



NYÍLTAN A STRESSZRŐL

Készült az Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0.-VEKOP-17-2017-00001
projekt keretében.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

MI A STRESSZ?

A stressz az élet természetes velejárója. A stressz a különböző élethelyzetekből adódó megterhelésekre, feszültségekre adott belső reakcióinkat jelenti. A stresszre adott válaszunk segíthet abban, hogy alkalmazkodjunk a megváltozott körülményekhez.

MIKOR KÁROS A STRESSZ?

A mindennapi, tartósan fellépő stressz romboló hatású lehet. A folyamatos stressz növeli a testi és a lelki megbetegedés esélyét. Hatására az alábbi tüneteket tapasztalhatjuk:

- fejfájás;
- alvászavar (elalvási nehézségek);
- a koncentrációs képesség romlása;
- ingerlékenység, türelmetlenség;
- gyomor- és bélpanaszok;
- elégedetlenség a munkával, a kapcsolatokkal;
- fáradékonyság, halogatás;
- csökkent szexuális vágy.

Káros, krónikus stresszforrások lehetnek a munkahelyi problémák, a túl sok vagy a kiszámíthatatlan időbeosztással járó munka, a munkahely elvesztése. Súlyos, hirtelen jelentkező stresszhatások a váratlan veszteségek, a súlyos sérülések, a háborúk. A személyes kapcsolatokban jelentkező konfliktusok, az idült betegségek is stresszforrást jelenthetnek.

A krónikus (tartósan fellépő) stressz hatására a szervezet energiatartalékai kimerülnek. Olyan romboló hatás jelentkezik, amely egyaránt károsítja lelki és fizikai állapotunkat.

HOGYAN HAT A SZERVEZETÜNKRE A KRÓNIKUS STRESSZ?

- Gyengíti az immunrendszert, így növeli a testi betegségek esélyét.
- Károsítja a szívet és az érrendszert (a magas vérnyomás, az infarktus, az agyvérzés veszélye nő).
- Növeli a depresszió és a szorongásos zavarok (pl. pánikbetegség) kialakulásának esélyét.
- Memóriaromláshoz, leépüléshez vezet.

VAN-E JÓ OLDALA A STRESSZNEK?

Hétköznapi értelemben kikerülhetjük a stresszel járó helyzeteket, vagy épp ellenkezőleg, erőt gyűjthetünk, és minden energiánkkal a feszültséggel teli helyzet megoldására koncentrálhatunk. Ha ezt az energiával teli, „tetre kész” állapotot jól tudjuk kihasználni, akkor beszélhetünk a stressz „jótékony”, pozitív hatásáról. Így fordulhat elő, hogy a stressz növeli a teljesítményt, azaz a legjobbat hozza ki belőlünk. Van, aki például nagyobb megmérettetéskor, vizsgahelyzetben jobban teljesít, így azt mondhatjuk, hogy az őt ért stressz még optimális szintű a számára.



MI AZ A MEGKÜZDÉSI STRATÉGIA?

A módszer, ahogyan a minket ért stresszhatásokra válaszolunk, a megküzdési stratégiánk. A különböző helyzetekre adott válaszaink, azaz a megküzdési stratégiáink, az élettapasztalatainkból, családi mintákból állnak össze. A jó vagy kevésbé jó megoldási módok, amelyeket használunk, eltanultunk, határozzák meg a viselkedésünket, befolyásolják testi reakcióinkat. Szerencsére ezek a viselkedésminták nem rögzítettek, így tanulással, gyakorlással egy-egy minta átalakítható és fejleszthető életünk végéig. Aki úgy érzi, hogy eddig kevésbé jól tudott reagálni az őt ért stresszhelyzetekre, ne keseredjen el, mert ezek a képességek fejleszthetők.

VAN-E KÁROS MEGKÜZDÉS?

Ha úgy érezzük, hogy a stresszhatás folyamatosan ér bennünket, hajlamosak lehetünk olyan megoldásokkal élni, amelyekkel átmenetileg ugyan gyorsan csökkenhet a stresszérzetünk, de közben súlyosan károsítjuk egészségünket. Ilyen lehet:

- a dohányzás;
- az alkoholfogyasztás;
- a drogfogyasztás;
- a kóros étkezési szokások (pl. a túlevés).

Ha rendszeresen élünk ezekkel a módszerekkel, akkor ez azt is jelzi, hogy folyamatosan szükségünk van feszültségoldásra. Ezeknek a módszereknek a hátránya, hogy könnyen függőség alakulhat ki (nehéz leszokni róluk), míg hosszú távon a szervezetet fizikailag is károsítják (szív-érrendszeri, tüdő-, májproblémák, mozgásszervi és emlékezeti zavarok).

HOGYAN KÜZDJÜNK MEG A HÉTKÖZNAPOKBAN A STRESSZEL?

Vannak a hétköznapokban könnyen alkalmazható, egyszerűen elsajátítható módszerek. Ezeket a módszereket, megfelelő használatukat érdemes szakembertől megtanulni. Egy pszichológus által vezetett stresszkezelő tréning vagy egyéni konzultáció segíthet problémánk megoldásában.



EGYSZERŰ STRESSZCSÖKKENTŐ MÓDSZEREK

1) Problémakezelési stratégia

Sokszor egy bizonyos helyzet vagy probléma okoz stresszt. Úgy érezzük, hogy ezzel nem tudunk megküzdeni. Ilyenkor az alábbi módszer lehet segítségünkre:

- Határozzuk meg, mi is pontosan a probléma. Vegyünk elő egy tollat és egy papírt, és írjuk le olyan pontosan, ahogyan csak lehet.
- Ezután határozzuk meg, mi az, ami az ideális lenne ebben a helyzetben, mit szeretnénk elérni? Mikor éreznénk úgy, hogy a problémát megoldottuk?
- Jöhet az ötletelés. Írjunk le minden olyan lehetőséget, ami segíthet a probléma megoldásában. Akár extrémnek tűnő megoldásokat is jegyezzünk fel. Segíthet ebben a folyamatban olyan barát, rokon, aki jól ismer minket.
- Ezután válasszuk ki az egyik (kivitelezhetőnek tűnő) megoldási módot, és kezdjük el dolgozni rajta.

- Ne halogassunk tovább! Sokat segíthet, ha kitűzünk egy határidőt saját magunk számára. Tartsuk magunkat hozzá, és az apró lépések megvalósítása során szépen, lassan csökken majd a feszültségünk.

2) A negatív érzések kezelése

Előfordulhat olyan helyzet, amikor a stressz forrása nem azonosítható pontosan, nem lehet a háttérben egy problémát megnevezni, és azt megoldani. Ebben az esetben a stressz kapcsán kialakult negatív érzéseken kell úrrá lenni, és kezelni valahogyan.

A következő lehetőségek segíthetnek ebben:

• Rendszeres testmozgás bevezetése

Már napi fél óra mozgás (intenzív séta, kutyasétáltatás, kocogás stb.) képes segíteni abban, hogy stressz-szintünk csökkenjen. Találjuk meg azt a mozgásformát, amely örömet szerez, szívesen végezzük!

• Kapcsolatba lépni másokkal

Már önmagában az, ha egy empatikus, együtt érző embernek elmondjuk a problémánkat, sokat tud segíteni. Nem csak azért mert jó, ha valaki kívülről látja a helyzetet, és esetleg tud olyan ötletekkel szolgálni, amelyek eddig eszünkbe sem jutottak, hanem azért is, mert megkönnyebbülést jelenthet a feszültségünket, problémáinkat megosztani másokkal, tudni, hogy nem vagyunk egyedül.

Szembesülhetünk azzal, hogy másokkal is előfordulnak ilyen helyzetek, nekik is vannak „receptjeik”, amiket használhatunk.

3) Tudatosítsuk gondolatainkat

A stresszes állapotot fenntarthatja, illetve fokozhatja a múlton való rágódás, vagy a jövő miatti felfokozott aggodás.

A gondolkodásmód megfigyelése

Figyelje meg a gondolatait, milyen gyakran hibáztatja magát azért, mit hogyan kellett volna csinálni a múltban, vagy aggódik, hogy vajon majd hogyan fognak akkor és ott alakulni a dolgok?

- Érdemes felismerni ezeket a gondolatokat, és megpróbálni a pozitív oldalát is látni a múltbeli történéseknek: Mi az, amit tanultam ebben a helyzetben? Mi az, amit jól csináltam?
- A jövőt sosem számíthatjuk ki előre, de a jelenben a fejlődést segítő, optimista hozzáállás hatására bizonyítottan jobban fogjuk érezni magunkat, és ez még a betegségekkel való megküzdést is segítheti.

Lazítás, relaxáció, meditáció

Tudományosan bizonyított tény, hogy az ellazult állapot és a meditáció is segíthet a stresszel való megküzdésben. Ellazulhatunk nyugtató zene, forró fürdő, relaxáció segítségével is. De segíthet a légzésünk figyelése, jóga gyakorlása is. Szakember segítségével könnyen használható relaxációs és meditációs módszereket is elsajátíthatunk (pl. autogén tréning, tudatos jelenlét módszerek).





Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001