

## Stressz és stresszoldás

„Stressz”, „stressz- terhelés”, stressz- betegség”- Ezeket a kifejezéseket hallva manapság mindenki tudja, mire gondoljon: állandó rohanás, feszültségekkel terhes, mozgásszegény életmód, a munkában és magánéletben való tökéletes megfelelés lehetetlenségének következményei ... és így tovább. Divatos fogalommá vált a „stressz”, úgy érezzük, hogy a korunkra jellemző hátrányok, a modern ember életviteléből adódó problémák lényegét ragadhatjuk meg benne.

Maga a kifejezés csak a negyvenes évek végétől használatos ebben az értelemben. A fogalmat a Kanadában dolgozó magyar tudós, Sellye János alkalmazta először a jelenségre, bár addig is használták az angolban, de csupán technikai értelemben jelentett nyomást, feszültséget, nyomatékot. Magyarul talán leginkább „megpróbáltatásnak, megterhelésnek” lehetne fordítani, de hangsúlyoznunk kell, hogy voltaképpen a megpróbáltatás által kiváltott ellenreakciók összességét értjük alatta. Ez utóbbi meghatározás érhető tetten olyan köznapi kifejezéseinkben, mint amikor azt mondjuk „Ma nagyon stresszes vagyok!”. Ebben a közlésünkben nem a külvilágból érkező stresszkeltő ingerekre irányítjuk a figyelmet, hanem belső állapotunkra, a stresszor által kiváltott reakciónkra. A stressz tehát nem valamilyen környezetből származó hatásként, hanem a személy és annak környezete közötti kölcsönhatásként értelmezhető: akkor élünk át stresszt, ha olyan helyzettel vagy követelménnyel szembesülünk, amelynek adott pillanatban nem tudunk megfelelni.

Ebben az értelemben azonban már nem gondolhatjuk, hogy csak a modern ember számára létezik a stressz, valószínű, hogy az ősember számára a mindennapi betevő felkutatása, a középkorban a nemes ifjak lovagi tornákra való felkészülése egyaránt „stresszes állapotot” idézhetett elő. Sellye stresszelmélete pedig nem is humán kutatásokból, hanem patkányokon végzett vizsgálatokból fejlődött ki. Megfigyelte, hogy a különböző idegi, fizikai bántalmazások során a belső szervek komoly károsodásokat szenvedtek, melyek egy ideig visszafordíthatók voltak, azonban egy idő után ez a reverzibilitás megszűnt, a károsodás az élőlény halálához vezetett.

## A biológiai stressz folyamatmodellje

A szervezet alkalmazkodása bármilyen, az alapvető egyensúlyt (homeosztázis) veszélyeztető behatás esetén két szinten valósul meg. Az egyik szintet nevezzük specifikusnak (vagy fajlagosnak), ez az inger természetétől függ. Minden fajta igénybevétel valamilyen tekintetben egyedi, azaz specifikus. A hidegtől vacogunk, hogy több hőt termeljünk, a bőrben futó erek összehúzódnak, hogy csökkenjen a test felületéről távozó hő mennyisége. A meleg hatására izzadunk, mivel a verejték párolgása a bőr felszínén hűti a testet. A jelentős izommunka, fokozott igényt támaszt az izomzattal, a szívvel, a keringéssel szemben. Az izmoknak a szokatlan munka teljesítéséhez több energiára van szükségük, ezért a szív gyorsabban lüktet, a vérnyomás emelkedik, az erek kitágulnak, hogy fokozódjon az izmok vérellátása. A specifikus hatáson túl általánosnak tekinthető, hogy az ilyen behatások valamilyen alkalmazkodást, átrendezést követelnek a szervezettől. Ez az ún. nem specifikus szint, melyben a feladat az alkalmazkodás, függetlenül a bonyodalom természetétől. Ezt a nem specifikus választ nevezzük stressznek. A stresszt- előidéző hatás szempontjából tehát mindegy, hogy adott dolog vagy helyzet milyen természetű, kellemes vagy kellemetlen, csupán az számít, hogy milyen mértékű újraalkalmazkodást követel tőlünk. Annak az embernek, akit munkahelyére érve, az a pletyka fogad, hogy az aktuális leépítés elbocsátási listáján az ő neve is szerepel, a hír nagy lelki megrázkódtatást jelenthet, ha pedig néhány óra múlva a hír hamisnak bizonyul és kiderül, hogy mégis megtarthatja munkahelyét, akkor örömet élhet át. A két esemény – bánat és öröm- specifikus következményei teljesen eltérőek, sőt ellentétesek, stresszorhatásuk azonban- az új helyzethez való alkalmazkodás nem specifikus igénye- mégis azonos lehet. Talán nehéz elhinni, hogy az ennyire különböző események (hideg, meleg, izommunka, bánat, öröm) azonos biokémiai reakciókat idézhetnek elő a szervezetben, azonban, ha utánagondolunk a minket körülvevő különböző specifikus dolgoknak számos sztereotip tulajdonságuk van. Ha egy pillantást vetünk a környezetünkben lévő tárgyakra, számítógépre, kávéfőzőre, csengőre, asztali lámpára, azt látjuk, hogy ezek rendeltetésük szerint különböző cselekvéseket hajtanak végre: táblázatokat kezelnek, hőt termelnek, hangot és fényt bocsátanak ki, működésükhöz mégis egyaránt villamos energiára van szükségük. Egy olyan valakinek- legyen marslakó vagy egy primitív törzs tagja-, aki még sosem halott az elektromosságról, bizony nehéz lenne megértenie, hogy az említett sokféle jelenség mindegyike egy közös feltételhez, az elektromos áram jelenlétéhez van kötve.

A stresszre hozott eddigi példák alapján néhány a stresszel kapcsolatos téveszmét is tisztázhatunk:

1. A stressz nem ugyanaz, mint az idegesség. A biológiai stresszt gyakran az idegrendszer kimerülésével, heves, nem megfelelő (inadekvát) érzelmi reakciók ébredésével azonosítják. A fejlett idegrendszerrel rendelkező embernél valóban az érzelmi reakciók a leggyakrabban jelentkező stresszorok, azonban tudjuk, hogy a stresszreakciók alacsonyabb rendű, idegrendszerrel nem rendelkező állatokban, sőt növényekben is megfigyelhetők.
2. A fenti példából –a személy örömet él át, amikor munkahelye elvesztésének híre hamisnak bizonyul - is kitűnik, hogy a stressz nem mindig valamilyen káros hatás következménye. A stresszor kellemetlensége vagy kellemessége az előidézett stressz szempontjából lényegtelen, hatása kizárólag attól függ, hogy mennyire veszi igénybe a szervezet alkalmazkodóképességét. Bármely tevékenység- futballmeccs, lottónyeremény vagy egy rég nem látott baráttal való találkozás- jelentős stresszt okozhat ártalmas következmények nélkül. A káros vagy kellemetlen stresszt Selye distressznek nevezi.
3. A stresszt nem lehet elkerülni. A köznapi nyelvben, ha valakire azt mondjuk, hogy „stresszes”, akkor állandó, jelentős stresszre vagy distresszre gondolunk. Minimális stressz még az alvás állapotában is fennáll, hiszen szívünk működteti a vérkeringést, emésztőrendszerünk a vacsora lebontásán fáradozik, izmaink a mellkas légzőmozgását végzik, agyunk álmokká szövi a napi történéseket. A tisztán stresszmentes állapot a halál.  
Nemcsak a túlzott ingerlést, hanem az ingerek hiánya is a stressz növekedéséhez- végül distresszhez- vezethet azért, hogy elveszítjük a mindennapi egészséges működésünkhöz szükséges ingerlést.  
Az egészséges működés nem egyenlő az állandó nyugalommal. Az emberek- ahogyan az állatok is- motiváltak arra, hogy ingereket keressenek, aktívan felderítsék (explorálják) környezetüket, még akkor is, ha ez a tevékenység nem testi szükségletük kielégítésére szolgál. Ha utazunk, moziba, színházba vagy egyszerűen csak sétálni megyünk, akkor nem az alapvető motivációk (éhség, szomjúság, biztonság... stb.) hajtanak bennünket, hanem a kíváncsiságunk. Ha a kíváncsiság kielégítésének lehetőségét, az ingerlést megvonják tőlünk, kellemetlenséget élünk át, sőt hosszabb távon alapvető

észlelési, értelmi folyamataink is torzulhatnak. Pszichológusok ennek tanulmányozására az ún. „szenzoros depriváció” helyzetét állították fel, amelyben a kísérleti személyek számára olyan szituációt alakítottak ki, melyben igyekeztek az őket érő ingereket (hang, fény, testérzékelés... stb.) minimalizálni. A résztvevők ezt a helyzetet csak igen rövid ideig tartották kellemesnek és még magas pénzjutalom ellenében sem tudták tartósan elviselni. A stresszt tehát nemcsak, hogy nem lehet, de nem is akarjuk-károsodás nélkül nem is tudjuk- elkerülni. (Az emberek természetesen erősen különböznek a kíváncsiság motívumában. Az egyik ember számára az ejtőernyős ugrás, a vadvízi evezés vagy egy outdoor- tréning keretében megtartott túlélési játék izgalmas kihívást jelent, míg másokban ugyanez egészségkárosító szorongást, félelmet vált ki. A kíváncsiság motívumának mérésére Zuckermann „Szenzoros élménykeresés skálát” (Sensation Seeking Scale, rövid.: SSS) dolgozott ki, mellyel bejósolható, hogy adott személy milyen mértékben vágyik merész kalandokra, új típusú szenzoros ingerekre, a társas környezet izgalmaira és az unalom elkerülésére.)

A stresszt tehát nem akarjuk és nem tudjuk elkerülni, nem mindig vezet káros következményekhez és többet jelent mint az idegesség, vagy idegfeszültség. Nézzük, milyen további jellemzői vannak a stressznek!

A tartós és szokatlan nehézséggel küzdő ember a testi és lelki reakciók meghatározott sorrendjét figyelheti meg magán: kezdetben úgy érzi, hogy bajba jutott, majd egy idő múlva hozzászokik a helyzethez, végül a tartós megterhelést nem bírja tovább. Ez a folyamat három szakaszra bontható szét, melyben az első a készültségi (vagy alarm-) reakció. Ezt a vészreakciót- melyet W. Cannon írt le először- az jellemzi, hogy az agytörzsi hálózatos állomány ébreszti a központi idegrendszert, serkenti a szimpatikus kimenetet, ezáltal aktiválódik a szervezet tápanyagraktárainak mozgósítási képessége, a külső környezet hatótényezőinek elemzési képessége, fokozódik a viselkedési készenlét a nagyfokú izomtevékenységre és ezzel párhuzamosan a szervezet egyéb működései (pl.: táplálkozási, emésztési funkciók) gátlás alá kerülnek. Ez a reakció igen gyorsan létrejön, ha valamilyen stresszhelyzettel találjuk szemben magunkat. Ha a stresszor nem túlzottan veszélyes (pl.: súlyos égés), azaz nem vezet halálhoz, akkor folyamatos hatása mellett lehetséges az alkalmazkodás, kifejlődhet a megfelelő ellenállás. Ezt tekintjük a folyamat második szakaszának. Az alarm- reakció jelei látszólag eltűnnek, az ellenállóképesség a normális szint

főlé emelkedik. Az ellenállás időtartama a személy veleszületett alkalmazkodóképességétől és a stresszor erősségétől függően erősen változhat, azonban ha a stresszor hatása változatlan formában fennáll, a kimerülés előbb- utóbb bekövetkezik. A reakciók harmadik szakasza a kimerülési szakasz, melyben a romlás látványossá válik, a homeosztázis egyre bizonytalanabb, megjelennek a különböző betegségek. A betegségek megjelenésével rendszerint ebben a szakaszban történik a stressz felismerése, a beavatkozás, amely azonban sok esetben a test ellenállóképességének kimerülése miatt csak gyógyszeres kezeléssel oldható meg, és a hosszan tartó stresszhatás így is gyakran végleges testi vagy pszichés problémákat hagy maga után. (Két adat a probléma horderejének érzékeltetésére: A brit Health and Safety Executive szerint évi 370 millió fontos kárt okoz az ország gazdaságának a stresszből származó munkaerő- kiesés. A Mental Health Foundation felmérése szerint azonban ez az érték a különböző járulékos hátrányok figyelembevételével az évi hárommilliárd fontot is elérheti.)

A folyamatos stressz hatását különböző tünetekben ismerhetjük fel:

➤ Fizikai tünetek:

- Alvási szokások megváltozása
- Általános kimerültség, erőtlenség, szédülés, verejtékezés, reszketés
- Változások az emésztésben (hányinger, hányás, hasmenés, puffadás)
- Szexuális vonzódás elvesztése
- Fájdalom a test különböző részein (pl.: fejfájás)
- Kéz- és lábbizsergés
- Légszomj
- Erős szívdobogás, szívütés- kimaradás

➤ Szellemi, mentális tünetek:

- Koncentrációhiány, zavarodottság, rossz tájékozódás
- Határozatlanság, bizonytalanság
- Pánikrohamok

➤ Viselkedési tünetek:

- Étvágyváltozások (túlzott vagy csökkent ételfogyasztás; rendellenességek: anorexia, bulimia)
- Megnövekedett alkohol- és gyógyszerfogyasztás
- Több dohányzás
- Csökkent teljesítmény, nagyobb hibagyakoriság, csökkent reakciókészség
- Nyugtalan, ideges viselkedés (pl.: körömrágás)
- Hipochondria
- Személyes megjelenés és higiénia elhanyagolása

➤ Érzelmi tünetek:

- Depressziós tünetek, rezignált visszavonultság, zárkózottság
- Türelmetlenség és ingerlékenység, indulatkitörések, másokkal szembeni agresszió, viták
- Könnyezés

A tartós stressz hatására jelentkező különböző megbetegedések

A következőkben a teljesség igénye nélkül a leggyakrabban fellépő megbetegedéseket kívánjuk bemutatni. Mivel ezekben a betegségekben a szervezet biológiai változásai játszik a döntő szerepet, úgy vélem érdemes e változások végigkövetésére időt szánnunk, egyrészt a stressz folyamatának megértése, másrészt esetleges betegségeink felismerése érdekében.

- a) A szív és érrendszer az egyik legesendőbb a stressz hatásaival szemben. A „szív és érrendszer” fogalom alatt a szívet és a test véredényrendszerét értjük. Ennek megbetegedései valószínűleg a stresszhez kapcsolódó legsúlyosabb betegségek (A felmérések szerint az Egyesült Államokban és Angliában ezek a betegségek a vezető halálokok, utóbbiban pl. évente 250 ezer ember hal meg szívkoszorúér-megbetegedésben). A stresszreakció, mint biológiai védekezés a környezet káros hatásaira, rendkívül összetett: a mellékvesehormonok hatására megnő a vérnyomás, felgyorsul a szívverés, megváltozik a verejtékezés, ezzel a só- víz háztartás egyensúlya, a tápcsatorna ereiből a vázizomzat felé terelődik a vér... stb..

Hosszan tartó stressz esetén ezek a reakciók állandósulnak, (azaz a vérnyomás tartósan emelkedetté válik, az erek elmeszesednek, elvesztik rugalmasságukat, a szívverés felgyorsul, elveszik a lehetősége annak, hogy a ritmus szabályozásával az egyén alkalmazkodni tudjon a változó fizikai körülményekhez, a megváltozott verejtékezés felborítja a só háztartást, amely tovább rontja a szabályozást; a tápcsatornában jelentkező tartós vérellátási zavar fokozza a fekély- hajlamot, rontja az emésztést ).

- b) A másik fontos terület, ahol a stressz komoly károkat okoz, az immunrendszer. Az immunrendszer védi a testet a fertőzésektől. A túlzott stressz a csecsemőmirigy működését befolyásolva károsíthatja az immunrendszert. Az erős stressz következményeként védtelenek leszünk olyan hétköznapi fertőzésekkel szemben, mint a nátha, az influenza vagy a herpesz. Mivel a csecsemőmirigy által termelt fehérvérsejtek egy részének a rák kifejlődésének megakadályozásában is szerepe van, a csecsemőmirigy károsodása a rákkal szembeni védekezőképességet is csökkenti.
- c) Az emésztőrendszer számos problémája kapcsolódik a stresszhez, ilyen például a székrekedés, a hasmenés vagy a bélgyulladás. Az emésztőrendszer idegeit hormonok szabályozzák, ezáltal történik a bél izmainak összehúzódása és elernyedése. A hormonális egyensúly felborulása elváltozásokat okozhat a bélfunkciókban. A tartós stressz gyakran az egész emésztőrendszert lezárja, ezzel tovább súlyosbítva a meglévő bélproblémákat.
- d) A stressz növeli a testben lévő mérgeanyag- mennyiséget, és közrejátszik a hormonális egyensúly felbomlásában, ezek a hatások pedig különböző bőrproblémák létrejöttét okozhatják, mint pl.a furunkulus, a pattanások, az ekcéma, a pikkelysömör vagy az általános sápadtság.
- e) A fejfájás -,mely talán az egyik legáltalánosabb problémánk- általában nem valamilyen speciális betegség, hanem kimerültség, érzelmi rendellenességek, allergia miatt keletkezik. A váltakozó erősségű fejfájásokat általában aggodalom, idegesség, megterhelő munka vagy elégtelen szellőztetés okozza. Az érederetű fejfájás, a migrén kiváltó okai között szintén megtalálható a stressz.
- f) A stressz nemcsak az organikus betegségek kialakulásában játszik szerepet, hanem jelentős befolyással bírva lelki életünkre egy sor pszichés zavar háttérben is megtaláljuk. A stresszre adott leggyakoribb pszichés válasz a szorongás. Szorongás alatt olyan kellemetlen érzések együttesét értjük, mint az aggodás, a

félelem, a feszültség, a rossz előérzet. Ha ez az állapot hosszabb ideig fennáll, akkor legyengítő pszichikai hatása miatt depresszióhoz vezethet (Ebben a test kémiai egyensúlyának felbomlása, a stressz nyomán fellépő adrenalinhiány is szerepet játszik.). A depresszióban lévő személy feladja a stresszor elleni küzdelmet, hiszen azt tapasztalja, hogy aktivitása nem befolyásolja a környezetében zajló eseményeket. Ezt az állapotot Seligman „tanult tehetetlenségnek” nevezte el. (A tanult tehetetlenségben élő ember ugyanakkor gyakran olyan előnyöket ismer fel, amelyek ahelyett, hogy kímoldítanák a tehetetlenség állapotából, inkább megerősítik abban. Ha valaki betegsége okán családjában több szeretetet, gondoskodást, törődést, munkájában kevesebb terhelést, nagyobb odafigyelést tud kicsikarni, akkor kisebb az esélye annak, hogy mozgósítva tartalékait a gyógyulás irányába tud elindulni.)

- g) Ennél is súlyosabb betegség alakulhat ki, ha ember olyan eseményeken megy keresztül, melyek meghaladják az emberi szenvedés „normál terjedelmét” (pl.: természeti katasztrófák, háború, nemi erőszak... stb.). Ilyen esetben a szorongással kapcsolatos tünetek olyan súlyos mintázata fejlődik ki, amit poszttraumás stresszbetegségnek nevezünk. Az ebben szenvedő embert az jellemzi, hogy „süketté” válik az őt körülvevő világra, korábbi tevékenységei érdektelenné lesznek számára, az őt körülvevő emberektől elidegenedik, a traumát újra- és újra átéli emlékek és álmok formájában, ami alvászavarokat, koncentrációs nehézségeket, túlizgatottságot és gyakran lelkifurdalást eredményez. A betegség időnként közvetlenül a katasztrófa után jelenik meg, máskor azonban valamilyen kisebb stressz hozza felszínre hetek, hónapok vagy akár évek múltán, és igen sokáig is eltarthat. (A náci koncentrációs táborok túlélőinek egyik vizsgálata szerint a táborból való kiszabadulás után húsz évvel 97%-uknál még mindig szorongások léptek fel.)

A fenti betegségeken túl a stressz negatív hatásai között az életmódbeli változásokat is meg kell említeni. Mikor stresszt élünk át, gyakran nem törődünk eleget magunkkal. A vizsgára készülő diákok akár egész éjszaka fennmaradnak, néha több éjszaka egymás után. Kihagyják az étkezést, nassolnak. Sok megözvegyült férfi nem tud főzni, s ezért rosszul vagy alig táplálkozik, gyászában esetleg többet iszik vagy dohányzik. A stressz hatására a személyek abbahagyják szokásos testmozgásaikat, ellustulnak. Mindezek az életmódbeli tényezők befolyást gyakorolnak arra, hogy hogyan tudja leküzdeni a test a betegségeket, s az



általános testi működésekre is befolyást gyakorolva hozzájárulhatnak a betegségek kialakulásához. A stressz tehát közvetve, a helyes életmódnak megfelelő viselkedések csökkenésével és az annak ellentmondó viselkedések növelésével is befolyásolhatja az egészséget.

Az eddigiekben áttekintettük, hogy mit jelent tulajdonképpen a stressz, milyen biológiai folyamatmodellel írhatjuk le, milyen tünetei vannak, mely megbetegedések okozója lehet. A továbbiakban a stresszhelyzetek kialakulásával és a megküzdés kérdésével fogunk foglalkozni, ehhez azonban fel kell elevenítenünk kiinduló gondolatunkat, miszerint a stressz nem valamilyen külső hatás, hanem valamely személy és környezete közti kölcsönhatás eredménye.

Aligha van az életnek olyan területe, amely ne válhatna a stressz színterévé, legyen az a munkahely, a család vagy akár a szabadidő. Igen különbözőek azok a helyzetek, amelyekben stresszesnek érezhetjük magunkat: stressz lép fel például akkor is, ha intenzív fizikai hatásnak vagyunk kitéve, hőségnek, zajnak, például egy zsúfolt autóbuszon. Betegség és fájdalom is válhat ki stresszt. Különösen stresszt okozók az olyan sorscsapások, mint az állás elvesztése, egy kapcsolat megszakadása, vagy egy közeli rokon, barát elvesztése. Előre látható dolgok, melyekkel mindannyian találkozhatunk életünk során, szintén kiválthatnak stresszt, például egy új helyen való munkakezdés, katonai szolgálat vagy költözés. Mint már szó volt róla, stresszt okozhat az unalom, a kelleténél kisebb terheltség és a magány is. Még a mindennapos apró bosszúságok is olyan stresszorok, amelyek huzamosabban befolyásolhatják hangulatunkat és egészségünket. A bosszúságok hatása azonban nagyon eltérő attól függően, hogy milyen gyakoriak, intenzívek és ki hogyan reagál rájuk.

A stresszorok objektív tulajdonságai mellett (pl.: zaj, hőmérséklet mértéke) fontos tényező az ember személyisége. Egyesek számára ugyanaz a helyzet (például egy teljesítményértékelés) erős stresszt jelenthet, míg másoknak csupán a munka természetes velejáróját, megint másoknak pedig izgalmas kihívást. Ha az utóbbira gondolunk a köztudatban is elterjedt un. „A típusú személyiséggel” rendelkező emberek juthatnak eszünkbe. Az ilyen viselkedési mintával jellemezhető személyekre jellemző, hogy rendkívül sok energiát fektetnek munkájukba, versengők, teljesítményorientáltak, állandóan versenyt futnak az idővel. Ez a fajta extrovertált viselkedés a modern életben rövidtávon előnyt jelenthet, azonban a lazításra való képtelenség, a türelmetlenség, ellenségesség, a gyakori düh hosszabb távon gyakran a szív és érrendszer megbetegedéséhez vezet. Az „A típusú személyiség” jellemzőit nem mutató un. „B típusú személyiséggel” rendelkezők lelkifurdalás nélkül képesek lazítani, nem

érik sürgetve magukat, nem türelmetlenek. A két személyiségtípus közti különbséget jól érzékeltetik azok a pszichológiai kísérletek, amelyek egy erősen frusztráló helyzetet teremtve követik a személyek reakcióit: míg az A típus tagjai ilyen helyzetre dühvel, agresszióval, addig a B típusú emberek nyugalommal- esetleg humorral- reagálnak. A kialakított helyzet a kiváltott viselkedés szempontjából tehát kevésbé volt fontos, mint az, hogy a kísérletben résztvevő személyek hogyan fogták fel azt.

Nem maga a helyzet a mérvadó, hanem annak megélése, megítélése. Negatív értelemben vett jelentős stressz csak akkor lép fel, ha az érintett személy az eseményt fenyegetésnek fogja fel (Például, ha a teljesítményértékelés „veszélyezteti a munkahelyi pozíciót”), és ha meggyőződése szerint saját erejéből nehezen vagy egyáltalán nem tud befolyással lenni a történések kimenetelére. Fontos tényező tehát az esemény ellenőrizhetőségébe, befolyásolhatóságába és beláthatóságába vetett hit: az olyan szituációk, amelyekben az ember tehetetlenül kiszolgáltatottnak érzi magát, nagyobb stresszt okoznak, mint azok, amelyeket valamilyen formában és mértékben ellenőrizni tud; a hirtelen, váratlanul bekövetkezett események szintén nagyobb stresszt okoznak, mint azok, amelyekre számítottunk. A stresszesemény megélésében ezeken kívül a személy szociális támogatottsága is szerepet játszik: az ismerősök, barátok támogatása vagy akár csak pusztán jelenléte lényegesen enyhítheti a stresszorok hatását.

A stresszkeltő helyzetek által kiváltott érzelmek és fiziológiai izgalom gyakran nagyon kellemetlen, és ez arra indítja az egyénetet, hogy azt valamivel csökkentsék. Azt a folyamatot, amely során a személy megpróbál szembeszállni a stresszel, megküzdésnek nevezzük.

#### A megküzdés lehetséges útjai

Ha egy utcán békésen sétálunk, ám egyszer csak a kerítés mögött vicsorgó kutya ijeszt meg minket, akkor stresszhelyzetbe kerülünk: szívünk gyorsabban ver, levegő után kapkodunk, gyomrunk összeszorul, feláll a szőr a hátunkon. Ebben az esetben legtöbbször valószínűleg nem a kutyával való megküzdést, hanem a helyzetből való gyors kilépést, azaz a menekülés útját választja. A menekülés a stressz elhárításának egyik lehetséges módja, amely az esetek egy részében egyben a legjobb megoldást is jelenti. A fenti példában egyértelműen így tudjuk leginkább megőrizni biztonságunkat, épségünket. Nem vállaljuk a kutyával való esetleges összetűzést (elég egy lyuk a kerítésen), inkább odébb állunk. Ebben a példában nem tudjuk, hogy ellenfelünk a harc során vajon erősebbnek vagy gyengébbnek bizonyult-e volna

nálunk. A stresszhelyzetből való menekülés azonban azokban az esetekben is a legjobb megoldás lehet, amikor egyértelműen fölényben vagyunk a másikkal szemben. Vegyük például, hogy a kutyaepizódot túlélve folytatjuk utunkat, amikor a sarki kocsmához érve egy magatehetetlen részeg öregemberbe botlunk, aki szidalmakkal halmoz el bennünket. Erre az újabb stresszkeltő helyzetre kétféle módon reagálhatunk: újra a menekülés útját választjuk, vagyis tudomást sem véve róla elmegyünk mellette, ilyen esetben semmi sem történhet vagy engedve idegrendszerünk harci készültségének odavágunk neki egyet. Ha az ember történetesen szívkoszorúér betegségre hajlamos, akkor az eredmény akár halálos kimenetelű agyvérzés vagy szívroham is lehet. Ez utóbbi példa Sellye Jánostól származik, aki ezáltal kívánja bizonyítani, hogy a közhiedelemmel szemben nem mindig a természet a legbölcsebb, azaz olykor érdemes felülbírálni ösztönprogramunkat, érdemes elfojtanunk azokat a válaszokat, amelyek látszólag a védekezés érdekében fejlődtek ki, ám nem minden körülmény között szükségszerűen hasznosak.

A kutya és a részeg ember példájából kiderül, hogy olykor a „futás” nemcsak a leghasznosabb, de a legbölcsebb stresszoldási módszer. Hasonló helyzetből való kilépést az élet egyéb területein is alkalmazni szoktunk. Ha a munkahelyünkön szerzett fáradságot egy kiadós sétával vagy egy hosszabb szabadsággal próbáljuk kipihenni, tulajdonképpen ugyanúgy a helyzettől szabadulunk meg, mint a fenti példákban. A különbség természetesen megvan, hiszen a munkahelyünkre az esetek nagy részében vissza kell- és vissza is akarunk térni, az ottani problémáink pedig nagy valószínűséggel nem oldódnak meg a kikapcsolódásunk ideje alatt, azonban egy időre elterelve a figyelmünket a stressz okozójáról esélyt adunk magunknak, hogy visszatérve új szemszögből közelítsünk a problémákhoz. Ezt a módszert a pszichológiában „inkubálásnak” nevezik és a tapasztalatok szerint gyakran igen hasznos a problémáink megoldásában. Amikor benne vagyunk a taposómalomban, figyelmünk, gondolkodásunk beszűkül, hajlamosak vagyunk kreativitásunkat elfelejtve mindenre a rég bevált megoldások sablonjait alkalmazni. Ha azonban egy kis időre félretesszük adott dolgot és egy más jellegű tevékenységbe kezdünk, akkor van esélyünk rá, hogy az új helyzet olyan megközelítési módokat, stratégiákat juttat eszünkbe, amelyekkel sikeresen megoldhatjuk az elfektetett feladatot.

A menekülés azonban az esetek többségében nem elég a számunkra kellemetlen stresszhelyzet enyhítéséhez vagy megszüntetéséhez. A megküzdési stratégiákat klasszikusan két nagy csoportra szokták osztani:

- A személy összpontosíthat a speciális problémára vagy helyzetre, hogy megpróbálja a jövőben elkerülni vagy megváltoztatni azt. Ezt nevezzük problémaközpontú megküzdésnek.
- A személy foglalkozhat azzal is, hogy enyhítse a stresszkeltő helyzethez kapcsolódó érzelmi reakcióit, ha a helyzetet magát nem tudja megváltoztatni. Ezt a folyamatot nevezzük érzelemközpontú megküzdésnek.

A stresszkeltő helyzetekkel szembeszállva az emberek többnyire egyaránt használják a problémaközpontú és érzelemközpontú megküzdést.

A **problémaközpontú megküzdési** stratégiák alkalmazása során először meghatározzuk a problémát, alternatív megoldásokat találunk ki, majd mérlegeljük azokat az előnyök és hátrányok vonatkozásában, végül választunk közülük és végrehajtjuk a kiválasztott megoldást. Ezek a stratégiák befelé is irányulhatnak, a személy önmagában változtat meg valamit, ahelyett, hogy környezetét módosítaná. A problémaközpontú stratégia jelenti a legjobb megoldást az olyan embereknek, akik számára munkájuk folyamatos stresszforrást jelent. Természetesen a kivitelezésre való képesség függ a személy tapasztalatától, intellektuális képességeitől, önkontrolljától, azonban érdemes ezt az utat választanunk, hiszen a kiegészítés és a depresszió megelőzésének leghatékonyabb módját jelenti.

A munkahelyi stressz enyhítésének első lépése, hogy a probléma lényegére irányítsuk a figyelmünket. Ha a stresszforrások után kutatunk, a munkahelyen folytatott tevékenységünk következményeit kell célba vennünk. A stressz általában teljesítményünkhöz kötődik, mégpedig a teljesítmény értékelésének dimenziójában. Az értékelő szerepbe magunkat és társainkat is belehelyezhetjük. A számunkra elégtelen teljesítmény mögött sok esetben időnk megszervezésének problémái állnak. A stressz oka sok esetben az élet elégtelen megszervezésben keresendő. Az otthoni vagy munkahelyi szétszórtság orvoslásához érdemes néhány tippet megfogadni:

- Legyen naptárunk és szokjunk hozzá rendszeres használatához! Vegyük sorra a feladatainkat (írjunk listát) és készítsünk ütemtervet, hogy milyen sorrendben kívánjuk végrehajtani azokat!
- Az ütemterv elkészítésénél hagyjunk elég időt a feladatokra! A tapasztalatok azt mutatják, hogy majdnem minden tovább tart, mint amennyi időt előzetesen szántunk arra.

- Ha sok a feladatunk és nem elég a rendelkezésre álló idő, akkor mérlegelnünk kell és osztályozni a feladatokat fontosságuk szerint! Minden napot a legfontosabb teendők elvégzésével érdemes kezdeni.
- Néha meg kell húzni a vonalat, és ehhez meg kell tanulnunk nemet mondani! A stresszhelyzetben lévők sokszor ahelyett, hogy azt mondanák „Nem akarom megcsinálni.” vagy „Segítségre lenne szükségem.” maguk látnak el minden feladatot. Azzal, hogy mindent magunkra vállalunk, belekerülünk az ördögi körbe, és egyre több és több feladatunk lesz.

Gyakran előfordul, hogy bár mi magunk elégedettek vagyunk teljesítményünkkel, másoktól nem kapunk biztató visszajelzéseket. A munkahelyi stressz jelentős része abból adódik, hogy lényeges az eltérés munkánk saját és mások által történő megítélése között. Ha valaki hasznosnak tartja tevékenységét, mégis háttérbe szorítva érzi magát, ugyanakkor azt látja, hogy egyeseket érdemtelenül kiemelnek, akkor ez komoly stresszes állapotot idézhet elő.

Ilyen helyzetben az első lépés az, hogy megszabaduljunk attól a kényszerképzettől, hogy létezik valamilyen fórum, amelytől munkánk pontos értékelését elvárhatnánk. Nincs valamilyen abszolút igazság vagy mérce, amelyhez képest megítélhetőek vagyunk - a szélsőséges esetek kivételével-, így azokra a környezetünkben lévő személyekre kell koncentrálnunk, akik minősítése valamilyen szempontból érdekes a számunkra. Ezek a személyek elsődlegesen a feletteseink, azonban az egyenrangú kapcsolatokban is fontos megerősítés. Munkakedvünk, és – ezáltal- munkánk sikeressége nagyban függ a minket körülvevő szociális környezet milyenségétől.

A főnök- beosztott viszony jellegénél fogva hierarchikus, azaz tartalmaz valamilyen alá-fölérendeltségi viszonyt. Lajkó Károly ezt „formális hierarchikus fölénynek” nevezi, hangsúlyozva ezzel, hogy a munkavégzés szempontjából természetes helyzetről van szó, hiszen a vezetőnek el kell látnia vezetői feladatát. Ez a fajta fölény általában nem stresszkeltő. A stressz kialakulása inkább abból következik, hogy a vezetők általában igazságos, humánus, intelligens, előrelátó embereknek tartva magukat úgy érzik erkölcsi fölényrel is rendelkeznek. Az ilyen főnök szava valóságos szentírás, minősítése pedig véglegesnek tekinthető. A beosztottak döntő többsége a behódolást választja vele szemben, ami által lelki egyensúlyuk ki van szolgáltatva vezetőjük viselkedésének. Vannak természetesen olyanok is, akik nem tudják elfogadni az effajta fölényt, és hierarchiaharcba kezdenek. Sem az egyik, sem a másik magatartás nem óv meg a stresszhelyzetektől. A

megoldás a másik- ez esetben a vezető- viselkedésének számunkra kedvező irányba való befolyásolása. Ha a vezető az önérzetünket sértő dominanciára törekszik, óvatosan éreztethetjük, hogy magatartásával megsérti az együttélés írott és íratlan szabályait. Ahhoz, hogy ki tudjuk fejezni a problémáinkat, érdemes az ún. „ürügy- lényeg” megkülönböztetést használnunk. Ez azt jelenti, hogy egy minket bántó szituációban el lehet különíteni az ürügyet- ami kapcsán folyik a beszélgetés- és a lényeg- azaz, ami kifejezésre jut a másik szavaiban. A „Nekem erre nincs időm.” kijelentésben például az idő csak ürügy (Ez nem sérthet minket, hiszen nem érezhetjük magunkat megbántva attól, hogy valaki elfoglalt.), a lényeg - ami miatt stresszhelyzetbe kerülhetünk- a velünk szemben tanúsított fölény és lekezelés. Ha oldani akarjuk a bennünk lévő feszültséget, akkor ez utóbbira érdemes reagálnunk (pl. „Nem értem mivel adtam okot arra, hogy ne vegye komolyan az általam felvetett problémát?”), azonban vigyázzunk arra, hogy a másik ne érezzen szavainkban támadást. Ha úgy gondoljuk, hogy viszonyunkban valamilyen állandó feszültség van, érdemes – a helyzet átgondolása után- kikérnünk a vezető véleményét velünk kapcsolatban (pl.: „Szeretném, ha kapnék valamilyen visszajelzést munkám minőségére vonatkozóan.”). Ne essünk kétségbe, ha a beszélgetés során negatívumok is a felszínre kerülnek, hiszen adott esetben változtatni tudunk a magatartásunkon, ehhez azonban szükséges, hogy a vezető ne általánosságokban fogalmazza meg kritikáját. Érdemes megkérnünk, hogy pontosítsa, elsősorban miben vár el javulást. Végül a főnökünkkel való viszony végiggondolásakor vegyük figyelembe az érem másik oldalát is, azaz, hogy nemcsak a beosztott van kiszolgáltatva a vezetőnek, hanem fordítva is így van. A vezetőtől egyszerre várnak határozottságot és megértést, ráadásul munkáját ténylegesen nehezítheti, ha a hierarchiában alatta állók információt tartanak vissza vagy a vezetői pozícióját elfogadni nem tudók rombolják a tekintélyét.

A vezetők által keltett stresszhelyzeteket általában könnyen felismerjük, ám a velünk egyenlő beosztásban lévő kollégáktól jövő rejtett feszültségeket annál kevésbé. Ha egy kollégánk számára természetes, hogy a munkának csak bizonyos részét végzi el, és nem érdekli, hogy ránk mennyi terhelés hárul, ha valaki lekezelő, embertelen hangnemet használ a többi kollégával vagy az ügyfelekkel szemben, vagy valamelyik munkatársunk a bizalomra, szolidaritásra hivatkozva olyan dolgot kér tőlünk, amelyet nem szívesen teszünk meg, kellemetlen stresszt élünk át. Mivel a helyzetek önmaguktól csak ritkán oldódnak meg, érdemes aktívan tennünk a feszültség megszüntetése érdekében. Érdemes használnunk a már leírt „ürügy- lényeg” megkülönböztetést, különösen akkor, ha létezik olyan közösség, amely véleményére támaszkodhatunk.

Az **érzelempőzpontú megküzdés** célja, hogy megakadályozza a negatív érzelmek elhatalmasodását és azt, hogy a személy a probléma megoldásával foglalkozzon. Akkor is érzelempőzpontú megküzdéshez folyamodunk, ha a helyzet eseményei befolyásolhatatlanok. Az érzelempőzpontú megküzdés háromféle stratégiával dolgozhat: (a) kérődző, (b) elterelő és (c) negatív elkerülő stratégiával.

A kérődző stratégiák közé tartozik az, amikor elzárkózunk a világtól, hogy azon tudjunk meditálni, milyen rosszul is vagyunk. Aggodalmaskodunk, hogy mik lesznek a stresszkeltő esemény következményei, vagy saját érzelmi állapotunkon töprengünk. Állandóan arról beszélünk, hogy milyen rosszak a dolgok, ugyanakkor nem teszünk semmit, hogy megváltoztassuk azokat.

Az elterelő stratégiák az előzőeknél hatékonyabban oldják a stresszt. Ezek közé tartozik a már említett kikapcsolódás, azaz, ha valamilyen kellemes tevékenységbe menekülünk, amely megerősítő és növeli a kontroll érzését. Ilyen például a sport, a barátokkal való szórakozás vagy a gyerekekkel való játék. Az elterelő stratégia lényege abban rejlik, hogy levegőhöz juttat minket negatív érzelmeink közepette és így visszanyerjük az ellenőrzést a helyzet felett. A stresszhelyzetekre adott fiziológiai válaszok ellenőrzésének hatékony módszere a biofeedback, a relaxációs tréning és a testmozgás.

A *biofeedback* elsajátítása során az emberek információt (feedback = visszacsatolás) kapnak fiziológiai állapotuk valamely vonatkozásáról, majd megpróbálják azt megváltoztatni. A feszült fejfájás kontrolljának elsajátításában például a személy homlokára elektródákat helyeznek, amelyek érzékelik az izmok összehúzódását. Az elektródák által leadott jeleket az embernek hanggal jelzik, így közvetlen visszajelzést kapva izmai tevékenységéről, megtanulhatja feszültségmentes állapotban tartani azokat. A biofeedbacket a szívritmus és vérnyomás szabályozásában is sikeresen alkalmazzák.

A *relaxációs tréning* lényege a fiziológiai izgalmi szint csökkentése azáltal, hogy az agy jobb féltekei aktivitására helyezzük a hangsúlyt. A relaxációt a megfelelő gyakorlással bárki elsajátíthatja. Benson a következő egyszerű lépéseket ajánlja:

- ✓ Üljön kényelmes testhelyzetben, csukja le a szemét!
- ✓ Lazítsa el teljesen az izmait, először a lábán, majd végig az egész testén, egészen az arcáig! Hagyja izmait ilyen relaxált állapotban!
- ✓ Lélegezzen orron át! Tudatosítsa a légzését! Amikor kifújja a levegőt, mondja csendben, hogy „egy”.

Például:... belégzés... kilégzés „egy”, be... ki „egy”, és így tovább 20 percen keresztül! A szemét kinyithatja az idő ellenőrzésére, ne használjon ébresztőórát! Amikor ezt befejezte, üljön nyugodtan több percig előbb csukott, majd nyitott szemmel!

- ✓ Ne aggódjon amiatt, hogy nem sikerül kellő mértékű relaxációt elérnie! Passzív attitűdöt alakítson ki, hogy az ellazulás a maga útján haladjon!
- ✓ Gyakorolja a módszert naponta egyszer vagy kétszer, de ne az étkezést követő két órában, mivel az emésztési folyamatok ellen hatnak a szubjektív változásoknak!

A stressz kontrolljának további fontos eleme a fizikai erőnlét. Akik rendszeresen végeznek valamilyen testmozgást, mely növeli a szívritmust és az oxigénfelvételt, sokkal alacsonyabb pulzusnövekedést és vérnyomást mutatnak stresszhelyzetekben, mint azok, akik nem edzik magukat. A mozgás nemcsak a hosszútávú egészségmegőrzésben, hanem a gyors stresszoldásban is segítségünkre lehet, azáltal, hogy „levezeti az energiákat”, és segít abban, hogy gondolkodásunkat egy ideig új dolgokra összpontosítva inkubáljuk a megoldatlan feladatokat.

A felsoroltakon kívül még egy jó stresszoldót ismerünk, a humort. A humornak csodálatos nyugtató hatása van. Egy jó nevetés elernyeszti az izmokat, gyorsítja a szervezet oxigénellátását, csökkenti a vérnyomást, ezen kívül képes másfajta perspektívában megmutatni a problémáinkat. Örökény novelláskötetét azzal a jótanáccsal indítja, hogy néha álljunk meg terpeszben, hajoljunk le és nézzük meg a világot a két lábunk közül, hogy lássuk, van a dolgoknak egy visszája, egy másik oldala is, amely esetenként nagyon komikus tud lenni. Persze vannak olyan helyzetek, amikor azt mondjuk „Ezen én nem tudok nevetni.”, de az esetek egy részében mindenképpen érdemes kipróbálnunk - persze képletesen- ezt a „módszert”.



## Összegzés

A stressz nem a modern élet negatív hatásaként, hanem a személy és annak környezete közötti kölcsönhatásként értelmezhető: akkor élünk át számunkra kellemetlen stresszt, ha olyan helyzettel vagy követelménnyel szembesülünk, amelynek adott pillanatban nem tudunk megfelelni. A hosszan tartó stresszhatás először vészreakciót vált ki a szervezetből, mely elindítja az alkalmazkodást az ellenállóképesség növekedésével, azonban a szervezet energiái egy idő elteltével kiürülnek és megkezdődik a kimerülés szakasza. A tartós stressz jellegzetes testi, szellemi, viselkedésbeli és érzelmi tüneteket okoz, amelyek felismerése fontos tényező a betegségek megelőzése és kezelése szempontjából.

A stresszel való megküzdésben különböző technikák lehetnek segítségünkre, a legfontosabb azonban az, hogy helyesen ismerjük fel, hogy számunkra mi jelent igazi stresszort. Nem maga a helyzet a mérvadó, hanem annak megélése, megítélése. Negatív értelemben vett jelentős stressz csak akkor lép fel, ha az érintett személy az eseményt magára nézve károsnak fogja fel, és ha meggyőződése szerint saját erejéből nem tud befolyással lenni a történések kimenetelére.