

A stressz

„Mindenkinek van, mindenki beszél róla, mégiscsak kevesen vették a fáradságot, hogy utánanézzenek, valójában mi is a stressz.” – kezdi Selye János „Stressz distressz nélkül” című könyvét

Nézzük meg tehát, hogy valójában mit is jelent a stressz?

A stressz szó eredetileg az angol és a latin nyelvben egy ige, melynek jelentése: megsérteni, bántani, szorítani. A fogalmat később a természettudományokban használták, elsősorban a fizikában, ahol a tárgyra ható külső nyomással hozták összefüggésbe. Az orvostudomány a 20. században vette át a kifejezést, azonban itt kétféle értelemben is használták: a stresszt: jelenti a szervezetre ható külső körülményeket (például magas hő, erős ütés stb.), illetve az ezen körülmények hatására a szervezetben lezajló belső változásokat is. Selye János (1983), választotta külön a hatást és a következményt: stressznek azt a nem specifikus választ tekinti, amit a szervezet a megterhelésre ad. A stressz ezen felfogása szerint a szervezetre ható külső erőket, körülményeket stresszoroknak nevezük. Selye szerint a stressz lényege az alkalmazkodás: annál erősebb stresszről van szó, minél nagyobb mértékű alkalmazkodást kíván a szervezettől.

A pszichológiában, ill. a pszichoszomatikus szemléletű medicinában a stressz általában véve olyan eseményekre utal, amelyek megítélésünk szerint megterhelők, veszélyeztetik pszichikai és/vagy fizikai jóllétünket. Az ilyen események a stresszorok, a rájuk adott reakciók összessége pedig a stresszválasz. (Atkinson)

A „jó” és a „rossz” stressz

A stressz jelensége egyre erőteljesebben van jelen a köztudatban, a médiában. És meg kell hagyni, hogy meglehetősen rossz sajtója, rossz "PR"-ja van. Az utóbbi években szinte közhellyé vált a stressz káros, megbetegítő hatása. Ami nemcsak igazságtalan, hanem félrevezető is.

Tegyük fel a kérdést: vajon egyértelműen ártalmas-e a stressz? Biztos, hogy megbetegít? Ha így lenne, minden bizonnyal kihalt volna már az emberiség. Hiszen stresszmentes élet nincs. A stressz hiánya - maga a halál. A stressz mindennapi életünk része, alkotó energiáink forrása, mely cselekvésre sarkall, segíti küzdelmeinket. A stressz - kihívás, készítés. Segít, hogy reggelente frissen, elevenen ébredjünk, hogy napközben lelkesek, pozitívak, kreatívak legyünk. Segít versenyt futni, előadást tartani, még szerelmeskedni is. A stressz sarkall, hogy meneküljünk a tűz vagy az árvíz elől, vagy elkészüljünk munkánkkal a kitűzött határidőre. A túlzott, mindent elborító, kontrollálhatatlan stressz azonban felmorzsolja energiáinkat, kiégést (burn out) okoz, tönkreteszi kapcsolatainkat, karrierünket, aláássa önbizalmunkat, végül - de nem utolsó sorban - súlyosan romboló hatással van egészségünkre.

Olyan ez, mint a tűz: hasznunkra fordíthatjuk, ha korlátozzuk, és ellenőrzésünk alatt tartjuk. Hiszen a tűz világít, megsüti ételünket, fűti lakásunkat. De ha mindent elborít, elszabadul ellenőrzésünk alól akkor pusztító tűzvész válhat belőle.

Stresszorok

Stresszoroknak a szervezetre ható külső erőket, körülményeket, vagyis azokat az ingereket nevezük, amelyek a stresszválaszt létrehozzák.

Elvileg - a helyzetnek tulajdonított jelentéstől függően - bármilyen inger kiválthat stresszválaszt. Az, hogy egy inger, esemény vagy helyzet mikor válik stresszorrá attól függ, hogy mennyire befolyásolható, bejósolható, mennyire változtatja meg az életünket, illetve mekkora belső konfliktust eredményez.

A stresszkeltő események **befolyásolhatatlannak** tűnnek. Már a pusztá hit, hogy befolyásolhatjuk az eseményeket, még akkor is csökkenti a szorongást, ha ezzel a lehetőségünkkel sosem élünk. Egy kísérletben például a kísérleti személyek két csoportját hangos, nagyon kellemetlen zajnak tették ki. Az egyik csoport egy gombbal kikapcsolhatta volna a zajt, de kérték őket, hogy ezt csak akkor tegyék, ha nagyon muszáj. A másik csoport nem tudta kikapcsolni a zajt. Végül az első csoport tagjai sem éltek a lehetőséggel, senki sem kapcsolta ki

a hangot, tehát mindkét csoport ugyanannyi zajnak volt kitéve. Az ezt követő probléma-megoldási feladat során a befolyással nem rendelkező csoport sokkal rosszabb teljesítményt nyújtott, ami arra utal, hogy számukra sokkal nagyobb stresszt okozott a zaj, mint azoknak, akik úgy érezték, hogy képesek irányítani az eseményeket. Ezért jelentős stresszor például, ha szigorú utasítások szerint kell dolgoznunk, és nincs befolyásunk arra, hogy milyen módszerrel, ütemezéssel végezzük a munkát.

A kiszolgáltatottság, tehetetlenség az egyik legerősebb stresszforrás. Állatkísérletes adatok is bizonyítják, hogy a tehetetlenségérzés számos súlyos betegség, (pl. a rák) kifejlődésének egyik központi momentuma lehet. Két kísérleti patkányt helyeztek két egymás melletti, de elválasztott ketrecbe. Mindkét patkány hátbőre alá daganatsejteket injektáltak. Mindkét ketrecbe egyazon áramkörön keresztül áramot vezettek, s a kísérletvezetők időnként áramütésnek tették ki az állatokat. A két fülkét egyidejű, azonos számú, időtartamú és intenzitású áram érte. A különbség csak az volt, hogy az egyik ketrecben elhelyeztek egy áram-megszakító pedált. Az itt elhelyezett "A" patkány hamar megtanulta, hogy a pedál megnyomásával megszüntetheti a kellemetlen áramütést - mindkét ketrecben. A másik ("B") patkánynak ilyen lehetőség nem állt rendelkezésére. Bár mindkét állat azonos mennyiségű és erősségű áramütést kapott - hiszen "A" patkány mindkettejük számára megszakította az áramkört, a mesterségesen beültetett daganatsejtek mégis jóval nagyobb arányban tapadtak meg "B"-nél, mint "A"-nál. A különbség pedig nem áll másból, minthogy A patkány a pedál révén aktívan tudta befolyásolni a helyzetet, míg "B" mindvégig a külső körülményeknek kiszolgáltatott tehetetlen helyzetben volt.

A stresszkeltő események **bejósolhatatlanok**. Miért fontos a bejósolhatóság? Egyrészt a figyelmeztető jelzés lehetővé teszi valamilyen előkészítő folyamat beindítását, ami kivédheti vagy csökkentheti a kellemetlen inger hatását. (Általában megkérjük az orvost vagy fogorvost, hogy szóljon előre, ha valami fájdalmas, vagy kellemetlen beavatkozás következik.) Másrészt bejósolható stressz esetén vannak ún. biztonságos időszakok is, amikor megnyugodhatunk, hiszen nincs vészjelzés: semmi rossz nem történhet. Ebből a szempontból (is) különösen stresszkeltő például a mentősök, rendőrök munkája, amelynek során bármikor előállhat vészhelyzet.

Életkörülményeink változása, minden jelentős alkalmazkodást igénylő esemény stresszkeltőnek tekinthető. Holmes és Rahe feltérképezték és értékelték a stresszterhes események skáláját. A legmagasabb pontszámokkal a házastárs halála, a válás, különélés baleset vagy betegség szerepel a skálán, de stresszkeltőnek tekinthetők olyan örömteli események is, mint a kibékülés, terhesség, új családtag érkezése, kiemelkedő siker, sőt a nyaralás is.

A stresszkeltő lehet mindaz, ami **belső konfliktusokat okoz**, pl. ha egymással összeegyeztethetetlen célok között kell választanunk. De az is, ha egy feladat képességeink határait súrolja. Ilyenkor ugyanis úgy érezzük, hogy a feladat meghaladja a rendelkezésünkre álló erőforrásokat, tudásunkat, képességünket. Viszonylag nagy tehát a kudarc esélye, ami negatívan befolyásolhatja önmagunkról kialakított képünket.

A stressz élettani hatásai

Hogyan befolyásolja a stressz a szervezet működését?

Az állatvilágban, de még a primitív emberi társadalmakban is az életben maradás feltétele az, hogy az egyén azonnal felismerje a veszélyt és eldöntse: küzd vagy menekül. Veszélyhelyzetekben az ideg- és hormonrendszer azonnal adrenalint és mellékvese-kéreg hormonokat (kortizolt) mozgósít, s minden szerv működését a küzdés vagy menekülés szolgálatába állítja.

Példaképpen idézzük emlékezetünkbe, mi történik, ha békésen sétálunk az utcán, és a kerítésnek nekiront egy vérszomjasan ugató, vicsorgó kutya. Szívünk hevesen, szinte a torkunkban dobog, gyorsabban kapkodjuk a levegőt, gyomrunk összeszorul, s még hátunkon is feláll a szőr. (Hasonló - bár nem ennyire drámai, viszont tartósabb - hatást válthat ki főnökünk packázása vagy anyósunk állandó zsörtölődése is.)

Lássuk tehát pontosabban, mi is játszódik le szervezetünkben. Belső szerveink működését vegetatív idegrendszerünk irányítja. A vegetatív idegrendszer szimpatikus és paraszimpatikus oldalból tevődik össze. A szimpatikus idegrendszer szakosodott a vészhelyzetek elhárítására, míg a paraszimpatikus elsősorban a táplálkozás, a regenerálódás szolgálatában áll. A "vészhelyzet" hatására, (pontosabban - mint később látni fogjuk -

annak hatására, amit vészhelyzetnek tartunk) a szimpatikus oldal, aktiválódik, ennek hatására gyorsul a légzés, a szívűködés, emelkedik a vérnyomás, fokozódik az izomfeszülés.

A szimpatikus idegrendszer "kihelyezett tagozata" a mellékvese velő nagy mennyiségű adrenalint termel, ami fokozza az izmok vérellátását, és biztosítja a megfelelő "üzemanyag-ellátásukat" is: a májban található raktárakból cukrot szabadít fel, növelve ezzel a vércukorszintet. Mindehhez a hormonrendszer megfelelő háttérrel biztosít. Az agyalapi mirigy közbenjárására a mellékvese kéreg kortizolt termel, ami segíti és stabilizálja a szimpatikus hatásokat.

Mindezen hatások összességéként szervezetünk készen áll a veszély elhárítására. Érzékszerveink kiélesednek, gondolkodásunk tisztul, reakcióink gyorsulnak, izmaink erőtlő duzzadnak, s elegendő cukor és oxigén áll rendelkezésükre a hatékony, gyors, erőteljes működéshez. Minden az izomműködés - a menekülés vagy küzdelem - szolgálatában áll.

Mindez roppant hasznos, sőt elengedhetetlen a nyúl számára, ha farkas elöl menekül, a macskának, ha kutyával kerül szembe, két vetélkedő szarvasbika küzdelme esetén, sőt az ősembernek sem volt más választása, ha mamuttal találkozott, mint elfutni, vagy harcba szállni vele. A mai stressz természete azonban nagymértékben változott. Ritkán kerülünk szembe olyan szituációval, ahol a fizikai harc vagy menekülés megoldást jelentene. Bár valószínűleg gyakran szívesen orrba vágnánk a közlekedési dugóban pofátlanul előző sofőrt, vagy szeretnénk világgá szaladni az állandóan csengő telefon elöl - a társadalmi játékszabályok rákényszerítenek, hogy uralkodjunk magunkon.

Ha a stresszhelyzetet testi reakció - küzdelem vagy menekülés - követi, akkor a szervezet egyáltalán nem vagy alig károsodik. Akkor sincs veszély, ha a harag, bosszúság, indulat csak átmeneti, könnyen leereagáljuk, vagy gyorsan túltesszük magunkat rajta. Ha azonban az élettani válasznak - a társadalmi következmények miatt - nincs szabad tere, tartós, vagy túl gyakran ismétlődik, akkor a testet halmozódó negatív hatás éri.

Tartós stresszhatás esetén egy bizonyos ideig a szervezet képes alkalmazkodni a stresszhez, ez az alkalmazkodóképesség azonban véges, és túlzott igénybevétel, megterhelés esetén kimerül. Selye írta le az ún. Általános Adaptációs Szindrómát. E szerint az alkalmazkodásnak három egymástól elkülöníthető szakasza van:

- 1. *alarm reakció:*** A szervezetben a stresszorról való találkozás jellegzetes tünetei jelentkeznek: gyorsul a szívverés, emelkedik a vérnyomás, nő a vércukorszint, stb.
- 2. *ellenállási szakasz:*** ha a stresszor folyamatos hatása mellett lehetséges az alkalmazkodás, akkor kifejlődhet a megfelelő ellenállás. Az alarm reakció jelei látszólag eltűnnek, és az ellenállóképesség a normális szint fölé emelkedik.
- 3. *kimerülés szakasza:*** az alkalmazkodási energia kimerül, ha a szervezetet túlságosan hosszú ideig túlságosan erős stresszor hatása éri, (és/vagy ha a stresszorokkal szembeni cselekvés lehetetlen.) Újra megjelennek az alarm reakció jelei, megnagyobbodnak és túlműködnek a mellékvesék, károsodik az immunrendszer fekélyek keletkeznek a gyomorban és a bélrendszerben. A szervezetben stressz hatására mindig a „leggyengébb láncszeme szakad el”, kialakul a betegség, végül – segítség nélkül – akár halál is bekövetkezhet.

Stressz és betegség

Már az állatvilágban is megfigyelhetők stresszel összefüggő megbetegedések. Az anyjuktól túl korán elszakított kiscicáknál pl. az emberi asztmához nagyon hasonló légzési nehézségeket észleltek, míg a szüntelen kutyaugatásnak kitett macskák 50%-ban magas vérnyomásban betegszenek meg. A szállítással együtt járó félelem a disznóknál gyomorfekélyt, a lovaknál foltos "kopaszodást" (alopecia) okozhat. Egy igen heves és hosszantartó vihart követően több ezer sirály holttestét találták a francia tengerparton. A boncolás kimutatta, hogy a rémület és a kimerülés következtében vérző gyomorfekélyt (stresszulus) kaptak, és ez okozta halálukat.

A legmeggyőzőbben azonban egy igen érdekes - és a kutatók számára is meglepő eredménnyel zárult - állatkísérlet is igazolta a stressz szerepét, mégpedig nem is akármilyen betegség, hanem a rák kialakulásában. A rákkutatás céljaira egy speciális, a rákra genetikailag fogékony egérfajt tenyésztettek ki. Erre az egérfajra az a jellemző, hogy - szokásos laboratóriumi körülmények között általában kb. 70%-ban betegszenek meg rákban. Rendszerint a különböző daganat-ellenes gyógyszerek hatását vizsgálják rajtuk. Dr. Vernon Riley a Washingtoni Egyetemen azonban arra volt kíváncsi, hogy milyen mértékben befolyásolja a stressz a daganatképződést.

Ezért az egereket születésük után két csoportra osztotta. Az egyik csoportot nagyfokú stressznek tette ki, (zsúfoltság, szűk ketrec, váratlan zajok, rázkódás, rendszertelen táplálás stb.) A kutatók azt várták, hogy a daganat előfordulása kb. 80%-os lesz. Az eredmények jócskán meghaladták várakozásukat, mivel az egerek 96%-a betegedett meg rákban. Az igazi meglepetést azonban nem ez okozta. Az egerek másik csoportját a kutatók kellemes, stresszmentes környezetbe helyezték. Igazi egér-paradicsomot varázsoltak az állatkáknak. (Bőséges tér, hinták, mászóak szórakozás céljára, kellemes egyenletes hőmérséklet, rendszeres táplálék) A kutatók azt várták, hogy a daganatok keletkezése ebben a csoportban talán néhány százalékkal alacsonyabb lesz, de voltaképpen csak a stressznek kitett csoport eredményeit akarták velük kontrolálni. Az eredmény megdöbbentő volt. A genetikailag terhelt egértörzsnek mindössze 7 (nem tévedés, hetes!) %-ában alakult ki rák.

Mitől függ, hogy az ember melyik betegséget "választja", vagyis a bőséges "választékból" melyikben betegszik meg? A válasz több oldalról is megközelíthető. Ez az a pont, ahol komolyan számításba jön a genetikai hajlam kérdése. Ez gyakorlati szempontból azt jelenti, hogy melyik szerv, szervrendszer a "leggyengébb láncszem", ami a külső megterheléseknek legkevésbé tud ellenállni. Ez lesz az, ami leghamarabb "eltörik", vagyis amelyen a betegség megjelenik.

Más megközelítés szerint (Alexander) összefüggésbe hozhatunk bizonyos betegségeket meghatározott személyiségjegyekkel illetve konfliktus-szituációkkal. Az állandó versenyhelyzet, az elfojtott indulatok, rohanás, időzavar például a szimpatikus idegrendszer túlaktiválódásához, s ezen keresztül magas vérnyomáshoz, infarktushoz vezethetnek. Ezeket nevezzük **alarm- vagy riadóbetegségeknek**.

A vészhelyzet hatására ugyanis megszólal szervezetünkben egy rejtett "csengő", a szimpatikus idegrendszer aktiválódik, és minden erőforrásunkat a veszély leküzdésére mozgósítja. Emelkedik a vérnyomás, a szív szaporábban és erőteljesebben dobog, megnő a vércukor mennyisége stb. Nincs gond, ha az izgalom, a vészhelyzet csak átmeneti; különösen akkor nem, ha feszültségeinket, indulatainkat le tudjuk vezetni, vagy legalábbis bánni tudunk velük. Ha azonban az izgalom, feszültség tartóssá válik vagy állandóan ismétlődik, és levezetése is akadályba ütközik, akkor megbillen a vegetatív idegrendszer egyensúlya, szimpatikus túlsúly alakul ki. Ez az állandóan visszafojtott feszültség alarm betegségekhez vezethet.

Az utóbbi évtizedekben az infarktus jól ismert rizikófaktorain (dohányzás, magas kolesztrinszint, elhízás, magas vérnyomás, cukorbetegség, ülő életmód) kívül egy újabbat is számításba szokás venni, ez pedig az úgynevezett "A" típusú viselkedés. Az A típusú személyiséggel rendelkező egyén lázasan tevékeny, örökké siet, egyszerre mindig többfélét csinál, (pl. borotválkozás közben telefonál, reggelizik, újságot olvas és rádiót hallgat), türelmetlen, versengő természetű, hirtelen haragú, ellenséges indulatokkal küzd. Tökéletességre törekszik, nagy követelményeket támaszt másokkal, de még nagyobbakat önmagával szemben, valójában állandó készenlétben él, egy percig sem képes lazítani. (Figyeljük meg: az itt leírt személyiségkép voltaképpen korunk hőse, a „very busy businessman”) A további kutatások azt mutatják, hogy az A típus jellemzői közül kiemelkedő jelentősége van az ellenségességnek. S így önmagában jobb előrejelzője a szív-koszorúér betegségeknek. A teljesítményorientáció, a versengés önmagában nem veszélyeztető, ha barátságossággal, együttműködési készséggel párosul. Az esetek többségében az A típusú magatartás csak egy a rizikófaktorok közül, azonban az is előfordul, hogy a szélsőségesen A típusú viselkedés önmagában, más rizikófaktorok nélkül is infarktushoz vezethet. A szélsőségesen A típusú, túlzottan teljesítmény- és sikerorientált, ellenséges indulatokkal küzdő személyiségben nem működnek a "biztosítékok", s így a túlterhelés magát a „szerkezetet” károsítja.

Az előbbiekkel ellentétben az **emésztőszervi betegségek** inkább a két tűz közé szorított középvetetőket és a beosztottakat veszélyeztetik. (Egy gyakran idézett anekdota szerint Selye János egyszer megkérdezte egy zsarnoki természetű, önkényeskedő admirálistól, hogy van-e gyomorfekélye. "Nekem nincs" - felelte az admirális - "de a beosztottaimnak van".

Az az ember, aki túlzottan befelé fordul, vagyis minden problémáját "lenyeli", de nem tudja azokat "megemészteni", tehát szükségképpen "megfekszik a gyomrára", fekélybetegségre veszélyeztetett. A túlzott aggodalmaskodás, elbizonytalanodás a paraszimpatikus idegrendszer általvezérelt emésztőszervekben okoz károsodást. Aki túlzottan aggodalmaskodik, az állandóan olyasmitől fél, ami soha sem - vagy csak nagyon ritkán - fog bekövetkezni. Mindig a legrosszabbat várja, és lélekben át is éli, anélkül, hogy az bekövetkezett volna. Ezzel nap mint nap megteremti, megsokszorozza, állandósítja önmaga számára a stresszt. Ezáltal az egyszeri hatás tartóssá válik, a vegetatív idegrendszer egyensúlya felbillen és a paraszimpatikus túlsúly következtében fekélybetegség, irritábilis bél szindróma alakulhat ki.

Napjainkban egyre gyakoribbá váltak a **mozgásszervek fájdalommal** és mozgáskorlátozottsággal járó betegségei. Ennek számos civilizációs oka van: a túlsúly, a mozgásszegény, ülő életmód, stb. A közelmúltban végzett felmérésem számomra is meglepő eredményt hozott: a mozgásszervi panaszok sokkal szorosabb összefüggést mutattak a stresszel, mint a testsúllyal, a mozgásmennyiséggel vagy az életkorral. A stressz természetesen elsősorban izmainkra hat. Ha szorongunk, feszültek, idegesek vagyunk, izmaink megfeszülnek, tónusuk fokozódik. A tónusfokozódás az oxigénigény növekedésével jár, egyúttal több energiát fogyaszt, ezért estére olyan fáradtnak érezhetjük magunkat, mintha egész nap követ törtünk volna. Másrészt a relatív oxigénhiány fájdalmakat is okozhat. Ha pedig stressz, tartós feszültség következtében az izmok megfeszülnek, a kифokú gerincelváltozás is súlyos, alig elviselhető fájdalmakat okozhat.

A stressz károsan befolyásolja az **immunrendszer** működését is, és ezáltal elősegíti a **fertőzések** sőt akár a **rák** kialakulását is.

Régóta ismert, hogy természeti katasztrófák, háborúk után hatalmas járványok söpörtek végig országokon, kontinenseken. Elég csak az I. világháborút követő spanyol-influenza járványra gondolni, melynek több halálos áldozata volt, mint magának a világégésnek. E járványokban a higiénés állapotok romlása kedvezett a kórokozók szaporodásának és fertőzőképességének, az éhezés, az alultápláltság, valamint a katasztrófa, a háború okozta nagyfokú stressz pedig gyengítette az áldozatok immunrendszerét. Igen érdekes, hogy a fertőzések nagy többsége nem a háború alatt, hanem azt követően alakul ki. Úgy tűnik, hogy az állandó veszélyt, készenléti állapotot követő kimerültség az, ami kedvez a kórokozóknak. Erre utal az a francia megfigyelés is, hogy az I. világháború alatt a visszavonuló - tehát letört, kimerült, reményvesztett - alakulatoknál jóval több tüdőgyulladásról számoltak be, mint a harcoló - tehát aktuálisan több stressznek kitett, állandó készenléti állapotban élő - csapatoknál. Mindezek alapján arra következtethetünk, hogy a közvetlen életveszély elmúltával az általános adaptációs szindrómával terhelt katonák védekezőképessége nem regenerálódott, hanem a 2. ellenállási szakaszból a 3. kimerülési fázisba csapott át.

Egyetemeken, főiskolákon jól ismert, hogy vizsgaidőszakban a hallgatók gyakorta halasztanak vizsgákat lázas fertőző betegségek miatt. Vajon a felső légúti hurutok megszorodása a vizsgaidőszakban csupán a lustaságot leplezni kívánó hallgatói kifogás, netán valami furcsa járvány következménye? Korántsem. Több amerikai kutatóhelyen igazolták, hogy az egészséges fiatal egyetemisták vérében ill. nyálában kimutatható ellenanyag szint a vizsgaidőszakban fokozott stresszterhelés következtében csökken, tehát könnyebben kapják meg a fertőzéseket. Érdekes megfigyelni, hogy az iskolai stressz milyen nagy fokban befolyásolja a 6-10 éves gyermekek ellenálló képességét. Egy szigorú, merev, büntető tanítónő osztályában jóval nagyobb arányú a hiányzás, mint liberális, gyermekcentrikus, társnőjénél.

Megkockáztatom: ha egy vállalatnál az évi rendes influenza-járvány idején a szokásosnál több a betegek száma, akkor egyrészt vizsgáljuk meg a klíma-berendezést, vajon nem szórja, terjeszti-e a kórokozókat, másrészt keressük meg azokat a stresszforrásokat, amelyek ronthatják a dolgozók hangulatát, közérzetét és ezáltal ellenállóképességét is.

A stressz a testi betegségeken kívül számos **pszichológiai hatást** is kiválthat. Ide sorolható akár a kirobbanó öröm, megelégedettség is, ha sikerül egy nehéz helyzetet, feladatot, kihívást megoldani. Ha a stresszhelyzet tartósan fennáll, akkor szorongás, harag, agresszió, fásultság, vagy akár depresszió is kialakulhat. A szorongás testi tünetekben is megnyilvánulhat ilyen lehet pl. torokban érzett **“gombóc”**, a fejfájás, vagy az alvászavar, de vezethet akár pánikrohamokhoz is. A stresszhelyzetekre adott másik általános reakció a gyakran agresszióba torkolló harag. Állatkísérletek is igazolták, hogy a frusztráció, a tehetetlenség agressziót válthat ki. Gyerekek gyakran válnak agresszívvá, ha frusztrálják őket. Felnőtteknél közlekedési dugókban figyelhető meg a – szerencsére általában csak verbális – agresszió. A frusztráció hatására megjelenhet az agresszióval ellenkező véglet, a visszahúzódás, és fásultság, mely gyakran teljesítményromláshoz, súlyos esetben pedig depresszióhoz vezet.

Coping: Megküzdés a stresszel.

Valóban a stressz az, ami megbetegít? Nemcsak az a fontos, hogy *mi történik* velünk, hanem az is, hogy a történeteket *hogyan éljük át*. Az, hogy miként hatnak ránk egyes helyzetek, elsősorban attól függ, hogyan gondolkodunk róluk, milyen jelentést tulajdonítunk neki, és - nem utolsósorban - az, hogy képesek vagyunk-e befolyásolni az eseményeket.

A stressz csak előkészíti a talajt a betegség számára, de nem maga a stressz okozza a betegséget. Nincsenek - vagy alig vannak - önmagukban betegség- okozó helyzetek, hanem csak olyan magatartások, szokások, amelyekkel az ember a helyzetre reagál. A helyzet rendezését, megoldását pedig nagymértékben befolyásolja annak egyéni jelentése. Vagyis *nem magára a helyzetre reagálunk, hanem arra, amit az számunkra jelent*. Mást jelent az állásvesztés 20 illetve 50 éves korban, mást a kistelepülésen élő szakképzetlen bedolgozónak és mást a magasan képzett menedzsernek, aki után fejeződések kapkodnak. Mást jelent a nyugdíjazás annak, akinek élete értelme volt a munka, mint annak, aki kínos kötelezettségek tömegétől szabadul meg, és alig várja, hogy végre horgászszenvedélyének élhessen. Mást jelent egy meghiúsult üzletkötés, füstbe ment szerződés virágzó üzletmenet idején, s megint mást akkor, ha a csőd fenyeget. A teljesítmény-kihívásokat is igen eltérően ítélik meg az emberek attól függően, hogy mekkora az önbizalmuk, becsvágyuk, s mennyi örömet találnak tevékenységükben.

A döntő tehát nem maga a stressz, hanem az, hogy valaki hogyan birkózik meg a stresszel. Betegség rendszerint akkor alakul ki, ha az egyén "megbirkózási technikája" hibás, túlzott, vagy nem felel meg a megoldandó problémának, azaz miként éli meg a helyzetet vagy állapotot.

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.

A megküzdés módját is az határozza meg, hogyan értelmezzük, értékeljük a helyzetet.

A folyamat első szakasza az *elsődleges értékelés* azt tisztázza, hogy a helyzet mit jelent, mekkora a jelentősége. Fontos-e számunkra, ami történt, érinti-e a személyes céljainkat, és ha igen, milyen mértékben tér el az adott hatás az elvárttól. Lényegében arra a kérdésre kell megtalálni a választ, hogy „bajban vagyok-e?”. Az elsődleges értékelés határozza meg, hogy milyen érzelmekkel reagálunk a helyzetre.

A *másodlagos értékelés*ben azt elemezzük, hogy mi a teendő? Tudunk-e egyáltalán tenni valamit? Itt dől el, hogy véleményünk szerint meg tudunk-e küzdeni az elsődleges értékelésben fenyegetőnek ítélt helyzettel. Eldöntjük, hogy kontrollálható-e a helyzet, s ki vagy mi az okozója. Számba vesszük az erőforrásainkat. (*Ilyen megküzdési forrás* bármi lehet, például egy másik személy vagy csoport segítsége, támogatása, anyagi javak, kulturális források, stb.) A kérdés: Mit tehetek én ebben a szituációban?

A másodlagos értékelést követi a döntés, hogy milyen *megküzdési stratégiát* fogunk használni. Ha az értékelés alapján úgy tűnik, hogy kezelhető a helyzet, akkor problémaközpontú megküzdést fogunk alkalmazni, ha nem, akkor inkább érzelempontú stratégiákhoz folyamodunk.

Majd megtörténik a tulajdonképpeni megküzdés, melyről

az újraértékelés során dől el, hogy a várt eredményre vezetett-e, s ha nem, akkor új megküzdési próbálkozás következik.

Problémaközpontú megküzdés

Az egyén akkor választja ezt a stratégiát, ha úgy érzi, hogy van esélye befolyásolni a fennálló vagy fenyegető stresszhelyzetét. Arra összpontosít tehát, hogy megkísérelje azt elkerülni, vagy megváltoztatni.

Ennek során először is pontosan meghatározza a problémát, lehetséges megoldási módokat dolgoz ki, ezek közül választ, majd végrehajtja a kiválasztott megoldást.

A problémaközpontú megküzdésnek leggyakoribb módjai:

tárgyalás (a helyzet többi résztvevőjére irányuló akciók, például mások meggyőzése, kompromisszumos megállapodás),

a cselekvés (a probléma megoldására irányuló erőfeszítés),

az óvatosság gyakorlása (több kárt, mint hasznot hozó cselekvések visszatartása)

önmagunkban változtatunk meg valamit: pl. tanulással igyekszünk megszerezni valamilyen hiányzó készséget, képességet.

Érzelempontú megküzdés

Az idetartozó megküzdési stratégiák célja enyhíteni a stresszkeltő helyzethez kapcsolódó érzelmi reakciót, megváltoztatni a helyzet értelmezését, ha magát a helyzetet nem tudja megváltoztatni. Mindannyiunk életében előfordulnak olyan szomorú események, mint például egy szeretett hozzátartozó elvesztése, ahol magán a problémán változtatni nem tudunk. Megküzdésünk ilyenkor arra irányul, hogy saját fájdalmas, kellemetlen érzelmeinket csökkentsük, vagyis, hogy jobban érezzük magunkat. Ide olyan (adaptív és kevésbé adaptív)

viselkedési stratégiák tartoznak, mint testmozgás, társas támaszkeresés (barátokhoz, rokonokhoz fordulás), alkohol, drog, gyógyszer, stb. Érzelempontú gondolkodási stratégiáink olyanok lehetnek, mint:

- panaszkodás, támaszkeresés, kibeszélés
- figyelemelterelés,
- tagadás,
- a probléma félre tétele,
- a helyzet jelentésének megváltoztatása,
- humor,
- vallásos hit,
- alkohol, drog, gyógyszer, stb.

Az emberek a legtöbb alapvető megküzdési stratégiát használják valamennyi feszültségkeltő helyzetben, vannak azonban specifikus stresszorokhoz kötődő megoldások. Az érzelmpontú megküzdést választunk, ha nincs hatásunk az eseményekre például egyértelmű kár és veszteség, pl. rokon, barát halála esetén. Problémamegoldó stratégia gyakoribb olyan helyzetben, amit kihívásként értelmezünk. Ha megváltoztathatónak látjuk a körülményeket, akkor problémafókuszú stratégiákat használunk.

A nyugati kultúrában hajlamosak vagyunk arra, hogy kizárólag a problémafókuszú stratégiákat tekintsük valódi megküzdésnek, vagyis leértékeljük az érzelmpontúakat. Ez azonban sajnálatos tévedés. A problémafókuszú megküzdés ugyanis csak akkor csökkenti a stresszt, ha sikeres! A különböző stresszhelyzetekhez való leghatékonyabb alkalmazkodás akkor várható az adott személytől, ha minél többféle megküzdési készséggel rendelkezik, és rugalmasan tudja ezeket használni a helyzet követelményeinek megfelelően, akár többet is egyszerre. Nem mondhatjuk tehát, hogy bármelyik megküzdési stratégia általánosságban hatékonyabb lenne a többinél.

Stresszoldás, stresszkezelés

Ritkán gondolunk arra, hogy **étrendünk**, is befolyásolja szellemi teljesítő képességünket, kedélyállapotunkat. Jó közérzetünkben az egészséges táplálkozásunknak is nagy szerepe van. Számos étel és ital tartalmaz stresszkelő anyagokat., míg mások fokozzák stressztűrő képességünket. De attól is feszültek, ingerlékenyek lehetünk, ha munka közben nem jut időnk ebédelni. Az éhezés hatására ugyanis csökken a vércukorszint, ennek ellensúlyozására szervezet fokozott adrenalin-termeléssel válaszol. Az adrenalin fokozza a vércukorszintet, de stresszkelő hatásai is érvényesülnek. Néhány **vitamin** jelentős szerepet tölt be lelki egyensúlyunk biztosításában, stressztűrő képességünk fokozásában. Hiányuk esetén számos negatív hatással kell szembenéznünk. Fokozhatjuk stressztűrő képességünket **gyógynövényekkel, illóolajokkal** is.

A helytelen tartás, amit az íróasztal és a számítógép billentyűzete fölötti tartós görnyedés okoz, gyakran nemcsak izomgörcshöz, fájdalomhoz, hanem a stressz fokozódásához is vezet. A **masszázs** a fizikai fájdalom és az izomfeszülés egyik leghatásosabb ellenszere, egyúttal oldja a stresszt is. Megtanulhatunk egy olyan 5-10 perces **önmasszázs** is, amit akár munka közben is alkalmazhatunk. De mindenképpen **nyújtózzunk** minél gyakrabban, és az ajtókeret segítségével nyújtsuk meg fáradt hátizmainkat is.

Mindennapi **környezetünk** nagymértékben befolyásolja hangulatunkat, otthonunkat lehetőség szerint úgy kell berendeznünk, hogy lehetővé tegye a pihenést, kikapcsolódást, feltöltődést. Néhány apró fortélyal a leglehangolóbb irodát is vonzóbbá, vidámabbá varázsolhatjuk. A zaj jelentősen fokozza a feszültséget. A fény is jelentősen befolyásolja közérzetünket. A szobanövények a lakásban és az irodában is meghittséget, otthonosságot sugároznak, ezen kívül egészségesek is, mivel növelik a levegő páratartalmát. Sokak számára rendkívül pihentető, megnyugtató egy szépen "berendezett" akvárium látványa.

Mozogjunk, sportoljunk minél többet! A testi, fizikai megterhelés jó mederbe tereli, és ezzel semlegesíti a szervezet stresszre adott válaszreakcióit. Ezzel csökkenti a stressz okozta ártalmakat, és növeli a stressztűrő képességet. Olyan sportot válasszunk, ami örömet okoz! Ha a mozgás, a sport, amit esetleg orvosunk tanácsára, egészségünk megőrzése céljából üzünk, nem más, mint egy újabb kínos kötelesség, feladat, nyűg, "púp a hátunkon" - akkor semmit sem ér. Legfeljebb azt érzük el, hogy roppant edzetten kapjuk meg - esetleg éppen futás közben - az infarktust.

A különböző testgyakorlások között különleges helyet foglal el a **jóga**. A jóga erősíti és rugalmasabbá teszi a testet, ellazítja, megnyugtató a lelket, fokozza a szellemi tudatosságot és koncentrálóképességet.

A megfelelő **tervezés, szervezés** hiánya, az állandó időzavar első helyen áll a munkavégzéssel kapcsolatos stressz okai között. Ha úgy érezzük, hogy összecsapnak fejünk felett a hullámok, tegyük fel magunknak néhány kérdést: Tényleg nekem kell mindezt elvégeznem? Mire mondhatnék nemet? Miért nem merek nemet mondani? Valóban nem bízhatnám másra? Kire bízhatnám?

Sokan egészen kiváló képességekkel rendelkezünk, amikkel nagymértékben fokozni tudjuk a minket érő stresszt. A legtöbben egészen rendkívüli stratégiákkal jó alaposan fel tudjuk idegesíteni magunkat. Ehelyett inkább tanuljunk meg egy igen egyszerű **légzéskontrol** gyakorlatot! Néhány egyszerű gyakorlat csodákat tehet: szorongásunk, indulatunk oly mértékben csökken, hogy képesek leszünk objektíven, szinte kívülről szemlélni az eseményeket.

Ha már elfelejtettünk volna, tanuljunk meg tehát újra **örülni, nevetni, kikapcsolódni**. Szánjunk rá időt: fedezzük fel, mi jelent igazi örömet számunkra. Ne becsüljük le a szórakozás, a kikapcsolódás értékét. Mindennapi gondjaink, bajaink közepette használjuk humorérzékünket, próbáljuk meg a történeteket humoros oldaláról nézni.

Megtanulhatunk relaxálni. A relaxáció nem kizárólag izomlazítást jelent, hanem teljes idegi és lelki ellazítást is. A különféle relaxációs módszerek kiválóan alkalmasak a feszültség, a szorongás kóros köreinek áttörésére.

Végül – de egyáltalán nem utolsó sorban - részt vehetünk stresszoldó, stresszkezelő tréningeken. Ezeken megtanulhatjuk az előzőket, és fokozhatjuk megküzdő képességünket. A stresszel való hatékony megküzdés tehát nem egyszerűen segít a stressz káros hatásainak elkerülésében, hanem hozzájárul a személyiség fejlődéséhez, növekedéséhez.

A stresszkezelés szintjei

A Dilts piramis logikai szintjei jól használhatók arra, hogy az egészségfejlesztésről, a stresszről, illetve a stresszel való megbirkózásról gondolkodjunk.

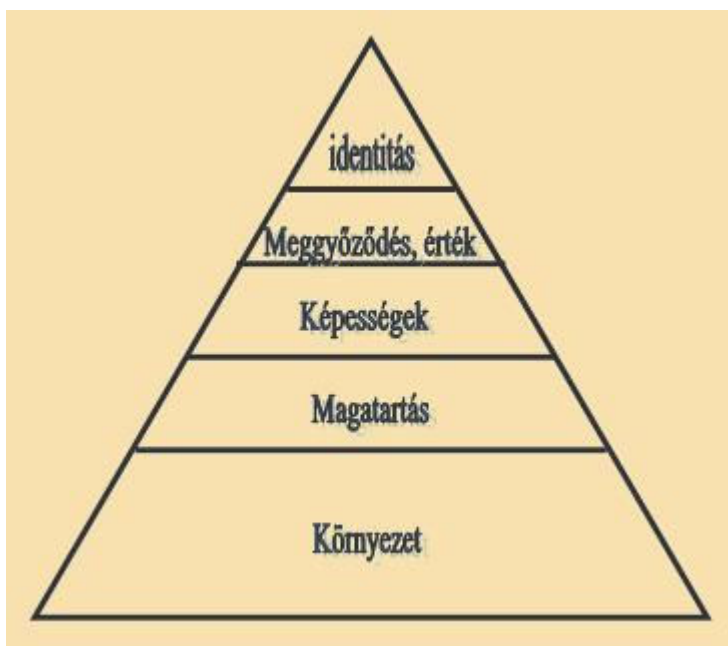
Számba vehetjük, milyen tényezőket befolyásolhatunk, és mely szinteken érhetjük el a kívánt változást.

A környezet. Ide tartozik a belégzett levegő, az elfogyasztott ételek minősége, lakásunk, irodánk berendezése, hangulata. A munkahelyi környezet nagymértékben befolyásolja a dolgozók hangulatát, munkakedvét, munkavégző képességét. A szürke, személytelen, ingerszegény környezet éppúgy nyomasztóan hat, mint a túlzásfoltosság, a zaj, a rossz szellőzés, vagy az alkalmatlan, kényelmetlen bútorok.

Viselkedés, magatartás öleli fel mindazt, amit megteszünk illetve nem teszünk meg egészségünkért. Azt, hogy mit, és mennyit eszünk,

mozgunk, dohányzunk-e, stb. De az is, hogy hogyan bánunk önmagunkkal és környezetünkkel, hogyan kommunikálunk, milyen kapcsolatokat alakítunk ki magunk körül. Mit csinál az egyén és a szervezet, ami stresszt okoz? Mit tehetne, a stresszcsoökkentés, optimalizálás érdekében. Hogyan óvhatná menedzserei, dolgozói egészségét pl. menedzserszűrések, sportolási alkalmak teremtésével.

Képességek. Ha tudjuk, *mit* kellene tennünk, de nem tudjuk, *hogyan* tegyük, akkor a képességek szintjére érkeztünk. Ide magatartáscsoportok, szokásrendszerek, általánosan alkalmazott stratégiák tartoznak. Például nem vagyunk képesek leszokni a dohányzásról. Miközben tudjuk, hogy milyen fontos a mozgás, a sport, mégsem vagyunk képesek időt szakítani rá. Nem tudunk lazítani, ezzel szemben kiváló stratégiáink vannak önmagunk felidegesítésére. Ezen a szinten készíthetjük el azokat a stratégiákat, amelyek segítségével lefogyhatunk, leszokhatunk a dohányzásról, amelyek segítenek csökkenteni a stresszt, illetve amelyek segítségével könnyebben tudunk megbirkózni vele. Sokan egészen kiváló képességekkel rendelkeznek, amikkel nagymértékben fokozni tudják az őket – ill. a környezetüket - érő stresszt. Képességeink azonban nem velünk születnek, mindent meg



tudunk tanulni, amit akarunk! Megtanulhatunk pl. relaxálni, vagy fejleszthetjük kommunikációs készségünket, illetve szert tehetünk bármely, az egészségi állapotunkat, stresszkezelésünket, hatékonyságunkat pozitívan befolyásoló képességre.

Meggyőződések és értékek. A negyedik szint a *meggyőződések és értékek* szintje. Ide tartozik mindaz, amit önmagunkról és a világról gondolunk, *hiszünk*. Ezekről a cselekedeteinket befolyásoló alapelvektől függ, hogyan szemléljük önmagunkat, hogyan értelmezzük tapasztalatainkat, hogyan reagálunk másokra. Meggyőződéseink nagymértékben befolyásolják egészségünket is. A placebo-hatás igen ékes bizonyítéka annak, hogy a gyógyszerbe vetett hit önmagában gyógyítani képes, függetlenül attól, hogy van-e a gyógyszernek tényleges élettani hatása. Egészségünk nagymértékben függ attól, hogy mennyire hiszünk abban, hogy képesek vagyunk egészségi állapotunkat aktívan befolyásolni. Korlátozó hiedelmeink alááshatják egészségünket, megnehezíthetik, gátolhatják megbirkózási stratégiáinkat.

Az értékek azok a dolgok, amik fontosak a számunkra. Ilyen az egészség, a boldogság, a szeretet, a siker, a jólét, a pénz, a karrier, a hatalom - és még sorolhatnánk vég nélkül. Értékeink, és azok fontossági sorrendje (hierarchiája) döntően megszabja magatartásunkat. Az, hogy mekkora érték számunkra az egészség, döntően meghatározza, hogy mit vagyunk hajlandók megtenni érte. A szervezet oldaláról pedig az, hogy mekkora értéket képvisel számára dolgozóinak jóléte ill. jól-léte.

Identitás. Ez a szint jelenti önmagunkról alkotott képünket, öntudatunkat. Legfontosabb értékeink, meggyőződéseink tartoznak ide, amelyek meghatároznak bennünket és küldetésünket az életben. A szervezet identitása, a szervezeti kultúra nagymértékben meghatározza a stresszhez való viszonyt, stresszmenedzsment technikáit – és ezzel végső soron a szervezet hatékonyságát is.

A különböző szintek egymást kölcsönösen áthatják. Természetesen minél magasabb szinten tudunk beavatkozni, annál jelentősebb, tartósabb, mélyrehatóbb változást érhetünk el.

A pszichoszomatikáról

A pszichoszomatika a testi betegségek hátterében megbúvó lelki tényezőkkel foglalkozik. A pszichoszomatikus zavarok közös sajátossága, hogy többféle ok együttesen játszik szerepet kialakulásukban, de a lelki tényezők, a stressz kulcsfontosságúak a betegség keletkezésében, kiújulásában és súlyosbodásában. Ha pedig így van, akkor ennek a gyógyulás, gyógyítás során is meg kell nyilvánulnia.

Minden orvos egyetért abban, hogy a hatékony gyógyítás - amennyire ez egyáltalán lehetséges - a betegség okát próbálja meg kiküszöbölni. Éppen ezért, a pszichoszomatikus betegségek esetén a hagyományos gyógyítás önmagában rendszerint nem elegendő. A hagyományos, akadémikus gyógyítás ugyanis a csak a testet, a szerveket, a betegséget veszi célba, s egyre újabb és hatékonyabb gyógyszerek segítségével próbálja meg helyreállítani az egészséget. Kizárólag gyógyszeres kezeléssel azonban gyakran nem születhet tartós eredmény, hiszen ez a szemlélet a betegséget provokáló, kiváltó lelki tényezőket figyelmen kívül hagyja.

A pszichoszomatikus zavarok megfelelő gyógyítása tehát mindig többirányú. Természetesen magában foglalja a szervi károsodás biológiai szintű - tehát gyógyszeres, vagy ha szükséges, akár sebészi - gyógyítását, de ezzel egyenértékű szerepet kap a pszichológiai segítségnyújtás is. Mivel a pszichoszomatikus betegségek rendszerint krónikusak, vagy legalábbis kiújulásra hajlamosak, s ezért átszövik a beteg életvezetését, környezetéhez való viszonyulását, a gyógyításnak fontos szerepe van a rehabilitációban, a beteg számára megfelelő, személyiségének kieljesedését biztosító életminőség biztosításában.

Ez a komplex megközelítés teszi lehetővé, hogy a beteg ne csak gyógyuljon, hanem *meggyógyulhasson*.

Dr. Valló Ágnes

Dr. Valló Ágnes, pszichoszomatikus belgyógyász, természetgyógyász, életmódtanácsadó, egészségfejlesztő mentálhigiénikus, tréner, terapeuta, Semmelweis Egyetem Egészségtudományi (Főiskolai) Karán tanított 12 éven át élettant, kórélettant, belgyógyászatot, gyógyszertert, és az általa kifejlesztett pszichoszomatikus tárgyakat.