

URL: http://www.welt.de/wissenschaft/article1083904/Stress_im_Beruf_loest_Depressionen_aus.html

Gesundheit

Stress im Beruf löst Depressionen aus

6. August 2007, 12:34 Uhr

Hektik, Termindruck, wenig Pausen - eine britische Studie zeigt: Gestresste Berufstätige leiden - neben körperlichen Folgen wie Bluthochdruck oder Übergewicht - häufiger an psychische Störungen. Besonders gefährdet sind Menschen ab 30.

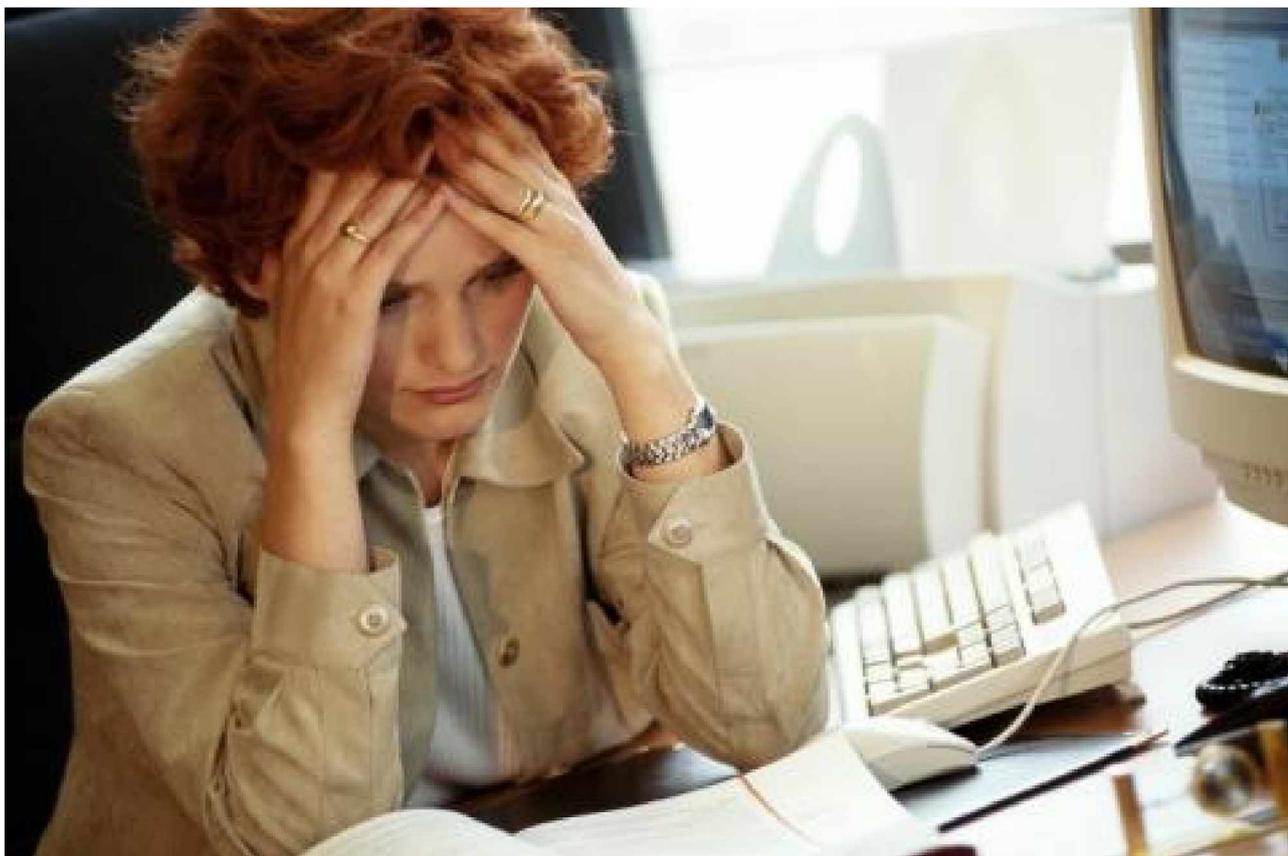


Foto: picture-alliance / 6PA/MAXPPP

Menschen ab 30 sind weniger belastbar und leiden häufiger unter Depressionen

Menschen, die im Beruf großem Stress und Druck ausgesetzt sind, leiden doppelt so häufig an Depressionen und Angstzuständen. Zu diesem Ergebnis kommen britische Forscher anhand einer Langzeitstudie aus Neuseeland. Die Untersuchung von 1.000 Personen im Alter von 32 Jahren zeigt, dass Menschen, die sich im Job überfordert fühlen,

um 45 Prozent anfälliger für psychologische Probleme sind.

"Es gibt motivierenden, aber auch negativen Stress, der auf Dauer zur Belastung wird und zu Überforderung führt", bestätigt Psychologe Alfred Lackner die Studienergebnisse.

Zeitdruck, Überstunden und ein überhöhtes Arbeitspensum seien verantwortlich für Stress im Job. Betroffen sind nicht nur bestimmte Branchen - die Testpersonen der Studie stammten aus den verschiedensten Berufszweigen, vom Schauspieler und Gehirnchirurgen bis hin zum Lehrer.

Entscheidend sei jedoch das Alter, kommentiert Lackner: "Man hat beobachtet, dass Menschen bis zum Alter von 30 Jahren sehr widerstandsfähig sind. Danach sind sie nicht mehr so robust und müssen vermehrt in die Regeneration investieren. Wenn das nicht beachtet wird, kann der Stress zur Depression führen."

Die Autoren der Studie haben unterschiedliche Erklärungen für den Zusammenhang von Stress und Depression anzubieten. Stress-Hormone könnten an Ermattung und Schlafstörungen ebenso schuld sein, wie ein Mangel an sozialen Kontakten.

Es gäbe grundsätzlich zwei Verhaltensmuster, die zur Überlastung führen, erklärt Lackner: "Auf der einen Seite gibt es Menschen, die zwanghaft helfen wollen und sich dadurch überfordern. Auf der anderen Seite sind das Ich-orientierte Personen, die sich über die Anerkennung der Außenwelt profilieren."

Am effektivsten sei es, Stress bereits im Vorfeld zu vermeiden. "Man sollte sich fragen, was man gerne macht und seinen Beruf dementsprechend wählen. Je besser das zusammenpasst, desto geringer ist das Stressrisiko", empfiehlt der Psychologe.

"Viele wollen jedoch einem Außenbild entsprechen und Karriere machen und versuchen sich deshalb in einem Job, der ihnen eigentlich nicht entspricht."

pte/hem
