

Amit a stresszről tudni kell

Mindenkit ért már az életében, mindenki beszél róla, mégis kevesen tudják pontosan, mi a stressz. Az embert egész életén át végigkíséri, a cselekedetünk, a viselkedésünk mozgatórugója. Evolúciós gyökerei vannak, hiszen már az állat és az ősember is támadott vagy menekült az őt ért stressz hatásainak köszönhetően.

Szeretném eloszlatni azt a tévhitet is, miszerint a stressz káros a szervezetre, ugyanis meg kell különböztetni a jó és a rossz stresszt. Az előbb említett neve EUstressz, az utóbbé pedig a distressz.

A stressz ugyanis alkotó energiáink forrása, cselekvésre ösztönöz, és segíti küzdelmeinket.

A "jó" stressz annyit tesz: kihívás, készítés, feszültség, igénybevétel. Jelenléte tehát kedvezően befolyásolhatja teljesítőképességünket.

A túlzott, kontrollálhatatlan "rossz" stressz azonban felmorzsolja energiáinkat, kiég az ember, tönkreteszi kapcsolatait, karrierjét, aláássa az önbizalmát, és károsítja az egészségét. Mindkettőről elmondható, hogy hasznunkra fordíthatjuk, ha képesek vagyunk korában tartani és kontrollálni. Ellenkező esetben összegyűlnek a stresszfaktorok és pusztítják az ember lelki és egészségi állapotát. Stressz jó-rossz, negatív-pozitív dolog, érzés, történés egyaránt lehet. Kialakulása gyakorlatilag állandó, minden embernél napról nap-

ra, hétről hétre, stb. más és más. Függhetvénye például az időjárási tényezők, az életritmus, a külső környezeti tényezők, egyéb hatások, és még hosszasan sorolhatnánk. A stressz-szituációt követően az úgynevezett megnyugvási periódus következik, amikor a felpörgött állapot lecseng. Megszűnnek a vegetatív tünetek, csökken az adrenalin, a felfokozott izgalmi állapot. Ez hosszabb-rövidebb ideig tarthat, nem lehet meghatározni pontosan ennek időtartamát.

A stresszre mindenki másként reagál. Az arra való reakciók közül megemlítendőek az alkati adottság, a családtól, szülőtől, ismerősöktől örökölt és tanult stressz-kezelési minták, valamint az ösztönösen kialakított módszerek és technikák.

A stressz kezelése szintén többféle:

- vagy megpróbálunk megküzdeni vele,
- vagy lefagyunk, beletörődünk, empátiával fogadjuk az adott helyzetet,
- vagy egyszerűen elmenekülünk a problémák elől.

A stressz és a betegségek

Nemcsak az a fontos, hogy mi történik velünk, hanem az is, hogy a történeteket hogyan éljük át. Az, hogy miként hatnak ránk egyes helyzetek, elsősor-

ban attól függ, hogyan gondolkodunk róluk, milyen jelentést tulajdonítunk neki, és, hogy képesek vagyunk-e befolyásolni az eseményeket.

A döntő tehát nem maga a stressz, hanem az, hogy valaki hogyan birkózik meg a stresszel. Betegség rendszerint akkor alakul ki, ha az egyén "megbirkózási technikája" hibás, túlzott, vagy nem felel meg a megoldandó problémának. Ma már egyre szélesebb körben ismertek a stresszel összefüggő pszichoszomatikus betegségek, mégis, az emberek többsége nem igazán hiszi el, hogy lelkiállapota szorosan összefügg az egészségével.

Az állandó versenyhelyzet, az elfojtott indulatok, az időzavar például mind-mind a szimpatikus idegrendszer aktiválódásához, és ezen keresztül magas vérnyomáshoz, infarktushoz, tehát szív- és érrendszeri betegségekhez vezethet. Ezeket nevezzük alarm- vagy riadóbetegségeknek. Az utóbbi évtizedekben az infarktus jól ismert rizikófaktorain, - a dohányzáson, a magas koleszterinszinten, az elhízáson, a magas vérnyomáson - kívül egy újabbal is számolni kell, ez pedig az úgynevezett "A" típusú viselkedés.

Az "A" típusú személyiséggel rendelkező egyén örökké siet, egyszerre mindig többfélét csinál, türelmetlen, versenyző típus, egy percig sem képes lazítani, indulatait elfojtja. Tökéletesre törekszik, óriási követelményeket támaszt másokkal, de elsősorban ön-

magával szemben. Az esetek többségében az ilyen magatartás csak egy a rizikófaktorok közül, ám az is előfordul, hogy a szélsőségesen "A" típusú viselkedés önmagában is infarktushoz vezethet. Ha valaki túlzottan befelé fordul, vagyis a problémáit nem tudja megemészteni, gyomorfekélyt kaphat.

A stressz károsan befolyásolja az immunrendszer működését, és ezáltal elősegíti a fertőzések, sőt akár a rák kialakulását is. Selye János professzor ezt így foglalta össze: az egyénre nem sajátos jellemző alkalmazkodási reakciók összessége a stressz. Ez lényegében a külvilág hatásaival szembeni küzdelmet jelenti, ugyanakkor, ha tartósan fennáll, akkor kimerültség és bizonyos pszichoszomatikus betegségek alakulhatnak ki.

Stresszkezelési technikák, javaslatok

Ahhoz, hogy elkerülhetőek legyenek a stressz okozta betegségek, tünete-gyüttesek, érdemes saját megoldásainkat, praktikáinkat megtalálni, és a megelőzésre helyezni a hangsúlyt. Ebben sokat segíthetnek például a különböző szabadidős elfoglaltságok: olvasás, forró fürdő, baráti beszélgetés, zenehallgatás, sportolás, stb.

A stressz legyőzésének a problémaközpontú és az érzelmi központú megküzdés a két legalapvetőbb formája.

A problémaközpontú megközelítés nem más, mint a szituációs helyzetek

elemzése, arra különböző megoldási stratégiák kidolgozása. Az egyén nem hátrál meg a problémák előtt, a szituációs helyzetben valóban a feladatra fókuszál. Sokszor tudatosan készül magában a "megmérettetésre", például úgy, hogy előre eljátssza, elgyakorolja, hogy mit mond főnökének. Ez számára magabiztosságot kölcsönöz. A stressz kezelésében lépésről lépésre halad. A lényeg az, hogy apró, pozitív visszajelzések, megerősítések érik.

Az érzelmi központú megközelítésnél a stresszhelyzet kezelése például sportolással történik. Természetesen ez a megoldás is segít, de ennek mértéke meghatározó. Nem szabad minden feszültséget kizárólag érzelmileg le reagálni, mert hosszútávon kudarcot, a helyzetekből való menekülést, meghátrálást eredményezhet. Nem szolgálja az életen át tartó tanulási folyamatot.

Ha bárki "túllép önmagán", ha bátran belemegy az őt ért negatív élményekbe, akkor sokat tehet annak érdekében, hogy feldolgozza az őt ért hatásokat. Az apró sikerek (ezt jól csináltam, mindent megtettem érte), gondolatok megnyugvással töltenek el. Ez várhatóan hatást gyakorol a regresszív személyiségfejlődésre. Az idők folyamán képessé válunk egyre bonyolultabb feladatok megoldására, a helyzetek elemzésére. Megtanulunk alkalmazkodni a világhoz, a körülményekhez.

Az első lépés a stressz legyőzésére a józan mérlegelés. Tudnunk kell, mi okozza a feszültséget, mit kell megváltoztatni az életvitelünkben ahhoz, hogy ezt csökkentsük. Hasznos lehet, ha a napi programunkba beiktatunk valamilyen testmozgást, sportot, mivel a combot, a karizmokat dolgoztató tornagyakorlatok serkentik az "örömhormon-termelést", ezért javulhat a hangulatunk. Jó hatása van például a kerékpározásnak vagy egy kellemes sétának a friss levegőn.

A tudatos légzés is sokat segíthet. Ősi, még az állatvilágból magunkkal hozott reflex ugyanis, hogy vészhelyzetben a szervezetünk átáll a felszínes légzésre. Az idegesség, fáradtság, feszültség egyik biztos jele, ha felszínesen, kapkodva vesszük a levegőt. A tudatos légzés könnyen megtanulható, és ezzel gyorsan és látványosan csökkenthetjük a modern életformából adódó stresszhelyzetek következményeit. Az egyenletes légzés automatikusan csökkenti a stressz hormonok szintjét a szervezetünkben, mérsékli a szívverések gyakoriságát és csökkenti a vérnyomást.

Relaxációnak nevezzük azokat az eljárásokat, amelyek a testi-lelki egyensúly kialakítását segítik elő. Az izomtónus szabályozásában, áthangolásában játszik szerepet, ami feszültséget old, és nyugalmat teremt.

www.hazipatika.com