

Emotioneller Stress durch Überforderung und Unterforderung

Karl Hecht – Hans-Peter Scherf – Ovidiu König

ISBN 3-933978-47-5

Der Begriff Stress assoziiert gewöhnlich Überforderungen. Weit weniger bekannt ist die stressende Wirkung durch Unterforderungen, z.B. durch Monotonie, Einsamkeit, Reizmangel, Informationsdefizit, Bewegungsarmut und Mikrogravitation („Schwereelosigkeit“).

In diesem Buch werden von international hochkarätigen Wissenschaftlern, von praktischen Ärzten und Psychologen sowie von Nachwuchs-Wissenschaftlern neueste Forschungsergebnisse, zum Teil in Form von Übersichten, zum Thema „Emotioneller Stress durch Überforderung und Unterforderung“ vorgestellt. Emotioneller Stress bedeutet Ganzheitsbetrachtung, die in einem breit gefächerten Spektrum reflektiert wird. Dieses erstreckt sich von der molekularen Forschung bis zur Sozialmedizin, vom Kindes- bis zum Seniorenalter, von Unterwasserbedingungen über das Hochgebirge bis zum Orbit, vom Lärm bis zum Elektromog, vom Wachsein bis zum Schlaf.

Schließlich werden auch solche Fragen beantwortet:

Was hat der Stress mit niedrigem Blutdruck, Allergie, Tinnitus, Schmerz und Gähnen zu tun?

Warum sind Feuerwehrleute, Lehrer, Berufsmusiker, medizinisches Personal im Operationssaal, deutsche Bürger im Auslandseinsatz und telefonierende Autofahrer gestresst?

Was haben die Chronobiologie und der Zeitkonflikt mit Stress zu tun?

Warum gibt es Prüfungsstress?