



HALÁSZ-SZABÓ KATALIN

A STRESSZ ÉS EGÉSZSÉG

A stressz általában véve olyan eseményekre utal, melyek veszélyeztethetik fizikai és pszichikai jóllétünket. Ezeket az eseményeket stresszoroknak, a rájuk adott reakciót pedig stresszválasznak nevezzük. A stresszesemények általában besorolhatóak az alábbi kategóriák egyikébe: ritkán előforduló, rendkívüli események; befolyásolhatatlan és megjósolhatatlan események; az egyéni élet során bekövetkező események; belső konfliktusok.

A stressz legnyilvánvalóbb forrásai a traumatikus események (természeti katasztrófák, ember által okozott katasztrófák, végzetes szerencsétlenségek vagy testi épségünket veszélyeztető támadások). A traumák közül a nemi erőszak is súlyos érzelmi és fizikai problémákat okoz. Az erőszakos támadások áldozatai között kétszer olyan gyakran fordul elő depresszív, illetve szorongásos zavar vagy szerabúzus, főleg ha a bántalmazás gyermekkorban történt.

Az események stresszessége elsősorban a befolyásolhatóságuktól függ. Minél befolyásolhatóbb valami, annál kevésbé tűnik stresszesnek. Másodszorban a megjósolhatóságtól is függ egy esemény stresszessége. Egy előre látható esemény még akkor is jóval kevésbé tűnik stresszesnek, ha egyébként befolyásolhatatlan.

Holmes és Rahe (1967) szerint minden jelentős mértékű alkalmazkodást igénylő esemény stresszesnek tekinthető. Érdemes tisztázni, hogy a stressz önmagában nem jó vagy rossz, hanem a körülmény, illetve a stresszre adott reakció határozza meg pozitív vagy negatív jellegét. Ha képesek vagyunk vele megbirkózni és gyarapodunk általa, eustresszről (jó stressz) beszélünk. Ha azonban nem tudunk vele megbirkózni, distresszről, azaz rossz stresszről beszélhetünk.

A stressz belső konfliktusok hatására is létrejöhet (pl.: vágyaink és céljaink ellentétben állnak egymással – ez elég gyakori). Egyformán vonzó célok esetén sem könnyű a választás. Ugyanakkor két belső szükséglet vagy motívum összeütközésekor is konfliktus alakulhat ki (függetlenség~függőség, intimitás~magány, együttműködés~versengés, impulzusok~erkölcsi követelmények). Az egymással szemben álló motívumok közötti kompromisszumkeresés is komoly stresszrel járhat.

A stresszhelyzetek sokféle érzelmi reakciót válthatnak ki. Ezekre a helyzetekre adott egyik leggyakoribb válasz a szorongás. Az extrém helyzeteket túlélők gyakran reagálnak poszttraumás stresszszavarnak (PTSD) nevezett súlyos szorongásos tünetekkel. A stressz hatására egyesek dühösek lesznek és agresszióval válaszolnak, a stressz ugyanakkor visszahúzóórást és fásultságot is eredményezhet. Ha nem látunk esélyt körülményeink megváltoztatására, megjelenhet a passzivitással és a cselekvés hiányával jellemezhető tanult tehetetlenség állapota is. Súlyos stressz hatására jelentős mértékű kognitív károsodások is bekövetkezhetnek (ez koncentrációs nehézségekben, a logikus gondolkodás szünetelésében és a figyelem elterelhetőségének problémájában mutatkozik meg).

A folyamatosan jelen lévő stresszorokhoz való alkalmazkodás jelentősen kimerítheti szervezetünk energiatartalékait. Ez fogékonyabbá tehet bennünket a betegségekre (allostatikus teher). Egyes orvosi becslések szerint az egészségügyi problémák mintegy felének a hátterében az érzelmi stressz áll (gyomorfekély, magas vérnyomás, szívbetegek...). Egybehangzó adatok szerint

a stressz befolyásolja az immunrendszer védekezőképességét is.

A pszichoanalitikus elmélet szerint az események attól válnak stresszessé, hogy tudattalan konfliktusokat mozgósítanak bennünk. Míg a behavioristák úgy gondolják, hogy azért válaszolunk bizonyos helyzetekre félelemmel és szorongással, mert azokat egyszer már veszélyesnek és stresszesnek tapasztaltunk meg. Végül a kognitív elmélet képviselői azt tartják, hogy a stresszválaszokat az attribúciók vagy oksági magyarázatok határozzák meg. Vagyis a velük történt rossz dolgokat belső, stabil és átfogó okoknak tulajdonító emberek gyakrabban fognak a kellemetlen eseményekre tanult tehetetlenséggel reagálni, így gyakrabban is betegszenek meg. Az ún. szívós emberek a stresszhelyzeteket gyakran kihívásként kezelik, ez megvédi őket a stressz betegségek okozó hatásaitól. A traumatikus eseményekben értelmet kereső és találó emberek pedig kevesebb érzelmi problémával találkoznak életük során.

A biofeedback, akárcsak a relaxációs tréning segít felismerni és az izmok mély ellazításával, valamint koncentrációval oldani a feszültséget. Fiziológiai válaszaink tehát bizonyos fokig kontrollálhatóak. Hosszú távon a testmozgás is segíti a stressz leküzdését. A kognitív viselkedésterápia pedig segít felismerni a fiziológiai és érzelmi tüneteket kiváltó stresszhelyzeteket, és módosítani az azokra adott megküzdő válaszokat. Az említett módszereket többnyire együttesen alkalmazzák a szakemberek.

FELHASZNÁLT IRODALOM

■ Richard C. Atkinson – Ernest Hilgard: *Pszichológia*. Osiris, Budapest, 2005.