

Stresszkezelés kezdőknek

Előadó: Orosz Adrienn iskolapszichológus

Stressz! A mindennapi életben nagyon gyakran halljuk, használjuk ezt a kifejezést. Amikor azonban definiálnunk kell, már nehezebb helyzetben vagyunk. Erős nyomás, folyamatos feszültség, tartós idegesség - általában ezek a kifejezések jutnak róla eszünkbe.

A stressz fogalma a magyar származású kanadai orvos, Selye János nevéhez fűződik. (Maga a kifejezés a latin strictus = szoros, megfeszített szóból ered.) Selye definíciója szerint *a stressz a szervezetnek az ingerekre adott nem specifikus válasza*. Vagyis amikor olyan ingerrel, kihívással vagy változással nézünk szembe, mely kibillent bennünket egyensúlyunkból és alkalmazkodásra késztet, akkor a testünk egy meghatározott módon reagál.

Egy egyszerű példán szemléltetve: amikor sok-sok ezer évvel ezelőtt ősrünk kilépett barlangjából és szembe találta magát egy mamuttal, az stresszhelyzetet jelentett számára. Két dolgot tehetett: elmenekül vagy megküzd a vadállattal. Akármelyik lehetőséget is választotta, szervezetének minden energiájára, erejére szüksége volt. Amikor agya veszélyhelyzetként értékelte az eseményeket, megnyomta a vészcsengőt, ami hatására ősrünk testében olyan fiziológiai folyamatok indultak be, melyek lehetővé tették a sikeres megküzdést. Ezt nevezzük "Üss vagy fuss", "Menekülj vagy harcolj" válasznak.



Ezen fiziológiai folyamatokat (szívverés, légzés gyorsulása, hogy elég oxigén legyen az izmoknak; izmok megfeszülése; vércukorszint emelkedése a vérben stb.) a vegetatív idegrendszerünk szimpatikus ága irányítja. Amikor elmúlik a vészhelyzet, a paraszimpatikus veszi át az irányítást és leállítja a készenlétet. Testünk megnyugszik. Ez a folyamat a *stresszreakció*.

A stressz életünk természetes velejárója, ami a veszélyhelyzetekkel, a változásokkal való megküzdésünket, alkalmazkodásunkat szolgálja. Miért tartjuk akkor mégis annyira rossz, ártalmas dolognak? Mert a stressz lehet káros is. Egyrészt akkor, amikor a stresszreakció olyan szintet ér el, hogy kicsúszik az irányításunk alól. A túl erős stresszreakció, az erős negatív érzelmek rontják a kognitív képességeinket és nem adaptív (hasznos, alkalmazkodást szolgáló) válaszokhoz vezetnek.

A stressz akkor is káros, ha túl sokáig tart. A hónapokig esetleg évekig elhúzódó stresszhelyzetekben, szervezetünk készenléti állapota nem tud leállni. Bár testünk igyekszik alkalmazkodni ehhez az állapothoz, a folyamatos, tartós készenlét kimeríti bennünket. Csökken állóképességünk, kimerül az immunrendszerünk, súlyos esetben testi és mentális betegségek lépnek fel nálunk.

A tartós stressz káros hatásai 4 területet érintenek:

- **kognitív:** figyelem-és koncentrációzavar, memóriazavarok, állandó aggodalmaskodás, „pörgés a problémán”
- **érzelmi:** félelem, szorongás, aggodalom, harag, magányosság, depresszió
- **fizikai/testi:** magas vérnyomás, emésztési problémák, stresszbetegségek, mentális problémák stb.
- **viselkedés:** alvási szokások megváltozása, evési szokások megváltozása, visszahúzódás, drog- vagy alkoholproblémák (sikertelen megküzdési stratégia!)

Összefoglalva a stressz szükséges, hogy jó teljesítsünk, jó döntéseket hozzunk veszélyt vagy kihívást jelentő helyzetekben - egy bizonyos szintig. Ha e szint fölé nő vagy tartósan fennáll, akkor már ártalmas.

Ezért a stresszkezelés célja nem a stressztől való teljes megszabadulás, hanem az, hogy mértékét olyan (optimális) szinten tartsuk, ami még hasznos nekünk.

Mi okoz stresszt?

Minden olyan esemény, történés, ami alkalmazkodásra késztet bennünket vagy veszélyesnek ítélünk magunkra nézve, kiváltja a stresszreakciót. Vannak olyan életesemények (haláleset, munkahely elvesztése, betegség) melyeket mindenki stresszként él meg. Másoknál ez nem ennyire egyértelmű. Az, hogy mi számít stresszornak, nagymértékben tőlünk függ. Stressz az, amit annak tekintünk, értékelünk.

Megküzdés a stresszel



A stresszel való megküzdéshez különböző stratégiákat használunk. Megküzdésnek nevezünk minden olyan próbálkozást, ami a probléma megoldására irányul. Lazarus kétféle megküzdési formát különböztetett meg: problémaközpontú megküzdés és érzelempontú megküzdés. A **problémaközpontú megküzdés** során a helyzetre, a problémára összpontosítunk, megkíséreljük megváltoztatni, hogy a jövőben el tudjuk kerülni. Az **érzelempontú megküzdés** során pedig a stressz okozta érzelmi reakciókat, negatív érzelmeket kezeljük.

A kétféle megküzdési formákon belül nyolcféle stratégiát különítünk el:

- **Konfrontáció:** a problémával való aktív megküzdést jelent.
- **Eltávolodás:** a helyzettől való érzelmi és mentális eltávolodás, hogy energiát gyűjthessünk a további megküzdésre.
- **Érzelmek és viselkedések szabályozása:** ez az adott helyzet megoldását legjobban segítő viselkedési mód és viselkedés megtalálása.
- **Társas támogatás keresése:** a társas környezet részéről rendelkezésre álló erőforrások, támogatások keresését és kihasználását jelenti.
- **A felelősség vállalása:** az észlelt, tulajdonított kontroll vállalása kerül előtérbe.
- **Problémamegoldás-tervezés:** kifejezetten kognitív, racionális stratégia, azoknak a lehetőségeknek a kiértékelését jelenti, amelyek a helyzet megoldását elősegíthetik.
- **Elkerülés-menekülés:** olyan helyzeteket jelent, ahol nem vállaljuk a konfrontációt, kilépünk a szituációból.
- **Pozitív jelentés keresése:** a negatív jelentésű esemény kihívásaként, bizonyos szempontból pozitívként való értékelése történik meg.

A megküzdési stratégiákon belül számos módszer, technika áll rendelkezésünkre a sikeres megküzdéshez.

Ha szeretnék ezeket megismerni, tartsanak velünk a Facebook oldalunkon. Április elsejétől indul 30 napos kihívásunk (#Maradjlelkilegisegészséges), mely során minden nap egy-egy stresszkezelési technikát ismerhetünk meg és próbálhatunk ki.

A 2023. március 29-én a Szülők iskoláján elhangzott előadás alapján készült.