeinde-Vorsitzenden Vbgm. Lorenz Weran-Rieger*