

## Stress

Den Fortbildungsbeitrag finden Sie auf Seite 20ff.



**1. Welche Stressbewältigungsmethode beruht auf Autosuggestion?**

- A) Progressive Muskelentspannung
- B) Qigong
- C) Autogenes Training

**2. Was sind Stressoren?**

- A) alle Reize, die eine Überforderung darstellen
- B) jede Art von Arbeit
- C) jede körperliche Beanspruchung

**3. Mit welchem Modell beschrieb der Arzt Hans Selye die Stressreaktion im Körper?**

- A) mit dem Allgemeinen Adaptionssyndrom
- B) mit dem Transaktionalen Stressmodell
- C) mit der Theorie der Ressourcenerhaltung

**4. Welche Aussage ist falsch?**

- A) Das adrenocorticotrope Hormon löst die Freisetzung von Glukokortikoiden in der Nebennierenrinde aus.
- B) Cortisol steigert die Leistungsfähigkeit des Körpers durch eine Mobilisation von Energiereserven.
- C) Somatotropin steigert die Insulinwirkung, weshalb verstärkt Glukose in die Zellen aufgenommen wird.

**5. Welcher Botenstoff wird in der Alarmreaktionsphase vermehrt ausgeschüttet?**

- A) Somatotropin
- B) Cortisol
- C) Insulin

**6. Warum kann Stress krank machen?**

- A) weil der jeweilige Stressor bestimmte Organe schädigt
- B) weil nicht abgebaute Stresshormone zu unerwünschten Wirkungen führen
- C) weil Krankheit eine Flucht vor unerwünschter Belastung ist

**7. Was macht laut Lazarus einen Stressor aus?**

- A) Er wird als Bedrohung wahrgenommen.
- B) Er erinnert an eine frühere, unangenehme Situation.
- C) Er lässt sich nicht ausschalten.

**8. Wie ist der Lösungsansatz einzustufen, wenn der Betroffene gezielt Erregung abbaut?**

- A) emotionsorientiert
- B) problemorientiert
- C) bewertungsorientiert

**9. Finden Sie die richtige Antwort. Katecholamine ...**

- A) steigern die Peristaltik.
- B) verengen die Bronchien.
- C) erhöhen den Blutdruck.

**10. Welche Antwort ist richtig?**

- A) Gesundheitsprobleme, die wie Bluthochdruck oder Diabetes mellitus unter anderem auf Stress zurückgeführt werden können, sind unter diesem Stichwort in der ICD 10 zu finden.
- B) Eine posttraumatische Belastungsstörung tritt direkt nach einem außergewöhnlichen Ereignis katastrophalen Ausmaßes oder einer längeren bedrohlichen Situation auf.
- C) Anpassungsstörungen sind die Folge einer einschneidenden Veränderung in den Lebensbedingungen oder einem belastenden Ereignis.