

4.3 PSYCHISCHE BELASTUNGEN IM RETTUNGSDIENST

C.-H. DASCHNER

Der gesellschaftliche und gesetzliche Auftrag des Rettungsdienstes bringt es mit sich, dass nicht nur körperliche, sondern auch psychische Belastungen aller Beteiligten bewältigt werden müssen. Notfallmedizinisches Eingreifen kann bedeuten, in Extremsituationen zu geraten und diese meistern zu müssen. Der menschliche Körper reagiert auf intensive Reize häufig auf eine Art, die dem Willen nur noch bedingt unterworfen ist.

Stress, die physiologische Reaktion auf Über- oder Unterforderung, ist ein evolutionsbedingtes Notprogramm, das in der frühen Menschheitsgeschichte das Überleben sicherte. Diese genetisch konditionierten Reaktionen stehen unseren heutigen zivilisationsbedingten Ansprüchen oft im Weg. Sie können die Handlungsfähigkeit derart beschränken, dass daraus für alle Beteiligten Probleme entstehen.

4.3.1 Stress und Stressbearbeitung

Die Stressreaktion soll uns aus der gefährlichen Situation helfen. Es gibt drei standardisierte Verhaltensweisen bei Stress: Kampf, Flucht oder Starrreaktion (Tot stellen).

Stress

- ist die Antwort des Körpers auf Veränderung,
- kann durch Über- oder Unterforderung entstehen,
- ist ein genetisch angelegtes »Jagd- und Fluchtprogramm«,
- besteht aus diversen Stressoren (Belastungen), die nicht nebeneinander stehen, sondern sich zu einem Stresspegel addieren bzw. multiplizieren,
- kann Leistungsfähigkeit unterstützen (Eustress), im Übermaß aber Leistungsfähigkeit reduzieren (Distress).

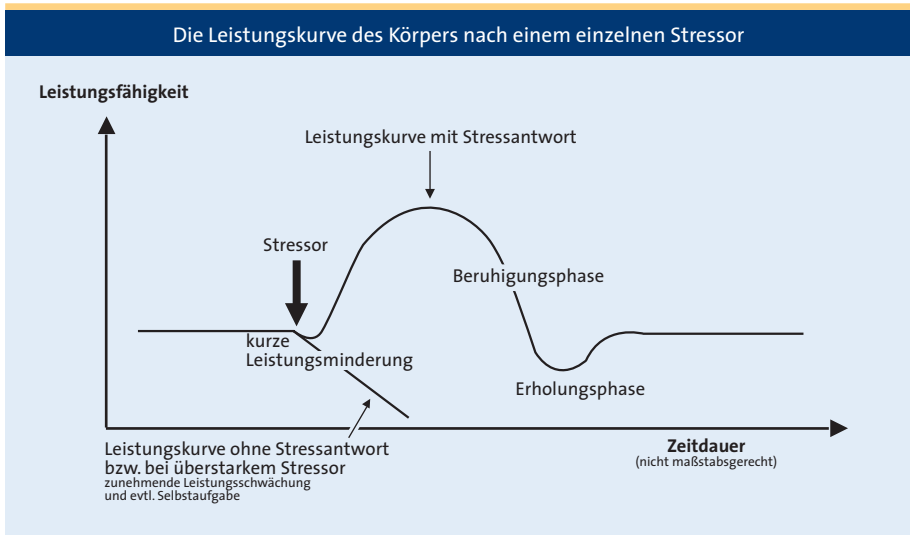


ABB. 7 ▶ Stress-Leistungskurve