

Bevezető

Sok jól megalapozott szakirodalom, tanácsadó foglalkozik a stressz rohamosan terjedő térhódításával, valamint annak lehetséges megelőzésével és leküzdésével. Ezt a korántsem új témakört egy új látószögből közelítem meg.

Célom, hogy a már szinte minden érdeklődőnél rendelkezésre álló tárgyilagos tudásanyagot felelevenítsem, kiegészítsem és összekapcsoljam az érzelmi megéléssel. A kognitív megértés csak a lezajló érzelmi folyamatok értelmezésével együtt alakul át azzá az értékes belső tudássá, képességgé, mely ténylegesen elősegíti a stressz általános szintjének csökkentését, és elérhetővé tesz a hétköznapiakban is könnyen alkalmazható megoldásokat

A körülöttünk lévő világ történéseit ugyan nem, vagy csak kis mértékben tudjuk megváltoztatni, de saját hozzáállásunk, reakcióink irányítása a mi hatalmunkban áll. Mivel a stressz elsősorban saját gondolataink és félelmeink teremtménye, érdemes ezen a ponton kezdeni a csomók feloldását.

Egyik kedvenc, és kulcsszerepet játszó mondatom: „Én vagyok a főnök a saját fejemben.”

Általánosan ismert, hogy egy vezető pozíció sikeres betöltéséhez többek között átfogó tudásanyag, az összefüggések ismerete és előrelátás szükséges. Átvitt értelemben majdnem

ugyanezek a követelmények érvényesek arra az esetre is, ha úgy döntünk, hogy át vesszük a hatalmat vadul és gyakran koordinálatlanul galoppozó gondolataink, felkorbácsolt érzelmeink felett, hogy lépésről lépésre harmonizáljuk őket.

E belső „vezető szerep“ mély önismeretet, egészséges önreflexiót, önefogadást, önszeretetet és végül, de korántsem utolsó sorban, a saját felelősség tudatos felvállalását követeli meg. Ha felelős vezetőkké akarunk válni, saját fejünkben és életünkben, érdemes elindulnunk az ehhez a célhoz vezető úton. Az a lényeg, hogy elinduljunk! Lépésről lépésre kell haladunk, mert a kiindulóponton hiába keressük a célhoz katapultáló liftet. Ilyen lift nem létezik!

Képzeljük el, hogy egy vonaton utazunk, ahol a különböző állomásokon áthaladva, egyre közelebb kerülünk a célállomáshoz, ami esetünkben a lehető legkevesebb stresszel járó élet kialakítása. Az utazás során megismerkedünk azokkal az elméleti és gyakorlati tudáselemekkel, melyek célunk eléréséhez elengedhetetlenek.

Kitartóan, lépésről lépésre haladva hagyjuk magunk mögött a tudat alatt uralkodó egészségkárosító, a hétköznapiakat megmérgező félelmet, az ezáltal kialakuló stresszt is. Minél távolabb megyünk a képzeletbeli vonatúton, annál tágabb lesz a panoráma és annál közelebb jutunk valós önmagunkhoz. Kiegyensúlyozottabbak, magabiztosabbak, így a stresszel szemben is ellenállóbbak leszünk.

Egyik dédelgetett elképzelésem, hogy a jövő iskolájában – a már ismert tantárgyak között – helyet kap majd az érzelmi intelligencia képzése, stresszprevenció céljából (is). Ezzel a tárggyal természetesen olyan szakértő pedagógusok foglalkoznának, akik tanult szaktudásuk mellett már személyes kompetenciára, gyakorlati tapasztalatra is támaszkodhatnak. Az így – szeretettel a stressz ellen – felnevelt gyermekek azokká a felnőttekké és szülőkké válhatnak majd, akik már magától értetődő természetességgel adják át saját gyermekeiknek, a kiegyensúlyozott élethez vezető hozzáállást, tudást.

A leírt lépések a tágabb értelemben vett önismeret bővítését szolgálják, ezáltal redukálva az önmagunk által okozott stressz mértékét.

Ez az útmutató nem megfelelő eszköz sem komoly traumák, sem pszichés megbetegedések kezelésére, így nem helyettesíthet egy esetleg szükségessé vált terápiát!

1. Az értékes életidő és a stressz térhódítása

Túránk szelleméhez méltón, utazásunk idejét tudásunk frissítésével és bővítésével töltjük. Nem véletlen, hogy épp az életidő értékével foglalkozunk először, hiszen mindnyájunk felbecsülhetetlen vagyonáról van szó. Ez a vagyon mindenkinek egyformán jár.

Miről is van konkrétan szó? A természettől rendelkezésre bocsátott életidőről. Egy élet ideje egyszeri és megismételhetetlen másodpercek sorozatából tevődik össze és fonódik észrevétlenül egy egész életté.

Senkinek sem árulok el titkot, ha azt mondom, hogy az ajándékba kapott idő mindenkinek véges.

A természet maga állandó változás, semmi sem marad úgy, ahogy volt és van. Ahogy a fák lombozata tavasszal kizöldül és ősszel megszínesedve lehull, ugyanúgy az emberi születés és elmúlás is ez állandó változás egy természetes része. Ebben az egyenletben a legnagyobb ismeretlen, az ajándékba kapott idő hossza. Senki sem tudja, mennyi idő áll még rendelkezésére az életében.

A temetőben, a fejfákon látható dátumok plasztikusan és könnyűfalazás nélkül mutatják az élettartamok különbözőségét, mégis gyakran az az érzésem, hogy a saját és mások idejének

megbecsülése, tisztelete, a hétköznapokban erősen háttérbe szorul vagy sokdrangúvá válik. Szinte senki sem törődik az élet egyik legnagyobb, visszahozhatatlan és pótolhatatlan kincsével, az idővel.

Noha a technika vívmányai komoly segítséget nyújtanak a napi munkák és feladatok – a háztartás, közlekedés stb. – elvégzéséhez, mégis általános jelenség a rohanás és a kapkodás. A túlfűtött, látszólag állandóan időhiánnyal küszködő hétköznapokat a köznyelv egyszerűen „stresszesnek” titulálja. Az utcán, a tömegközlekedésben, privát, vagy szakmai beszélgetések során, meglepő gyakorisággal hangzik el a stressz szó. Ez azt a benyomást kelti, hogy szinte mindenki állandó stresszben él, és még úgy is gondolja, hogy ennek így kell lennie.

Ez a hozzáállás bizonyos fokig divattá is vált, hisz a stresszes hétköznapokkal járó állandó, feszült időhiány és túlterheltség, kissé kitekert módon a szorgalmat, a kifelé sugárzott sikerességet jelképezi. A közvélemény szerint, akinek nem stresszesek a hétköznapjai, az vagy egyszerűen csak „lusta”, vagy legalábbis nem igazán aktív. Sokaknál már maga ez az általános vélemény egy tudatalatti stresszfaktort eredményez!

E jelenség egyik rejtett oka paradox módon épp a múlandóságtól való félelem, halandóságunk rémült tagadása. Noha az élet korlátozott idejét ignoráló hozzáállás mai kultúránkban elterjedt normalitássá vált, szeretném felhívni a figyelmet ennek mérgező, káros hatására.

Életünk legtermészetesebb dolgai közé tartozik, hogy mindenki féltve őrzi és védi saját kisebb-nagyobb tulajdonát, sőt, a tárgyi és szellemi tulajdon károsítása, jogtalan elsajátítása, a törvény előtt is büntetendő cselekménynek számít. Ez abszolút rendjén való. Sajnálatos, azonban tény, hogy egyetlen törvény sem tud védelmet nyújtani életünk idejének értelmetlen tékozlása, feccsérése, sőt, rablása ellen, függetlenül attól, hogy mi magunk, vagy mások-e a „tettesek“.

Az észszerű gazdálkodás az idővel, a tudatosságot követelő feladatok sorában az elsők között áll. Ennek elhanyagolásáért rövid és hosszú távon is aránytalanul magas árat fizetünk, beláthatatlan következményekkel.

A stressz szempontjából (is) fontos a felismerés, hogy elsősorban nem a napi feladatok nagy száma és sokrétősége, hanem a rosszul, rendezetlenül beosztott idő a problémák egyik fő gyökere. Tartsuk tiszteletben saját és mások idejét és ne pazaroljuk ezt az értéket gondatlanul!

2. Mi is valójában a stressz?

Vonatos túránk második állomásán megismerkedünk a stressz fogalmával és témakörével.

A stressz fiziológiai reakciójának kialakulása olyan idős, mint maga az emberiség. Az életkörülmények változásának arányában változik a társadalomban a stressz jelentősége, sőt, definíciója is.

Néhány példa a stressz fogalmának definíciójára:

- A stressz egy testi reakció, mely rövid távon a szervezet teljesítőképességét növeli, de hosszabb idő után, káros hatásai is lehetnek/vannak.
- Stresszt minden olyan esemény okozhat, melyben egy személy, külső vagy belső követelményeket – vagy az ezek közötti konfliktust – szubjektívan jelentősnek, az ezzel való sikeres megküzdés lehetőségét viszont bizonytalannak és/vagy valószerűtlennek tartja.
- A gyógyászat, betegségtan, pszichológia és munkafiziológia a stresszt, mint élőlényeknél specifikus ingerek által kiváltott pszichés és fizikai reakciót fogalmazza meg, mely különleges követelményekkel való megküzdésre tesz képessé, másrészt szellemi és testi terheléssel is jár.

Egy stresszhelyzet három lehetséges reakciót válthat ki:

- Harc
- Menekülés
- Megdermedés (halottnak tettetés)

A stressz fiziológiájának megértéséhez röviden és csak a leg-alapvetőbb kérdésekre szorítkozva meg kell említenem a két leg-fontosabb stresszhormont és ezek hatását:

A központi idegrendszer érzékeli a stresszort, azaz a stresszt kiváltó ingert, melynek hatására a hipotalamusz aktiválja, úgynevezett neurotranszmitterek segítségével, a vegetatív idegrendszer szimpatikus ágát. E folyamat a mellékvese velőjében adrenalin és noradrenalin, a mellékvese kérgében a kortisol kiválasztását eredményezi.

(A szimpatikus idegrendszer a „harc, vagy menekülés“ reakcióért, míg a paraszimpatikus idegrendszer a „pihenés és emésztés“ funkciókért felelős.)

Az **adrenalin** az erek összehúzódása által növeli a szívfrekvenciát és a vérnyomást, tágítja a hörgőket, zsír lebontása segítségével gyors energiát, bioszintézis segítségével glukózt bocsát rendelkezésre. Centralizálja a vérrellátást, redukálja a gyomor- és bélműködést, erősíti az izzadást, libabőr keletkezik a test hűtésére, tágítja a pupillát.

Az adrenalin a kibocsátás után, az akut stresszhelyzet megszűnésével, relatíve gyorsan le is épül a szervezetben, és a test újra visszatér a normalitásba.

A másik stresszhormon a **kortisol**, mely a mellékvese kérgében képződik, ahol kiválasztása az elülső agyalapi mirigyhez érkező ACTH hatására történik. A kortisol-rendszer viszonylag lassú úgy a kibocsátás, mint a leépülés terén, éppen ezért a kortisol inkább a krónikus stressz velejárója.

Kortisol nagy energiájú vegyületeket állít elő, és befolyásolja többek között a vérnyomást is. Mivel a kortisol csillapító hatással van az immunrendszerre, ezért a gyógyászatban gyulladások gátlására, megfékezésére, túlzott reakciók elnyomására alkalmazzák. A krónikus stressz egyik károsító hatása a testi egészségre a hosszantartó magas kortisol szint, mivel ezáltal hosszú távon az immunrendszer gyengül.

3. A stressz két formája, valamint ezek kiváltó okai

Időtartam szerint megkülönböztetünk **akut** és a **krónikus** stresszt.

A mai modern életben az **akut stressz** viszonylag ritkán fordul elő, és a lelki, testi egészség szempontjából kevésbé döntő szerepet játszik, de a teljesség kedvéért mindenképp megemlíten-dő.

Az akut stressz egy-egy hirtelen felmerülő veszélyhelyzetben fellépő állapot, mely az embert riadó állapotba helyezi, és a gyorsan kibocsátott adrenalin hatására azonnali, reflexszerű, tehát szinte gondolkodás nélküli, intuitív reakcióra – harc, menekülés, vagy megdermedés/halottnak tettetés – sarkallja. Nem egy ember csodálkozott már egy-egy akut stresszhelyzet után a saját reakcióján és hihetetlen teljesítőképességén, hisz olyan viselkedést mutatott, és fizikailag olyan dolgokra volt képes, amit előtte el sem tudott volna képzelni magáról. A test ilyenkor felülmúlja önmagát, legyen szó erőkifejtésről, futás sebességéről, vagy más egyéb olyan készségről, mely az adott szituációban életet menthet, a psziché pedig találékonyságról, hihetetlen bá-torságról, villámgyors döntőképeségről tehet tanúbizonyságot.

Optimális esetben az akut stresszhelyzet elmúltával leépül az adrenalin, a légzés és szívverés normalizálódik, a szimpatikus és

paraszimpatikus idegrendszer újra visszatér a kiegyensúlyozott, harmonikus és egymást kiegészítő üzemmódba.

A **krónikus stressz** ezzel ellentétben a modern idők egyik velejárójává vált, mely a társadalom nagyrészét igájában tartja. Ez az állapot sok esetben játszik jelentős szerepet a lelki és testi betegségek kialakulásában.

Ez a tényező a legtöbb diagnózisban csak ritkán kerül említésre! Például a hosszútávon gyengült immunkompetencia, a szellemi kimerültség, vagy a „megmagyarázhatatlan“ testi fájdalmak mögött rejlő krónikus stressz, jól álcázott fantomként bújkál meg a háttérben.

A krónikus stressz legfőbb külső okai:

Munkahelyi stressz

- időszűke
- inkompetens vezetés
- munkahely bizonytalansága

Civilizációs stresszorok

- zaj / lárma
- az emberek sűrűsége / vagy magány
- információs túlterhelés