



Ne a stresszingerek számának csökkentésére törekedjünk, hanem viseljük rózsaszínű szemüveget!

Ha össze kellene állítanunk korunk divatszavait, a stressz biztosan szerepelne a listán. Általában negatív jelenségekkel társítjuk, és a rossz hangulattól kezdve az alvászavaron át a hízásig mindent „ráfogunk”.

említett folyamatok tették lehetővé, hogy az ember gyorsan el tudjon futni, például a vadállat elől. Ha a stresszor hatása megszűnik, a szervezet visszaáll eredeti állapotába, s ez így egészséges. A rövid ideig tartó stressz fokozza koncentrációképességünket, megoldási készségünket. A gond akkor kezdődik, ha ez az állapot sokáig tart.

Mi a különbség a rövid és hosszú ideig tartó stressz között?

Amikor autóban ülünk, és valaki hirtelen elénk hajt, megemelkedik az adrenalin szintje, de ha szerencsések vagyunk, mire beérünk a munkahelyünkre, az egész folyamat már le is zajlott. Az adrenalin lebontási ideje szervezetünkben ugyanis percekben mérhető. Más a helyzet, ha a munkahelyen nyolc órát kell töltenünk, és nem érezzük jól ott magunkat. Ez a hosszan tartó stressz. Egy EU-felmérés szerint minden negyedik európai embernek a munkahely jelenti a legnagyobb stresszt az életében, ami már káros lehet a szervezetre. Ha a hosszan tartó stressz hatására felszabadult energiát nem használjuk, úgynevezett anyagcserebetegségek fejlődhetnek ki, a megemelkedett vérnyomás állandósulhat, s a szív szüntelen gyors frekvenciája szintén káros lehet a szívizomra. Az embernél a leggyakoribb stresszforrás pszichés eredetű. Klinikai megfigyelések bizonyították, hogy a hosszan tartó pszichogén stressz izommerevséget okoz, ami például a hátgerinc esetében fájdalmat vált ki. Arra is vannak bizonyítékok, hogy hát- vagy fejfájásuk enyhül azoknak, akik elsajátítják és alkalmazzák a megfelelő stresszkezelési technikákat.

Jobb, ha tudjuk: sokszor még a hátfájást is a stressznek „köszönhetjük”. Dr. Filakovszky János ideggyógyász, a Selye János Egyetem óraadó tanára egy jelentős nemzetközi rendezvény, a komáromi Nemzetközi Nyári Stressz Szabadegyetem kapcsán mostanában a szokásosnál is többet foglalkozik a témával.

Mérhető, kimutatható, amikor a szervezetet stressz éri?

Amikor külső vagy bel-



Dr. Filakovszky János
ideggyógyász

ső inger ér bennünket – ezeket nevezte el Selye stresszingernek, vagyis stresszornak –, bizonyos neurokémiai folyamatok in-

dulnak el szervezetünkben, és azok számos hormon kiválasztását aktiválják a köztiagyban, vagyis a hipotalamuszban. Hormoninnger indul el a hipofízis felé, amely adrenokortikotropin (ACTH) hormont bocsát ki. Ez arra serkenti a mellékvesét, hogy stresszhormonokat válasszon ki. A mellékvesevelő az úgynevezett katekolaminokat – az adrenalin, noradrenalin –, a mellékvesekéreg pedig a kortikoidokat, például a kortizolt termeli.

Ezek a hormonok felkészítik a szervezetet arra, hogy megküzdjön a stresszel: szaporább lesz a légzés,

szívünk, több vért pumpál a létfontosságú szervekbe: az agyba, a szívbe és a tüdőbe. Az izmok felé

A RÖVID IDEIG TARTÓ STRESSZ FOKOZZA KONCENTRÁCIÓKÉPESSÉGÜNKET, MEGOLDÁSI KÉSZSÉGÜNKET. A GOND AKKOR KEZDŐDIK, HA EZ AZ ÁLLAPOT SOKÁIG TART.

hogy minél több oxigén jusson a szervezetbe, az adrenalin és a noradrenalin hatására gyorsabban ver a

kitágulnak az erek, megnő a glükóztermelés. Régen a stresszel való megküzdés meneküléssel járt. Az

Becslések szerint az Európai Unió országában a férfiak 16 százalékánál, míg a nők 22 százalékánál alakul ki keringési betegség a munkahelyi stressz miatt...

Tudni kell, hogy munkahelyi stressz akkor alakul ki, amikor az egyén és a munkahely elvárásai jelentősen eltérnek egymástól. Kivált-

hatja ezt egyebek mellett a rossz főnök-beosztott kapcsolat. Feszültséget okozhat például az úgynevezett terű iroda, ahol akár száz ember is ülhet. Az a fontos, hogy az egyén és a munkahely elvárásai között összhang legyen. Két amerikai pszichiáter, Holmes és Rahe az életeseemények stresszhatásait kutatva összeállított egy skálát, amelyen az első 10 legjelentősebb stresszforrások között szerepel az élettárs elvesztése, a gyógyíthatatlan betegség, a baleset, a munkahely elvesztése és a munkahelyi stressz.

Vannak adatok arról, hogy a közép-európai országok lakossága stressze-sebb-e, vagy a fejlettebb országoké?

Ez nagyon érdekes kérdés. Őszintén szólva nem tudok ilyen adatról, ugyanakkor a stresszészlelésünket jelentősen befolyásolják a kulturális és gazdasági különbségek, de ezek nem jelentik azt, hogy az egyes földrajzi területek lakossága jobban vagy kevésbé stresszes. Minden generációnak más gazdasági és társadalmi problémákkal kellett megküzdenie. Fontosabb talán az a tény, hogy a stresszküszöb növelhető, vagyis az ember edződhet, adaptálódhat. Azt szokták mondani, hogy a nyilvános szereplés az egyik legnagyobb stresszforrás, de ha valaki gyakorolja, valószínű, hogy a stressz-szint csökkenthető, persze megfelelő személyiségtípus is kell hozzá. Visszatérve a kérdésre: azt gondolom, hogy a közép-európai országokban nevelkedett embereket több inger érte, így nem kényelmesedtek el még annyira, és így a nagyon kreatív megoldásokra törekvő alkalmazkodó képességük, tudásuk és tapasztalatuk segíti őket a stresszhelyzetek megoldásában. Látnunk kell viszont, hogy a magasabb életszínvonal következményeként az emberek tovább élnek. E téren a fejlettebb országok előnyben vannak.

Melyek a legstresszebb foglalkozások?

Kétségkívül az a harcoló katona végzi munkáját a legnagyobb feszültség-

ben, aki mellett emberek hálnak meg, továbbá a tűzoltó, az orvos és a nővér, mégpedig a kilátástalan helyzetek miatt, ugyanis nem mindig tudnak segíteni. Ám érdekes módon ők egyáltalán nem érzik úgy, hogy stresszes a hivatásuk. Két tényező játszik ebben szerepet: az egyik az, hogy a személyiségtípusuknak megfelelő munkát végeznek, a másik pedig az, hogy már adaptálódtak. Egy példát hadd mondjak: egy legutóbb végzett felmérés során megmérték a katasztrófahelyzetekben segítő tűzoltók, egészségügyi dolgozók és önkéntesek között a stressz hosszan tartó hatásának következményeit. A New Orleans-i földrengéskor és a 2011-es New York-i terrortámadás mentési munkálataiban részt vevők között azt találták, hogy az önkéntesek körében sokkal gyakrabban alakult ki a traumát okozó események után fellépő úgynevezett poszttraumatikus stressz szindróma (PTSD), mint a szakképzettek esetében. Meglepetésre a New York-i tűzoltók között ritkábban fordult elő a PTSD, mint New Orleans-i társaiknál. Valószínűleg azért, mert egyrészt olyan képzést kaptak, ahol erre felkészítették őket, másrészt többször ki vannak téve ilyen helyzeteknek. Tehát adaptálódtak: stresszküszöbük magasabb volt.

Válhat-e stresszforrássá a túlzott munkaszeretet vagy munkamánia?

Van, aki a munkának szenteli egész életét, akár csak Selye János, aki reggel hattól késő estig dolgozott. Ám ő is hangsúlyozta, hogy az egészséges arányokat be kell tartani. Alvásra, pihenésre, de egyéb impulzusokra is szüksége van az embernek. A munkamániás örömmel dolgozik – bizonyos ideig. Ám

A KÖZÉP-EURÓPAI ORSZÁGOKBAN NEVELKEDETT EMBEREKET TÖBB INGER ÉRTE, ÍGY NEM KÉNYELMESEDEK EL MÉG ANNYIRA...

akkor is oda kell figyelnie az említett arányok betartására. A kapcsolatban élő munkamániás esetében fontos, hogy a partner megértő legyen, ne váltson ki újabb konfliktust, viszont neki sem szabad elfojtania egyéb igényeit, mert ez hatalmas stresszforrássá válhat. Ördögi kör alakulhat ki, ami mindkét félnek káros. Ezért kell megbeszélni a gondokat, és lehetőleg értelmes kompromisszumot kötni. A munkamániásnak tisztázni kell, hogy valóban örömförrás-e vagy csak pótcselekvés számára a munka. Tudni kell, hogy két személyiségtípus van: egyik a versengő, aki mindenben első akar lenni, nehezen mond nemet, túlvállalja magát, a másik

pedig a kiegyensúlyozottabb, nyugodtabb ember. Ha ismerjük személyiségtípusunkat és biológiai adottságainkat, tudatosan tudjuk alakítani életünket. Selye János szerint az alkalmazkodási energia véges. Mindenki bizonyos mennyiségű adaptációs energiával születik. Csak tőlünk függ, hogy ezt az energiát 40 vagy 80 év alatt égetjük-e el. Arra, aki gyorsan fogyasztja ezt az energiát, a

noknak az a feladatuk, természetes tulajdonságuk, hogy fokozzák a májban a glükóztermelést. Megnő az éhségérzet, többet eszünk, nassolunk, hogy a stressz leküzdésére több energia álljon rendelkezésünkre. Gond akkor kezdődik, ha ezt az energiátöbbletet nem égetjük el. A stressz hatására a szervezet lelassítja a bélmozgást, az anyagcserét, hogy több energia szívódjon fel a belekből, és zsírtartalékokat halmozunk fel. Ha ehhez a kalóriatöbblet nem társul kellő mozgás, a hízás csaknem elkerülhetetlen. Van, aki viszont fog stressz hatására, mert felgyorsul a bélmozgása, hasmenése van. Stressz hatására immunrendszerünk leegyengül, ezzel magyarázható, hogy van, aki torokgyulladással reagál, másoknál szívinfarktus vagy hirtelen agyérbetegség alakulhat ki. Tény, hogy mindig a szervezet leggyengébb láncszeme sérül.

A stressz nélküli élet valószínűleg csak egy szép álmom, jobb hát, ha minél előbb elsajátítjuk a leghatásosabb stresszoldó technikákat. Melyek ezek?

Selye János azt mondta, hogy a stressz nélküli élet maga a halál, s ne a stresszorok számának csökkentésére összpontosítsunk, mert az úgysem fog sikerülni. Egy gyors és könnyű stresszt légzéstechnikával lehet oldani, például: mély belégzés után pár má-

sodpercig tartsuk vissza a levegőt, majd hosszan fújjuk ki. Kétszer-háromszor megismételve ez nagyon hatékony és gyors stresszkezelő technika. Szoktuk is mondani, hogy lélegezzünk mélyen! Hatására szívünk működésünk lelassul, a szervezet megnyugszik. Jó módszer az is, ha hente háromszor-négyszer örömet szerző mozgással próbáljuk levezetni a felgyülemlt energiát. Hasznos szabály, hogy az, ami 10 év múlva nem lesz fontos, azon ma sem szabad bosszankodni, rágódni. Ajánlom mindenkinek: próbáljon meg mindent „rőzsaszínű” szemüvegen át is nézni, hogy lássuk a stresszt kiváltó tényezőket, helyzeteket pozitív oldalát is. A munkahelyi gondokat pedig lehetőleg hagyjuk házon kívül. Amikor egy nyugat-londoni kórház osztályán dolgoztam, tapasztaltam, hogy a munkáltató tudatosan törekedett a munkahelyi stressz csökkentésére. Minden péntek délután az osztály dolgozói – orvosok, nővérek, ápolók – részére biztosította egy szakember segítségével a felgyülemlt munkahelyi problémák, feszültségek megbeszélését, feldolgozását, legyenek azok bármilyen eredetűek: a betegek halála, elvesztése vagy az esetleges munkahelyi emberi kapcsolatokban kialakult feszültség. Nálunk ez még ismeretlen. Ma már sokkal pontosabban ismerjük a hosszan





tartó stressz hatását a különféle betegségek kialakulására, mint Selye János korában, s a relaxációs technikák szerepét e hatások kivédésére. Az önzetlen segítségnyújtás például a kiváló stresszkezelési technikák egyike. Nem véletlen, hogy a kiégett embert talpra állíthatja, ha rászoruló embertársán segíthet. Az önzetlen segítségnyújtás olyan örömforrás lehet, ami elősegíti a stressz oldását, de nem alkalmazható mindenki esetében. Valószínű, hogy ez személyiségtípus-függő. Vannak, akik jobban átérzik a másik baját, nagyobb az empátiaképességük, szívesebben segítenek. Az a legjobb, ha mindenki maga dönti el, mi az, ami örömet jelent neki.

Térjünk vissza a beszélgetés elején említett nemzetközi eseményre, amelynek Komárom ad otthont...

Június 26-án egyhetes Nemzetközi Nyári Stressz Szabadegyetem lesz a Selye János Egyetemen. Külön öröm számomra, hogy ezt a tanfolyamot a Kaliforniai Orvostudomá-

nyi Egyetemen, továbbá az SZTA Endokrinológiai Intézetével, a Komen-sky Egyetem Orvostudományi Karával, a Szent Erzsébet Egészségügyi Egyetemen, a Károly Egyetemen, a debreceni és a bécsi orvostudományi egyetemmel, az SZMAT-tal és a SEJK-kel közösen szervezhetjük meg. A 30 órás ötnapos, angol nyelvű akkreditált tanfolyamon minden stressz iránt érdeklődő szakember, orvos, orvostanhallgató, gyógyszerész, tanárjelölt, pszichológus részt vehet. Az egyik cél az, hogy a hallgatók interaktív oktatás során megismerjék a stressz elméleti alapjait, a szervezetre gyakorolt hatását és a stresszkezelési technikákat, a másik pedig az, hogy a résztvevők kapcsolatokat tudjanak kiépíteni neves nemzetközi stresszkutatókkal. A kurzus orvosok és egészségügyi dolgozók számára CME kreditet adó képzés. További információk a www.stresseducation.org honlapon található. Selye mindig büszke volt magyarságára, szívesen beszélt komáromi éveiről. Munkásságához méltó,

hogy a környező országok egyetemeivel együtt szervezhetjük meg a Nemzetközi Nyári Stressz Szabadegyetemet, amelynek vezetői Szabó Sándor és Somogyi Árpád, valamint Ivette Taché professzorok, Selye János egykori tanítványai lesznek. Egyetemünk kiemelten fontosnak tartja névadónk, Selye János, a stresszelmélet megteremtője emlékének ápolását. Az életét és munkásságát bemutató állandó kiállítás, a Nemzetközi Nyári Stressz Szabadegyetem, valamint a stressz tantárgy megteremtésével, amelyet számos külső szakember előadó mellett Strédl Terézia és Dobay Beáta tanárnőkkel vezetünk, arra törekszünk, hogy egyetemünk hallgatói megismerjék a stressz biológiai alapjait, alapszakmájuk mellett olyan versenyképes készségeket sajátítsanak el, mint például a személyiségtípusuknak megfelelő hatékony egészséges stresszkezelő technikák, amelyekkel nemcsak tanulmányaik alatt, hanem majdani munkahelyükön és életük folyamán is tudják kezelni a stresszt.

KOVÁCS ILONA

LÉLEKBÚVÁR

HÁROM ÉVE GYÁSZOL A NŐVÉREM

JELIGE: Három nővér. „Három évvel ezelőtt egyik nővéremnek autóbalesetben elhunyt 21 éves lánya. A sofórt hibáztatja, amit meg is értek, de mivel azóta sok idő telt el, nem tudom, helyénvaló-e a viselkedése. Még mindig a bűnösről beszél, aki megölte a lányát. Naponta háromszor kimegy a temetőbe, és még mindig feketében jár. Mindenkire neheztel, aki csak egy kicsit is sajnálja a sofórt. Még jó, hogy munkába jár. Engem viszont fárasztanak a telefonbeszélgetések ugyanarról a témáról, bár tudom, hogy ez milyen nagy tragédia.”

A közeli hozzátartozó elvesztése nagy próbatétel mindenki számára. Különösen akkor, ha a szülő tragikusan veszíti el gyermekét. Természetes, hogy nővére azt a sofórt hibáztatja, aki az autót vezette. A gyász hosszú folyamat, aminek érzelmi, kognitív és



Válaszol:
Dr. Katona Linda
pszichológus

behaviorális része is van. Különböző negatív érzelmek jelennek meg, mint amilyen a bánat, a sajnálat, a harag. Az ilyen ember másképpen tekint a világra, az emberekre. Ismételten felteszi a kérdést: miért épp az én lányom? A gyászoló viselkedése is megváltozik. Nem érdeklik korábbi kedvtelése, az emberek, a környezet, csak a traumatizáló eseménnyel foglalkozik. Mindez körülbelül egy évig természetes. Utána fokozatosan enyhülnek a tünetek, és az ember kezd teljes életet élni. Természetesen közben vannak pozitív időszakok, de ünnep, évforduló alkalmával romlik a helyzet. Amint írta, nővére viselkedése három éve megváltozott. Ebben az esetben elhúzódó gyászról beszélhetünk, és meg kell vizsgálni, hogy vajon nem vált-e depresszióvá. Az

esetek 10 százalékára jellemző ez. Ilyenkor a hozzátartozó képtelen belenyugodni a szeretett személy elvesztésébe. A környezetét is vádolhatja, hogy nem érez gyászt. Például, ha a férj valamilyen kedvtelésének hódol, vagy nevet, azzal vádolhatja meg őt, hogy nem

gyászol. Az ilyen gyász kezelése szakember kezébe való, mert depresszióvá válhat, ami alvászavarokhoz, hízáshoz, fogyáshoz, esetleg öngyilkossági gondolatokhoz is vezethet. Jó lenne, ha elbeszélgetne nővérével, és segítene neki túlélni ezt a nehéz időszakot. Ha találkozik vele, igyekezzen kellemes témákra terelni a szót. Vegye őt rá arra, hogy folytassa korábbi kedvteléseit. Ha ez nem segít, határozottan mondja meg neki, hogy ha együtt vannak, ne beszéljenek a lányról és a tragédiáról. Fennáll a veszély, hogy megharagszik önre, és azzal vádolja meg, hogy nem érti meg őt. Meg kell magyaráznia neki, hogy segíteni akar és az ő érdekében tegye meg az első lépést, kérjen szakorvosi segítséget. Kísérje el az orvoshoz, és mindenben támogassa őt.

