

Seelische Belastungen: So kämpfen die Deutschen gegen den Stress!

Eine Studie zeigt, was Deutsche belastet und wie sie mit Stress umgehen, von finanziellen Sorgen bis hin zu Bewältigungsstrategien.

In Deutschland belastet die Inflation weiterhin die Bürger, wobei 51 Prozent der Bevölkerung Sorge um steigende Preise haben. Politische Unsicherheiten, sowohl national als auch international, sind für 45 Prozent ein weiteres Hauptanliegen. Zudem berichten 44 Prozent von Bedenken über die zunehmende gesellschaftliche Spaltung. Diese Informationen stammen aus einer aktuellen Umfrage von Ipsos und der Online-Therapieplattform HelloBetter. Mehr als die Hälfte der Befragten gab an, dass ihre Sorgen im letzten Jahr zugenommen haben. Besondere Belastungen empfinden die Generationen Y und Z, mit 35 beziehungsweise 32 Prozent von Stress in Job und Privatleben betroffen.

Trotz dieser Herausforderungen haben die Deutschen ihre Strategien zur Stressbewältigung. Rund 39 Prozent der Befragten suchen Erholung in der Natur, während 22 Prozent Musikhören als hilfreich empfinden. Familie und Partnerschaft sind für 25 Prozent essentiell zur Stressbewältigung, und 18 Prozent setzen auf sportliche Aktivitäten. Gespräche über Sorgen führen 37 Prozent der Befragten mit ihrem Partner, wobei Frauen eher enge Freundinnen einbeziehen. Auf sozialen Medien tauscht sich eine von zehn Personen der jüngeren Generationen über ihre Belastungen aus, während ältere Generationen eher den Hausarzt kontaktieren. Weitere Einzelheiten zu dieser Studie sind [hier](#) zu finden.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de