

## A stressz jelentése, és hatásai a szervezetre

Mit értünk stressz alatt? Egyre többet halljuk, és használjuk ezt a kifejezést, és egyre gyakrabban okoljuk a különböző fizikai vagy mentális megbetegedésekért a stresszt. A köznyelvben már az idegesség, a félelem, az aggodás, a túlhajszoltság szinonimájaként is emlegetjük, de nézzük meg, hogy mi is áll valójában a háttérben, mikor beszélünk stresszről, milyen folyamatok játszódnak le a szervezetünkben, amikor stressz ér bennünket, és főként mit tehetünk annak érdekében, hogy elkerüljük a negatív stressz hatásait.



## Mi a stressz?

Az egyik leggyakrabban használt definíció Selye Jánostól származik. Eszerint „a stressz a szervezet nem specifikus válasza bármilyen igénybevételre.” A bármilyen igénybevétel alatt nemcsak negatív, hanem pozitív hatásokat is értünk. Ezek lehetnek különböző életesemények, külső környezeti hatások. Az, hogy a stressz pozitív vagy negatív hatású, a szervezet által adott reakcióktól függ, amit az átélés érzelmi minősége határoz meg, valamint függ a szervezet alkalmazkodóképességétől is.

Az érzelmeinkkel ily módon osztályozott hatásokat – stresszorokat - különbözőképpen dolgozzuk fel és értékeljük. „A káros vagy kellemetlen stressz a distressz”. A pozitív stresszt feltölt, felélénkít minket, adott esetben nagyobb teljesítményre sarkall, megerősít bennünket, míg a negatív stressz tehetetlenség érzést, kimerültséget, súlyosabb esetben depressziót okoz, majd tartós fennállása, illetve gyakori ismétlődése fizikai és mentális betegségekhez vezethet.



## A stressz hatása a szervezetünkre

Selye a stresszor hatására bekövetkező testi reakciókat három fázisra osztotta:

1. Riasztási reakció
2. Ellenállási fázis
3. Kimerülési fázis

A riasztási fázis szerepe, hogy a testünket felkészítse a védekezésre. ez a helyzettől függően menekülést vagy megküzdést jelent. Ebben a fázisban több adrenalin termelődik, ami gyors szívverést okoz, az erek kitágulnak, így több vér jut az agyba és az izmokba, szaporábbá válik a légzés, pupilláink kitágulnak. Az ellenálló képességünk lecsökken, de a következő fázisban ismét felerősödik.

Az ellenállási fázisban tehát újra megnő az ellenálló képesség, a vészreakció tünetei lecsökkennek, majd megszűnnek. Ha a stresszor hosszabb ideig hat, a szervezet ellenállóképessége ismét lecsökken, és újra visszaesünk a riasztási fázisba. Ekkor lépünk át a kimerülés fázisába.

A tartósan fennálló, vagyis krónikus stressz szorongással, depresszióval és állandó kimerültség érzésével jár. Az önértékelésre negatívan hat, önbizalomhiány, csökkent önértékelés jellemzi. A krónikus stressz patogén, azaz megbetegítő hatású.

A folyamatosan jelenlévő stresszorok kimerítik szervezetünk energia tartalékait, ami az immunrendszer gyengüléséhez vezet. Ennek hatására fogékonyabb a szervezet a betegségekre is. A stressz okozhat gyomorfekélyt, magas vérnyomást, szívbetegségeket, kevésbé leszünk ellenállóak a vírusos és bakteriális fertőzésekkel szemben, valamint krónikus alvászavar is gyakran fellép.

### **Mi lehet a megoldás?**

Fogadjuk el, hogy stresszmentesen élni lehetetlen. Ne próbáljuk mindenáron elkerülni a stressz kiváltására alkalmas helyzeteket, sokkal célravezetőbb, ha megtanuljuk kezelni a stresszt. Ehhez viszont figyelniünk kell magunkra, meg kell ismernünk a szervezetünkben zajló folyamatokat, fel kell ismernünk, figyelni kell érzéseinkre, olyan tudatos szintre kell emelnünk azokat, ahol már képesek vagyunk arra, hogy felülemelkedjünk a tehetetlenség érzésén, és kezünkbe vegyük az irányítást.

Nem elég a stressz fizikai tüneteit kezelni, hanem meg kell találnunk a stresszort, azaz a kiváltó okot. Fel kell ismernünk, hogy változtatásra van szükség, és el kell



indulnunk ebbe az irányba. Át kell gondolnunk, hogy el tudjuk-e távolítani a stresszort, ha igen, hogyan? Ha nem elkerülhető, akkor mit tehetünk azért, hogy csökkentjük a negatív behatás idejét, gyakoriságát, erősségét. Próbáljunk meg úgy tekinteni a stresszre, mint egy megoldásra váró helyzetre.

Ezen kívül meg kell tanulnunk a stresszre adott fizikai reakcióink kezelését is. Ehhez elsajátíthatók olyan légzéstechnikák, amelyek pozitív hatással vannak a szervezetünkre, segítségével elkerülhetőek a heves pánikrohamok, hirtelen rosszullétek.

Erősítenünk kell a fizikai állapotunkat, ha fitteek, edzettek vagyunk, a szervezetünk a stresszre is jobban reagál.

Válasszuk ki azt a mozgásformát, amelyet szívesen végzünk. A stresszkezelés egyik legjobb módja a sport, legyen az úszás, kerékpározás, futás, túrázás, tánc, bármi, ami segít levezetni a feszültséget, kikapcsol bennünket, és új energiákkal tölt fel.

A dohányzás, kávézás csökkentése illetve elhagyása szintén kedvezően befolyásolja a stressztűrő képességünket.

Nem szabad figyelmen kívül hagyni az alvás jótékony hatását sem. Nagyon fontos a rendszeres, megfelelő időtartamú pihentető alvás. Tegyük meg mindent azért (kényelmes ágy, zajmentes környezet, stb.), hogy az alvás minősége megfelelő legyen. Elalvás előtt gondoljunk kellemes dolgokra, olvassunk, vagy hallgassunk zenét. Ha sikerül alvás előtt letenni a lelki terheket, akkor reggel kipihenten más színben láthatjuk a problémákat is.

Járjunk közösségbe, keressük azoknak az embereknek a társaságát, akik jó hatással vannak ránk, akikhez pozitív érzéseket társíthatunk.

Tűzzünk ki célokat magunk elé, legyen egy pozitív jövőképünk, és fejlesszük önismeretünket.

Beszélgjünk meg a problémákat! Az nem megoldás, ha a szőnyeg alá seperjük a gondokat, azzal esetleg időt nyerhetünk, viszont a sokáig cipelt terhek végül legyengítenek bennünket. Nem a konfliktusok kerülésére kell törekednünk, hanem a megnyugtató módon történő rendezésükre.



Ha ezeket a módszereket alkalmazzuk, akkor, bár ki nem zárhatjuk az életünkből a stresszt, de megtanulhatjuk kezelni, irányítani, és végül leküzdeni anélkül, hogy kárt okoznának akár fizikai, akár mentális szinten.