

Gegen Burnout: Lernen, auch mal nichts zu tun

Die neue Folge des **Video-Podcasts „Gesund Gehört“** ist online
– Tipps des Peiner Psychiaters Naiel Arafat



Arlett Düker und der Peiner Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Naiel Arafat, geben Tipps, wie Menschen lernen können, mit Stress umzugehen.

FOTO: PAZ

Peine. Stress und Burnout – zwei Schlagworte, die jeder kennt. Doch was steckt genau dahinter? Und wie lässt sich erkennen, ob man selbst betroffen ist? Um diese und weitere Fragen geht es in der neuesten Ausgabe des PAZ-Video-Podcasts „Gesund Gehört“ aus der Peiner Südstadtapotheke.

Gesprächspartner von Gastgeberin Arlett Düker ist dieses Mal Naiel Arafat, Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie aus Peine. „Stress ist eine Antwort

des Körpers auf Veränderungen, die von außen oder innen kommen“, sagt Arafat. Stress sei allgegenwärtig, ein Leben ohne Stress gebe es nicht, betont der Mediziner. Er könne durchaus positiv sein – so wird etwa die Durchblutung des Gehirns gesteigert, damit sich der Körper besser auf besondere Situationen einstellen kann.

Zum Problem werde Stress immer dann, wenn dieser eigentliche Ausnahmezustand die Regel wird. „Wenn das Ge-

hirn dauerhaft auf Hochtouren läuft, sind etwa Schlafstörungen die Folge.“ Oftmals sei den Menschen gar nicht bewusst, dass sie unter Stress leiden: „Viele kommen mit verschiedenen Symptomen zum Arzt, etwa Magen-Darm oder Blutdruck-Probleme“, sagt Arafat. Die eigentliche Ursache sei aber Stress.

„Viele Menschen können heutzutage nicht mehr Nein sagen. Sie denken, sie müssen alles aushalten. Aber das ist falsch“, hat Arafat beobachtet. Eine Erfahrung, die auch Düker gemacht hat: „Wir müssen uns auch einmal die Frage beantworten: Was will ich eigentlich?“ Und: Viele müssten wieder lernen, auch einmal „nichts“ zu tun.

Wenn Stresssymptome nicht ernst genommen werden, besteht die Gefahr, dass sich die Situation weiter verschlimmert: Burnout droht. „Der Mensch ist völlig am Ende, er kann nichts mehr“, berichtet Arafat. Gereiztheit, Konzentrationsmängel und vor allem sozialer Rückzug seien einige der Burnout-Symptome.

Im Video-Podcast geben Arafat und Düker viele konkrete Tipps, wie Menschen lernen können, mit Stress umzugehen, und welche Entspannungsübungen helfen. Die aktuelle Folge von „Gesund Gehört“ ist ab sofort als Videoverision auf Youtube verfügbar sowie zusätzlich als Audio auf allen gängigen Podcast-Plattformen. Alle Links gibt es hier: www.paz-online.de/gesundgehört

MÖGROSSA
heißt jetzt
clevva

clevva
VON MÖBEL HEINRICH



✓ In Peine

**Verkaufsoffener
SONNTAG**

✓ 16. Juli 2023 ✓ von 13.00 bis 18.00 Uhr ✓ in Peine

✓ Nur am 16. Juli

**Leckere
Bratwurst
oder Pommes**

je 1.-



✓ Nur am 16. Juli

20%

**IN DEN ABTEILUNGEN
BOUTIQUE,
HEIMTEX
& LEUCHTEN**

Profitieren
Sie von unseren **DAUER-
TIEFPREISEN:**
Über 3.000 Artikel
dauerhaft reduziert

**bis zu
40%**

²⁾ Bereits im Verkaufspreis berücksichtigt.

✓ Nur am 16. Juli

**GRATIS:
Spiel & Spaß für Kids!**

- Hüpfburg Dschungelwelt
Riesenrutsche, Klettergang,...
- Kinderschminken
viele Motive zur Auswahl



clevva
VON MÖBEL HEINRICH

✓ PEINE

500 m von der A2-Abfahrt

Dieselstraße 4

Tel.: 05171 - 54597 - 0

clevva ist eine Handelsmarke der Möbel Heinrich GmbH & Co. KG • Dülwaldstr. 1 • 31655 Stadthagen

Mo.-Fr. 10:00-19:00 Uhr

Samstag 10:00-18:00 Uhr



Ab sofort nichts mehr verpassen:
@clevva

Weitere Infos & Artikel finden Sie unter:
www.clevva.de

Fahrzeug kracht gegen Baum

20-Jährige wird bei
Bortfeld schwer verletzt

Bortfeld. Eine 20-Jährige ist auf der Landesstraße 475 bei Bortfeld schwer verunglückt. Nach Erkenntnissen der Polizei kam die junge Frau am Samstagmorgen alleinbeteiligt mit ihrem Fahrzeug von der Fahrbahn ab und stieß frontal gegen einen Straßenbaum.

Die Fahrerin wurde aufgrund des Aufpralls schwer verletzt und musste in ein Krankenhaus gebracht werden. Der verunfallte Wagen war nicht mehr fahrbereit und wurde von der Unfallstelle abgeschleppt.

1) Gültig nur am Sonntag, 16.07.2023. In den Abteilungen Boutique, Heimtex und Leuchten gilt Ihr persönlicher Gutschein auf alle Artikel ohne Ausnahmen! Art. Nr. 0996 1045 | Diese Anzeige bitte als Ihren persönlichen Gutschein vorlegen. 2) Dauertiefpreis. Bereits im Verkaufspreis berücksichtigt.