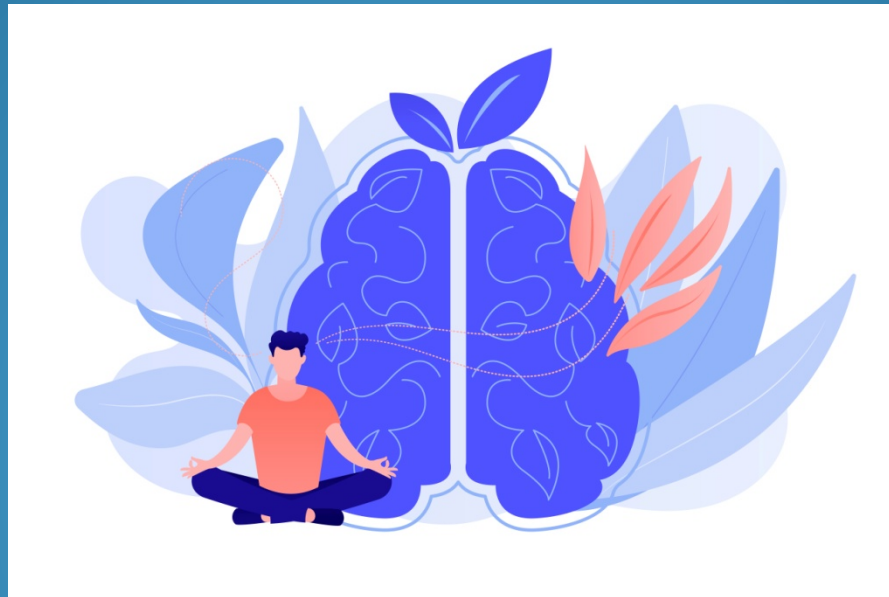


Stressz

Az élet sava-borsa



Miért fontos beszélni a stresszről?

- A stressznek közvetlen szerepe van az egészségi állapot alakulására
- A krónikus betegségek, gyulladásos folyamatok súlyosbítója vagy előidézője lehet (rizikófaktor).
- Az egyik legfőbb rizikófaktor a szívbetegségek kialakulásában.
- A páciensek többsége a stresszt jelöli meg, mint betegségük háttérében álló legfőbb tényezőt.
- Ha azonban képesek vagyunk kezelni a stresszeinket, a szívünkkel is jól teszünk, kevesebb lehet az újabb kardiológiai esemény

Mit nevezünk stressznek?

Akut	Krónikus	Pozitív	Negatív	Általános
BALESET	ANYAGI GONDOK	MOTIVÁCIÓ	NYOMÁS	IDEGESSÉG
FÁJDALOM	KRÓNIKUS BETEGSÉG	IZGALOM	BIZONYTALANSÁG	AGGÓDÁS
HATÁRIDŐ	SZORONGÁS	VÁRAKOZÁS	HARAG	FRUSZTRÁCIÓ
ADRENALIN	KÖLTÖZÉS	LELKESEDÉS	MŰTÉT	ALKALMAZKODÁS
ÚJ MUNKAHELY	VESZTESÉG	KIHÍVÁS	VÁLÁS	?

A stressz lényegében a szervezet nem specifikus reakciója minden olyan ingerre, mely kibillentí eredeti egyensúlyi állapotából (ez lehet akár jó is), alkalmazkodásra kényszeríti.

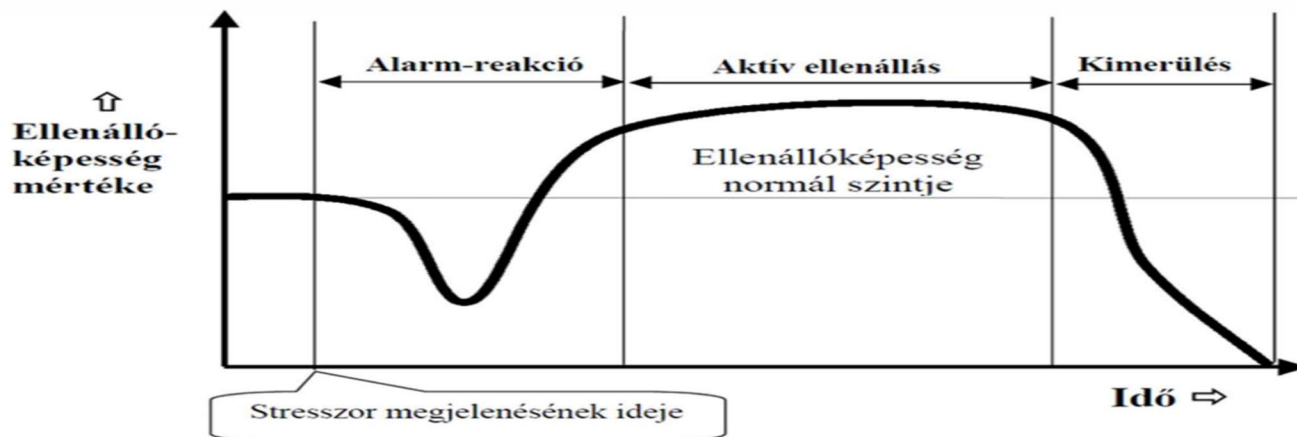
A stressz első tudományos megfigyelése

- Selye János: krónikus betegeken, majd állatkísérletek során megfigyelte, hogy hasonló reakciót mutatunk bizonyos ingerekre (pl. hideg, műtéti beavatkozás)

⌊ Riadó

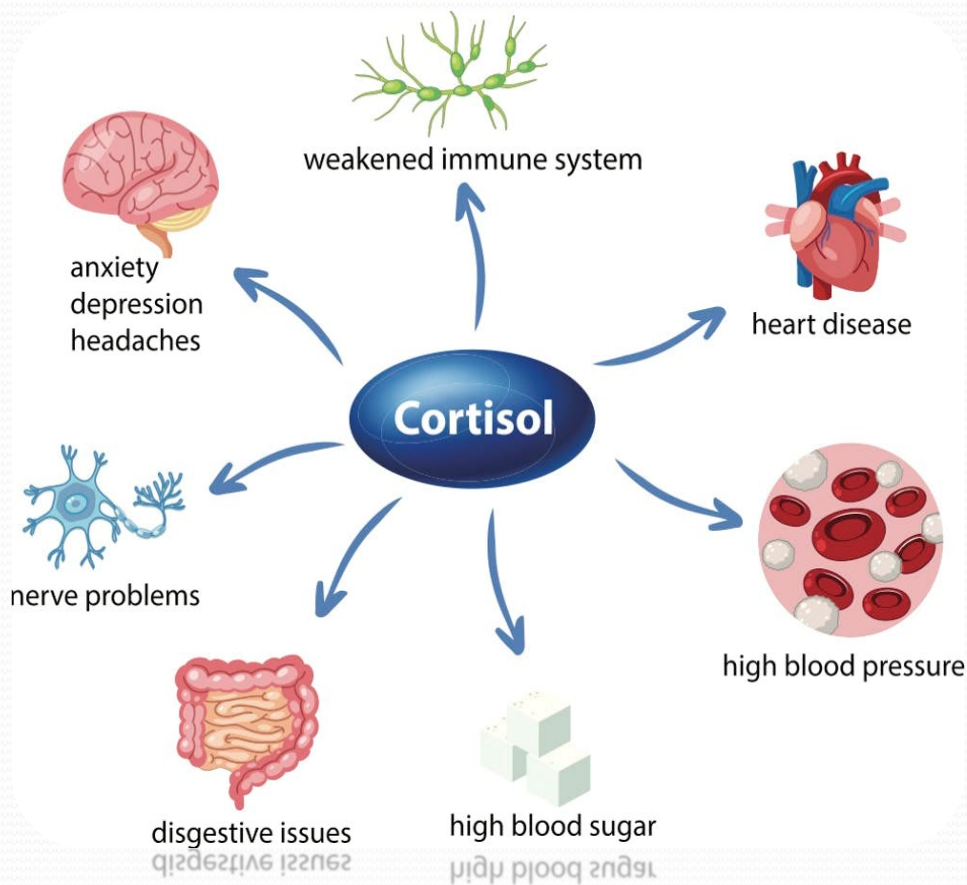
⌊ Ellenállás

⌊ Kimerülés



4-1. ábra
A Selye-féle általános adaptációs szindróma három fázisa.

A stresszhormon (cortisol) tartósan magas szintjének hatásai a szervezetre:



- Gyengülő immunrendszer
- Szívbetegség
- Magas vérnyomás
- Magas vércukorszint
- Emésztési problémák
- Idegrendszeri problémák
- Szorongás, depresszió, fejfájás

- A kezeletlen stressz:
- elősegítheti a vérnyomás megemelkedését,
- érelmeszesedés alakulhat ki (a beszűkült erekben vérrög képződhet, amely akár teljesen elzárhatja az érrendszer érintett szakaszát),
- az artériák átmérője csökkenhet, ha bizonyos hormonok (pl.adrenalin) termelődése stressz hatására fokozódik,
- a stresszes életvitel miatt akár szívritmuszavar is jelentkezhet

Stressz megjelenési formái 1.

Akut stressz

Gyakran előzi meg a kardiovaszkuláris eseményeket
(ischemia, infarktus, Takotsubo, hirtelen szívhalál)

Egyszeri, ám nagy intenzitású esemény
(pl. baleset, családtag halála, düh)

Intenzív szimpatikus aktivitás
(→ ischemia → major kardiális esemény)

Stressz megjelenési formái 2.

Krónikus stressz

Hatása lassúbb, probléma: rendszeresen, **ismétlődően és tartósan** van jelen az egyén életében (diszfunkcionális családi és társas kapcsolatok tartós munkahelyi megterhelés, betegség)

Tartós stressz esetében több stressz hormon (*cortisol*) termelődik, és a mellékvese idővel képtelen lesz kielégíteni a szervezet cortisol szükségletét → kimerültség

Szívkoszorúér betegség

Hogy vezet gondolkodásunk stresszhez? Hogy reagálunk bizonyos szituációkban?

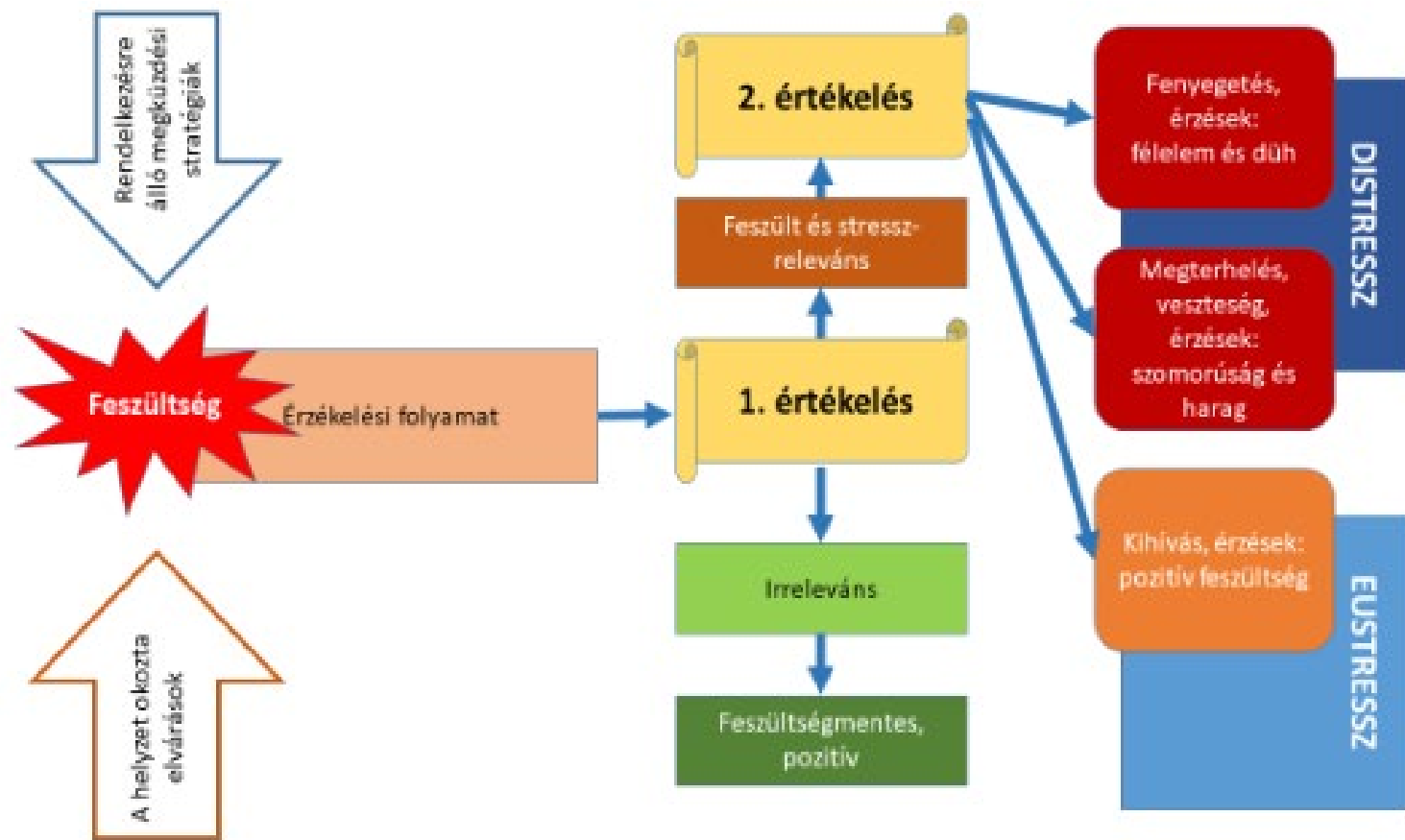
Miért nem
hallgatjuk addig
a rádiót?
Feleslegesen
idegskedsz.

Már megint
dugóba
kerültem, ezt
nem bírom
elviselni!



Ugyanaz a szituáció, de egyénenként eltérő
reakció!

Stressz vagy kihívás?



A stressz elméletének vázlatos bemutatása (Forrás: Greber&Freisler (2017): Stresszkezelési tréninggyakorlatok)

Stressz tünetei

Testi

Szívdobogás,
mellkasi nyomás,
lézési panaszok,
gyomor-,hát-,
fejfájás,
izomfeszülés,
erős izzadás,
hideg végtagok,
krónikus fáradtság

Érzelmi

Idegesség,
belső
nyugtalanság,
ingerültség, düh,
szorongás,
örömtelenség,
belső üresség

Kognitív

Rágódás,
koncentrációs
zavarok,
rémálmok,
teljesítmény-
csökkenés

Viselkedéses

Agresszivitás,
dadogás/hadarás,
rendszeretlen
étkezés,
kevés mozgás,
Szerhasználat
(dohányzás,
alkoholfogyasztás),
társas izoláció

Mit tehetünk?

1. Vizsgáljuk meg a stresszt kiváltó tényezőket!

- Munka
- Család
- Veszteség
- Életmód

2. Melyiket tudjuk kiiktatni?

3. Melyik kezelésében tudunk fejlődni?

Stressz- kezelés

Célok

Sport

Hobbi

Wellness

Gyógynövény

Gyógyszer

Jóga

Idő -
menedzselés

Zene

Konfliktus -
kezelés

Hogyan csökkentjük a stresszt?

1. Kommunikáció, konfliktuskezelés fejlesztése = őszintébb párbeszéd
2. Hatékony időkezelés
3. Testmozgás beépítése
4. Természetben való töltökezés
5. Öngondoskodás fejlesztése
6. Veszteségek elgyászolása
7. Relaxáció megtanulása
8. „Nemet mondani tudás” megtanulása
9. Pozitív párbeszéd saját magunkkal

- **Relaxációs módszerek**

(szimpatikus aktiváció csökkentése, paraszimpatikus aktiváció túlsúlya, izomfeszültség csökkentése)

- **Szabadidős tevékenység** (jóga, sport, olvasás, zenehallgatás, stb.)

- **Helyes pihenés**

- fizikai munka → szellemi tevékenység
- mentális igénybevétel → fizikai aktivitás
- monoton, kihívásmentes tevékenység → új kihívások keresése
- pihentető alvás



Hogyan csökkentjük a stresszt? Folyt.

- Ha a szituációt nem tudjuk megváltoztatni, próbáljunk változtatni **saját hozzáállásunkon**, reakcióinkon!
- **Tudatosítsuk a stresszhelyzetben megjelenő reakciónkat**, és próbáljuk helyettesíteni egy olyannal, amely hatékonyabb
- **Gondoljuk végig** a problémát:
 - *Mi a legrosszabb, ami abban a helyzetben történhet?*
 - *Mi lesz a viselkedésem rövid- és hosszú távú következménye?*
 - *Milyen tanácsot adnék másnak ebben a helyzetben?*
 - *Vajon mit mondana egy jó barátom ebben a helyzetben?*
 - *Csak a negatív oldalát látom a helyzetnek? Mi benne a pozitívum?*
 - *Mennyire fontos számomra ez a dolog?*
 - *Volt már, hogy megbirkóztam hasonló helyzettel? Hogyan?*

Megküzdés

- **Megküzdés alatt a személy azon erőfeszítéseit értjük, melyek arra irányulnak, hogy legyőzze a rá ható külső vagy belső fenyegetéseket. A megküzdési folyamat révén az emberek új készségeket, képességeket sajátíthatnak el, vagyis azt mondhatjuk, hogy amennyiben a stressz hatékony megküzdéshez vezet, úgy hosszabb távon pozitívnak tekinthető, hiszen fejlődéshez segítette hozzá az egyént.**

Problémaközpontú megküzdés

- Az egyén akkor választja ezt a stratégiát, **ha úgy érzi, hogy van esélye befolyásolni a fennálló vagy fenyegető stresszhelyzetet**. Arra összpontosít tehát, hogy megkísérelje azt elkerülni, vagy megváltoztatni. Ennek során először is pontosan meghatározza a problémát, és lehetséges megoldási módokat dolgoz ki.
- **Leggyakoribb módjai:**
- **Tárgyalás** (a helyzet többi résztvevőjére irányuló akciók, például mások meggyőzése, kompromisszumos megállapodás),
- **Cselekvés** (a probléma megoldására irányuló erőfeszítés),
- **Önmagunkban változtatunk** meg valamit: pl. tanulással igyekszünk megszerezni valamilyen hiányzó készséget, képességet.
- **Információgyűjtés**
- **Segítségkérés**

Érzelemközpontú megküzdés

- Célja enyhíteni a stresszkeltő helyzethez kapcsolódó érzelmi reakciót, megváltoztatni a helyzet értelmezését, **ha magát a helyzetet nem tudja megváltoztatni.**
- Például:
 - támaszkeresés, kibeszélés
 - figyelemelterelés,
 - tagadás,
 - a probléma félre tétele,
 - a helyzet jelentésének megváltoztatása,
 - humor,
 - vallásos hit,
 - alkohol, drog, gyógyszer, stb.

Gondoljuk át, hogy mi az, ami építőleg hathat ránk!

Miért jó változtatni stresszkezelési módszereinken?

- Lehet, hogy az addigi stratégiák nem bizonyultak hatékonynak, esetleg egészségre károsak voltak (pl. dohányzás, alkohol)
- Az agy képes regenerálódni
- Nem terheljük feleslegesen a szív- és érrendszerünket
- Javul az életminőség, önértékelésünk; a sikeres megküzdés erősíti bennünk a kontrollérzetet
- A gyermekeink új mintákat tanulhatnak
- Egészségesebb életet, és kapcsolatokat alakítunk ki



Felhasznált irodalom:

- Stressz, a feszültségoldás pszichológiája (2018), HVG Könyvek, Budapest
- Hogyan csökkenthető a stressz a mindennapokban? (2011) Reader's Digest, Budapest
- Martha Davis(2013): Stresszoldó és relaxációs módszerek Park Könyvkiadó, Budapest
- Kállai-Oláh-Varga(2014): Egészségpszichológia a gyakorlatban, Medicina Könyvkiadó Zrt, Budapest
- Demetrovics-Urbán-Rigó-Oláh(2012): Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása I-II., ELTE Eötvös, Budapest
- Greber&Freisler (2017): Stresszkezelési tréninggyakorlatok, Z-Press Kiadó, Miskolc