

A.

Stress macht anfällig für Risikoverhalten



http://www.vistano-portal.com/psychologie/assets_c/2015/09/Unter_Stress_Selbstkontrolle-thumb-250x170-7949.jpg [14.12.2015]



<http://www.holisticvanity.ca/wp-content/uploads/2014/12/stressed-girl.jpg> [14.12.2015]



<http://adrenalfatiguesolution.com/wp-content/uploads/2014/03/job-stress.jpg> [14.12.2015]



<http://studentrooms london.com/wp-content/uploads/sites/97/2015/02/stressed-student1.jpg> [14.12.2015]

Grafik A



<http://images.google.de/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.palverlag.de%2FBilder%2FStress-symptome.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.palverlag.de%2FStress->

Grafik B



https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/611994/Datei/115587/TK_Infografik_Stress.jpg [14.12.2015]

I. Antworten Sie bitte auf die folgenden Fragen!

1. Wann konnten Sie feststellen, dass Sie in stressigen Situationen schon bereit waren, Risiken einzugehen?
2. Wie oft registrieren Sie Stresszustände bei sich? Was ist die Hauptursache dafür?
3. Wie reagieren Sie meistens in solchen Situationen?
4. Welche Symptome (*Grafik A*) sind typisch für Ihren Stress?
5. Auf welchem Stresslevel (*Grafik B*) würden Sie sich selbst platzieren?
6. Inwieweit würden Sie den Druck, den Sie sich selbst machen, als Ihren größten Stressfaktor nennen?
7. Wie würde die Reihenfolge der für Sie typischen Beschwerden aussehen? (Nennen Sie bitte andere Ihrer Beschwerden, falls es solche gibt.)

B.

07 Stress macht anfällig für Risikoverhalten

Verantwortlichkeit gegenüber dem eigenen Körper

Wer unter starkem Dauerstress steht, erlebt – so die Psychologie – eine Depersonalisierung. Das ist ein psychisches Symptom, bei dem man das Gefühl hat, **dass sich der Körper fremd anfühlt**. Das Leben wird künstlich und wie auf einer Bühne empfunden. Dieses

Symptom kennzeichnet einige psychische Störungen und eben auch das letzte Stadium von Stress.

Wenn man aber seinen Körper nicht mehr als zu sich gehörig spürt, hat man auch keine Veranlassung, auf ihn aufzupassen. Man ignoriert Warnsignale und neigt zu gesundheitlichem Risikoverhalten. Das bedeutet, dass man in Stresssituationen vor allem dafür sorgt, dass das **Funktionieren und das Erledigen der Aufgaben weiter gewährleistet** sind.

Schlaftabletten, Wachmachertabletten und Beruhigungstabletten sind häufige Beispiele dafür. Viele Menschen benutzen auch den Alkohol, um wenigstens abends einmal „runterzukommen“ und sich zu entspannen. Die mit dem Alkohol verbundene Dopaminausschüttung ist meistens das einzige Belohnungsgefühl im Kopf, das sich überhaupt einstellen mag. Und wer raucht, benutzt zusätzlich den „Nikotinkick“. Der Zigarettenkonsum steigt in Stresssituationen also in die Höhe. Und da das **Gehirn süchtig nach den Belohnungszuständen** ist, ist es naheliegend, dass man es sich auf künstlichem Wege verschafft, wenn [Belohnungen auf normalem Wege](#) ausbleiben.

Um in Stresssituationen durchzukommen, sind solche Mittel verständlich. Gleichzeitig schwächt dieses gesundheitliche Risikoverhalten unseren Körper. Es **verringert die allgemeine Belastbarkeit** und trägt zu einem rascheren Fortschreiten des Stressempfindens bei.

Vokabelliste:

anfällig für etw. (= etwas) (Akk.) (= Akkusativ)
machen – *czynić podatnym na coś*

Risikoverhalten, das <–s, kein Pl. > –
ryzykowne zachowanie

Verantwortlichkeit, die <–, –en> –
*odpowiedzialność, świadomość
odpowiedzialności, kompetencja*

gegenüber (D.) (= Dativ) –
w stosunku do kogoś / czegoś

eigen – *własny*

Körper, der <–s, –> – *ciało, organizm*

Dauerstress, der <–es, kein Pl. > – *ciągły stres*
stark – *silny*

unter **Dauerstress** stehen –

być, żyć w ciągłym stresie

Depersonalisierung, die – *depersonalizacja*

Symptom, das <–s, –e> – *symptom, objaw*

Gefühl, das <–[e]s, –e> – *uczucie, poczucie*
dass sich der Körper fremd **anfühlt**, (anfühlen,
fühlte an, angefühlt) – *że ciało wydaje się obce
w dotyku*

künstlich – *sztuczny*

Bühne, die <–, –n> – *scena, estrada, teatr*

empfinden, empfand, empfunden – *czuć,
odczuwać*

kennzeichnen, kennzeichnete,
gekennzeichnet – *oznaczать, cechować,
wyróżniać*

Störung, die <–, –en> – *zaburzenie*

Stadium, das <–s, Stadien> – *stadium, etap*

seinen Körper **nicht mehr als zu sich gehörig**
spüren, spürte, gespürt – *czuć, że własne*

*ciało już nie należy już do kogoś, nie
postrzegać go jako własne*

Veranlassung, die <–, –en> – *powód*
auf etw./jdn (= jemanden) (Akk.) **aufpassen**,
passte auf, aufgepasst – *uważać na coś /
kogoś*

Warnsignal, das <–[e]s, –e> – *sygnał, znak
ostrzegawczy*

zu etw (D.) **neigen**, –te, –t –

być skłonny, skłaniać się do czegoś

gesundheitlich – *zdrowotny*

für jdn/etw **sorgen**, –te, –t –

troszczyć się o kogoś/coś

Erledigen, das <–s, kein Pl. > – *załatwianie,
wykonywanie*

etw. (Akk.) **gewährleisten**, gewährleistete,
geährleistet – *gwarantować komuś coś*

Schlaftablette, die <–, –n> – *tabletki nasenna*

Wachmachertablette die <–, –n> – *tabletki
pobudzająca*

Beruhigungstablette, die die <–, –n> –
tabletki uspokajająca

etw. (Akk.) **benutzen**, benutzte, benutzt –
używać czegoś, posługiwać się czymś

Alkohol, der <–s, –e> – *alkohol*

runterkommen, kam runter, runtergekommen
(s.) (= Perfekt mit „sein“) – *uspokoić się*

sich **entspannen**, entspannte, entspannt –
zrelaksować się

verbunden – *połączony, powiązany*

Dopaminausschüttung, die <–, –en> –
wydzielanie dopaminy

Dopamin, das – *dopamina*
einzig – *jedyny*
Belohnungsgefühl, das <–s, –e> – *poczucie satysfakcji*,
überhaupt – *w ogóle*
sich **einstellen**, stellte ein, eingestellt –
pojawiać się, występować
Nikotinkick, der <–s, –s> – *stan odurzenia nikotynowego*
Zigarettenkonsum, der <–s, kein Pl. > –
konsumpcja papierosów
in die Höhe **steigen**, stieg, gestiegen (s.) –
rosnąć
süchtig nach etw. (D.) sein –
być żądnym czegoś
Belohnungszustand, der <–[e]s, –zustände>
– *stan wynagradzania, satysfakcji*
nahe **liegend** sein – *być zrozumiałym*
sich / jdm (= jemandem) (D.) etw. (Akk.)
verschaffen, verschaffte, verschafft –
wystarać / postarać się komuś/sobie o coś
Belohnung, die <–, –en> – *nagroda*

ausbleiben, blieb aus, ausgeblieben (s.) –
nie pojawiać, pojawić się, brakować
um in Stresssituationen durchzukommen
(durchkommen, kam durch, durchgekommen
(s.)) – *po/radzić sobie w sytuacjach*
stresowych, przejść przez sytuacje stresowe
Mittel, das <–s, –> – *sposób, środek*
verständlich – *zrozumiały*
gleichzeitig – *jednocześnie*
etw. (Akk.) **schwächen**, –te, –t – *osłabiać coś*
verringern, verringerte, verringert –
zmniejszać, redukować, obniżać
allgemein – *ogólny*
Belastbarkeit, die <–, –en> – *odporność, wytrzymałość*
zu etw. (D.) **beitragen**, du trägst bei, trug bei,
beigetragen – *przyczyniać się do czegoś*,
rasch – *szybki, ekspresowy, prędko*
Fortschreiten, das <–s, kein Pl. > – *nasilanie się, pogłębianie się, nasilające się postępowanie*
Stressempfinden, das <–s, kein Pl. > –
odczuwanie stresu

II. Antworten Sie bitte auf die folgenden Fragen!

1. Wofür macht Stress noch anfällig?
.....
2. Was ist unter dem psychologischen Begriff „Depersonalisierung“ zu verstehen?
.....
.....
3. Was kennzeichnet dieses Symptom ?
.....
.....
4. Wofür sorgt man in Stresssituationen vor allem?
.....
.....
5. Was benutzen viele Menschen um wenigstens abends einmal „runterzukommen“ und sich zu entspannen?
.....
.....
6. Was kann der Alkohol der betroffenen Person „garantieren“?
.....
7. Wie ist es um den Zigarettenkonsum in Stresssituationen bestellt?
.....
.....
8. Wie wirkt sich dieses gesundheitliche Risikoverhalten auf unseren Körper aus?
.....
.....

II. Kombinieren Sie richtig?

1. unter starkem	a. sich fremd an.
2. anfällig für	b. der Aufgaben weiter gewährleisten
3. Der Körper fühlt	c. des Stressempfindens beitragen
4. einige psychische	d. nach den Belohnungszuständen.

5. Warnsignale ignorieren und zu	e. Dauerstress stehen
6. das Funktionieren und das Erledigen	f. gesundheitlichem Risikoverhalten neigen
7. Raucher benutzen zusätzlich	g. Risikoverhalten machen
8. Das Gehirn ist süchtig	h. den „Nikotinkick“.
9. die mit dem Alkohol	i. Störungen kennzeichnen
10. zu einem rascheren Fortschreiten	j. verbundene Dopaminausschüttung

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.

III. Vervollständigen Sie bitte die folgenden Sätze, indem Sie ihre polnischen Übersetzungen benutzen!

- Dem neuen Projekt hat er Bedenken geäußert.
- *Wobec nowego projektu nie miał żadnych wątpliwości.*
- Das kleine Kind vor Angst am ganzen Körper, als es einen Hund bemerkte. – *Małe dziecko drżało ze strachu na całym ciele, gdy zobaczyło obcego psa.*
- Ich habe das, dass heute noch Schlimmes passiert. – *Mam przecucie, że dzisiaj zdarzy się jeszcze coś niedobrego.*
- Mein natürliches Empfinden mir, dass hier etwas nicht – *Moja intuicja mówi / podpowiada mi, że coś się tutaj nie zgadza.*
- Wegen seiner Störungen muss er einen Arzt aufsuchen. – *Z powodu zaburzeń nerwowych musi skonsultować się pilnie z lekarzem.*
- Wenn du dem Auto fährst, musst du überhaupt auf Kreuzungen – *Gdy jedziesz samochodem, musisz uważać zwłaszcza na skrzyżowaniach.*
- Die haben nichts als Sorgen mit Jüngsten. – *Müllerowie mają ze swoim najmłodszym tylko same utrapienia.*
- Du darfst Laptop benutzen, sooft du ihn – *Możesz korzystać z mojego laptopa, kiedy tylko go potrzebujesz.*
- sie sich getrennt haben, ertränkt er seine im Alkohol. – *Od kiedy się rozwiedli, topi swoje kłopoty w alkoholu.*
- In diesem schildert die kaum bekannte Autorin die Höhen und Tiefen des Lebens eines sehr Philosophiestudenten. – *W tej powieści prawie nieznana autorka opisuje wzloty i upadki pewnego bardzo zdolnego studenta filozofii.*

IV. Vervollständigen Sie bitte die folgenden Sätze, indem Sie ihre deutschen Übersetzungen benutzen!

- Stara stodoła się w opłakanym – *Die alte Scheune befand sich in einem kläglichen Zustand.*
- Ze zrozumiałych musieli opuścić to..... . - *Aus nahe liegenden Gründen mussten sie diese Stadt verlassen.*
- Brak jakichkolwiek od męża ją bardzo. - *Das Ausbleiben jeglicher Nachrichten von ihrem Mann beunruhigte sie sehr.*
- zwolniono ją z pracy, to została bez środków do życia. – *Als man sie entlassen hatte, stand sie eigentlich ohne Mittel da.*

5. Podczas ostatnich wakacji przekonał się, że z angielskim można dać sobie radę. - *In den letzten Ferien hat er sich davon überzeugt, dass man mit Englisch überall durchkommt.*
6. Próbowala przysłonić słabe strony pięknym - *Sie versuchte ihre Schwächen mit einem schönen Lächeln zu überdecken.*
7. Proszę wezwać / lekarza! - *Holen Sie bitte rasch den Rettungswagen/einen Arzt herbei!*
8. Muszę się zrelaksować na - *Ich muss mich im Urlaub mal richtig entspannen.*
9. Jak twoje? - *Wie geht es dir gesundheitlich?*
10. Zawsze jest zaspany, bierze coraz więcej – *Er ist immer schlaftrunken, denn er nimmt immer mehr Schlaftabletten.*

C.

V. Übersetzen Sie bitte die folgenden Sätze ins Polnische!

(Quelle: <http://www.fitgesundschoen.de/health/immunsystem-stress-macht-uns-anfaelliger.html> [11.01.2016])



Immunsystem - Stress macht uns anfälliger

1. Eine Tatsache, die nicht einmal vor Kindern und Jugendlichen Halt macht und zu einer deutlichen Anfälligkeit für unterschiedliche Erkrankung führt.
.....
.....
.....
2. Für das menschliche Immunsystem ist ein beständiger und folglich chronischer Stress ein permanenter Angreifer, der das wichtige Abwehrsystem schwächt und Bakterien oder Viren ein leichtes Spiel verschafft sich im Organismus schadlos zu halten.
.....
.....
.....
3. Die Psychoneuroimmunologie konnte zu dieser Thematik bereits herausfinden, dass bei einem Stress die unspezifische Körperabwehr zwar in ihrer Aktivität hochgefahren wird, hingegen die wichtigen spezifischen Immunabwehrsoldaten kurzfristig einen Kräfteverlust erleiden.
.....
.....
.....
.....
4. Auf Dauer ein äußerst negativer Zustand für den Körper, der folgerichtig eine Schwächung im Immunsystem hervorruft.

-
-
-
5. Um diesem schädlichen Zustand entgehen zu könne und somit auch dem Immunsystem in seiner überlebenswichtigen Arbeit eine Unterstützung bieten kann, sollte man dafür sorgen Stress deutlich zu begrenzen.
-
-
-