

BORDÁS SÁNDOR

## A KORONAVÍRUS SZORÍTÁSÁBAN, AVAGY A KARANTÉN LELKI KÖVETKEZMÉNYEI (1. RÉSZ)

A koronavírus-járvány következtében nem várt helyzetbe került Földünk lakosságának nagy része. A rengeteg haláleset, a vírus okozta súlyos tünetek, melyek fájdalommal és halálfélelmekkel járnak, komoly stresszállapotokat hozott létre szinte minden ország polgáraiban. Nem beszélve azokról a tünetekről, melyek a már kigyógyult emberekre jellemzőek és *post-covid*, vagy *long-covid* néven váltak ismertté. Sajnos a betegségből kigyógyult személyek egy része még most sem lélegezhet fel, mert a vírus fontos szerveket is megtámadott és utólag szedi áldozatait. Ez a helyzet komoly stresszállapotot okoz mind a kigyógyult egyénnek, mind pedig a szeretteinek.

De mit is értünk stressz alatt? Maga a stressz fogalma az 1930-as években Selye János kutatói munkássága során vált ismertté. Selye János osztrák-magyar származású kanadai belgyógyász és vegyész. Az ő kutatásai voltak az elsők, melyek a lelki folyamatok és a test kapcsolatát kezdték tudományosan vizsgálni. Szerinte, bizonyos hatások, melyek az érzelmi, vegetatív életünkre hatnak, károsan befolyásolják életünket, illetve hatással vannak egészségi állapotunkra, szerveinkre. Kutatása alapjául patkánykísérletek szolgáltak. A különböző idegi és fizikai bántalmazások (stressz) hatását vizsgálta az állatokon és azok egyes szervein. Kiderült, hogy a szervek szinte mindegyike komolyan károsodott. Ezek a károsodások egy ideig visszafordíthatóak voltak, ám egy idő után a patkányok halálát okozták. Ezek a szervek, szervrendszerek az alábbiak voltak: szív- és érrendszer, immunrendszer, mellékvese és vesék, a tápcsatorna, illetve a bőr és a bőrfüggelékek (Selye, 1973).

### A STRESSZ DEFINÍCIÓJA

A stressz egy személytől alkalmazkodást kívánó inger, illetve egy helyzet által kiváltott biológiai, viselkedéses, és pszichológiai folyamatok együttese. Egy reakció, mellyel szervezetünk reagál minden erőteljes ingerre, kihívásra. A legáltalánosabb értelemben akkor beszélünk stresszről, amikor az emberek fizikai vagy pszichológiai

jólétüket veszélyeztető eseményekkel szembesülnek. Ezek az események a stresszorok, és az emberek ezekre adott válaszai a stresszreakciók.

A stressz lehet:

- patogén (kóros, ill. káros): ez a *distressz*
- kellemes, kívánatos: ez az *eustressz*.

### A STRESSZ TÍPUSAI

Az *eustressz* a rövid ideig tartó stressz egy típusa, amely azonnali erővel lát el. Az *eustressz* a növekvő testi aktivitás, rajongás és kreativitás hatására keletkezik. Az *eustressz* pozitív stressz, amely akkor keletkezik, amikor motiváció és inspiráció szükséges. A belemegítés *eustressz*nek minősül pl. egy verseny előtt.

A *distressz* negatív stressz, amelyet állandó alkalmazkodás vagy változás idéz elő. A *distressz* kellemetlen érzést és bizonytalanságot vált ki. Két típusa van. Az akut stressz egy intenzív stressz, és amilyen gyorsan érkezik, olyan gyorsan el is tűnik. A krónikus stressz egy elhúzódó stressz eredménye, amely heteken, hónapokon vagy éveken keresztül tart. Vannak, akik folyamatosan költöznek vagy munkahelyet változtatnak, és ezáltal tapasztalják meg a *distresszt*, bár ez a változtatás nem kifejezetten a magyar kultúrára jellemző. Korábbi kutatásaink azt az állapotot támasztják alá a magyar társadalomra vonatkozóan, hogy a Hofstede-féle dimenziók kapcsán a bizonytalanság kerülése index került az első helyre. A bizonytalanságkerülés azt mutatja, hogy a kultúra tagjai milyen mértékben érznek fenyegettséget bizonytalan, ismeretlen helyzetekben (Hofstede, 2008). Ez az érzés kifejezésre jut pl. a stressz állapotában, vagy az írott/íratlan szabályok, vagyis a kiszámíthatóság iránt felmerülő igényben. Az erős bizonytalanságkerülő társadalmakban, az életben elkerülhetetlenül jelen lévő bizonytalanság állandó fenyegetést jelent. Ki kell dolgozni megküzdési stratégiákat, úgy, hogy a legfőbb motivációs tényezők a biztonság, a tisztelet és a valahová tartozás érzése ne sérüljön. A gyenge bizonytalanságkerülő kultúrákban a bizony-

talanság az élet elfogadott, természetes velejárója, és a váratlan események, helyzetek nem jelentenek problémát. A *distressz* állapota nagymértékben csökkenthető az előre kidolgozott megküzdési stratégiákkal, melyek szerepelnek a konfliktusmegoldó programokban is. A tudatosan felépített megküzdési stratégiák különösen sokat tudnak segíteni egy olyan váratlan helyzetben, mint a karanténszituáció egy pandémia esetén.

Hiperstressz akkor történik, amikor egy egyén olyan helyzetbe kényszerül, amely meghaladja a képességeit. A hiperstressz a túlterhelésből vagy például a képességeit meghaladó feladatokból következik. Amikor valakit hiperstressz ért, egészen kis dolgok is erős érzelmi reakciót tudnak kiváltani belőle.

A hipostressz a hiperstressz ellentéte. Hipostressz akkor következik be, amikor az egyén unatkozik vagy nincsenek számára kihívások. Pl. a monoton munka végzése okozhat ilyen állapotot.

### A STRESSZ FOLYAMATA

Amikor a szervezet kilendül nyugalmi állapotából, fokozottan reagál az ingerekre, aktiválódnak az egyensúlyt újra megeremtő szabályozó rendszerek, stresszes állapot alakul ki.

Tünetei: állandó feszültség, türelmetlenség, ingerültség, az immunsejtek számbeli és minőségi romlása miatt fogékonyság a betegségekre, gyakori felső légúti panaszok, bőrfertőzések, hajhullás.

A stresszfolyamat az alábbi négy elemet mindig tartalmazza:

- a) A stresszort, eseményt, helyzetet, ami előidézi a folyamat beindulását.
- b) A helyzetekre vonatkozó értékelést, ami minősíti a történést annak fontossága és érzelmi jelentősége szerint.
- c) A megküzdési folyamatokat, melyekkel a test és lélek küzd, hogy kezelni, kontrollálni tudja a helyzetet.
- d) A folyamat eredményét, amit előidézett a személyiségben.

A stresszre adott leggyakoribb válasz a szorongás, a félelem és a harag, amely agresszióhoz vezet.

## STRESSZKELTŐ ESEMÉNYEK

Számtalan esemény okoz stresszt. Néhány közülük nagyszámú embert érint – ilyenek a háborúk, természeti katasztrófák, pandémia, nem feldolgozott veszteségek, traumák. Más típusúak az egyén életének nagyobb fordulatai: állásváltogatás, esküvő, egy barát vagy hozzátartozó elvesztése, betegség, stb. Mindennapi bosszúságaink is stresszként hathatnak: forgalmi dugóba kerülés, pénztárca elvesztése, de stressz forrása maga az egyén is lehet.

A stresszkeltőnek ítélt események általában a következő kategóriák egyikébe tartoznak: az emberi tapasztalat szokásos határain kívül eső traumatikus események, befolyásolhatatlan események, bejósolhatatlan események, azok az események, melyek kihívást jelentenek képességeinknek és énképünknek, valamint a belső konfliktusok.

Persze minden embernél eltérő, hogy mennyire érez stresszkeltőnek egy-egy eseményt, illetve, hogy mennyire tartja befolyásolhatónak, bejósolhatónak vagy képességeit próbára tevőnek egy helyzetet. Azt, hogy ki, milyen eseményt ítélt stresszkeltőnek, az egyén személyisége, értékrendszere szabja meg. Így a pandémia okozta karanténhelyzetet is minden ember másként dolgozza fel. Talán a legnagyobb lelki veszteséget az extrovertált személyiségű ember élte át, hiszen számára nagyon fontosak a mindennapi személyes kapcsolatok, a rengeteg baráti kommunikáció, melyeket a mai technikai eszközökkel sem lehet pótolni. Az introvertált személyiség talán még örült is a helyzetnek, hiszen kevés baráti kapcsolattal rendelkezik, melyek viszont érzelmileg nagyon mélyek. Erre a típusra jellemző a befeléfordulás, a munkába történő belefeledkezés, az elméleti munka, a kevesebb társas kommunikáció. Az ilyen helyzetekben van óriási szerepe az önismeretnek. Ha ismerem magam, könnyebben megküzdök a nem várt helyzetekkel. Az önismeret elmélyítésében sokat segítenek a különböző kommunikációs tréningek, a pszichodráma, a Rogers-féle encounter csoportok, az asszertív tréningek, ahol a helyes viselkedési sémák, megküzdési stratégiák is gyakorolhatók. Vannak helyzetek, amikor nem a csoportfoglalkozások a legcélravezetőbb módszerek, hanem az egyéni, pszichoterápiás módszerek, különösen akkor, ha súlyosabb lelki tünetek keletkeznek, érdemes pszichológushoz fordulni. Érdemes elosztatni azt a tévhitet, hogy a betegséget szégyellni

kell, és ezért nem járnak pszichológushoz. Míg más társadalmakban büszkén vállalják az emberek, hogy pszichológushoz járnak, és nagyon komoly lelki támogatásokat kapnak, addig nálunk ezt szégyenlik. Viszont akik átestek a koronavírus-fertőzéseken, azok tudják, hogy a vírus számtalan idegrendszeri, lelki, viselkedésbeli változásokat okoz, és egyedül nem képesek a tünetekkel megbirkózni. Tudatosítani kell, hogy ilyen esetekben szakemberhez kell fordulni.

## TRAUMATIKUS ESEMÉNYEK

A stressz legnyilvánvalóbb forrásai a traumatikus események, melyek során az egyén olyan veszélyes helyzetbe kerül, amikről eddig még nem szerezhett tapasztalatot. Ezek között természeti katasztrófák (földrengés, árvíz), ember által okozott katasztrófák (háború, nukleáris baleset), pandémiás helyzetek, végzetes balesetek (karambol, repülőgép-szerencsétlenség) és fizikai támadások (nemi erőszak, merénylet) szerepelnek.

Az emberek különböző módon reagálnak ezekre a stresszhelyzetekre, stresszorokra. Mégis megfigyelhető egy általános viselkedési forma, a *katasztrófa szindróma*. Vagyis a katasztrófa elszenvedői először többnyire sokkos állapotba kerülnek, kábultak, összevissza járkálnak, nincsenek tudatában a sérüléseiknek vagy veszélynek. Később jelentkezhetnek poszttraumás állapotok, esetleg olyan gyászreakciók, melyek lehetetlenné teszik az egyén életének újrászervezését.

## BEFOLYÁSOLHATATLAN ESEMÉNYEK

Minél befolyásolhatatlanabbnak tűnik egy esemény, annál inkább stresszkeltőnek találjuk. Ennek oka az, hogy nem vagyunk képesek befolyásolni, megakadályozni azokat. Ilyen esemény lehet például egy szeretett személy halála, az elbocsátás, súlyos betegségek. Kisebb horderejű, de ugyanúgy befolyásolhatatlan történetekhez sorolhatjuk azt is, ha valaki nem fogadja el bocsánatkérésünket. Ám azt, hogy ezekre az események mennyire stresszkeltők, azt sokkal inkább az észlelés határozza meg, mint a tényleges befolyásolhatóság lehetősége. Az a hit, hogy befolyásolhatjuk az eseményeket, még akkor is csökkenti a szorongást, ha ezzel a lehetőségünkkel sohasem élünk.

Ezt a feltevést az alábbi kísérlettel támasztották alá (Glass – Singer, 1972).

Két csoport hangos, nagyon kellemetlen zajt kapott ingerként. Az egyik csoportnak azt mondták, hogy bármikor kikapcsolhatják a zajt, de megpróbálták őket rávenni arra, hogy ne tegyék, amíg csak elviselhetővé nem válik. A másik csoportnak nem volt lehetősége befolyásolni a zajt. Végül a kikapcsoló gombbal rendelkező csoportból senki sem nyomta meg a gombot, így mindkét csoport egyformán kapott a zajból. A kísérlet eredménye az lett, hogy a zaj hatása alatt, a feladat megoldásakor rosszabban teljesített az a csapat, amelyiknek nem volt gombja. Tehát őket sokkal inkább zavarta a kellemetlen inger.

## BEJÓSOLHATATLAN ESEMÉNYEK

Mind az emberek, mind az állatok jobban szeretik a bejósolható kellemetlen eseményeket, mint a bejósolhatatlanságot.

Ezt a feltevést egy patkánykísérletel támasztották alá (Abbot – Schoen – Baddia, 1984, 45–71). A patkányok választhattak az előre jelzett és az előre nem jelzett áramütés között. Ha az állat lenyomott egy pedált, egy figyelmeztető jelzést kapott az áramütés előtt. Minden patkány gyorsan megtanulta a pedálnyomást. Erre két magyarázatot találtak. Az egyik az, hogy a kellemetlen eseményt megelőző figyelmeztető jelzés, alkalmat ad arra, hogy a személy vagy az állat felkészülhessen a kellemetlenségre, és így csökkenthesse az inger hatását. A másik pedig az, hogy a bejósolhatatlan történeteknél nincs biztonságos időszak, így az egyén folyamatosan stresszben van. Míg a bejósolható esetknél az illető elengedheti magát.

Léteznek ma hazánkban olyan helyzetek, melyek a bejósolhatatlan történetek miatt válnak stresszessé. Ilyen például: a munkahely elvesztésének lehetősége, kölcsönök visszafizetésének lehetősége, bízhatok-e a másikban, vagy sem. Nagyon fontos kérdés, hogy meddig tart a Covid-19 világjárvány. Bejósolható-e? Visszatérhetünk-e járvány előtti, úgymond normális életünkhöz? Vagy még nagyobb stresszel kell szembenéznünk a vírus mutációi miatt? Azok az emberek, akiket a járvány súlyosan érintett, maguk is megbetegedtek vagy elvesztették hozzátartozóikat, valószínűleg nehezen lesznek képesek visszazökkenni a korábbi életformájukba, hiszen a gyász feldolgozása, a gyász munka uralja a személyiségüket. A gyász feldolgozása, tudjuk, hogy hosszadalmas lehet, akár

évekig is eltarthat. Ilyenkor érdemes olyan szakember segítségét kérni, aki az elhúzódó vagy kóros gyász feldolgozásában segít. Veszélyes lehet az a helyzet, amikor az ember képtelen újrászervezni az életét, mert a folyamatos gyász, a depresszió uralja mindennapjait. A szeretett személy elvesztését nem tudja feldolgozni, nem tudja engedni, így a szobájában minden úgy van, mint pár hónappal, évvel azelőtt, ahogy az elvesztett személy akkor otthagya. Ezt a helyzetet nevezi a pszichológia *mumifikációnak*. Ezekben a helyzetekben mindenképpen pszichológus segítségére van szükség.

**PRÓBATÉTELEK**

Ezek olyan befolyásolható és bejósolható helyzetek, melyek súrolják képességeink határát és kikezdehtik énképünket, ezáltal stresszkeltőek. Erre igazán jó példa a nyelvvizsga, az érettségi vagy a felsőoktatásban a vizsgaidőszak. Nagyon fontos kérdés, hogy milyen a szemléletünk az ilyen helyzetekben. Amennyiben a helyzetet kihívásként fogjuk fel, akkor könnyebben megküzdünk akár a nem várt szituációval, akár a próbatétellel.

Bár vannak olyan próbatételnek minősülő stresszes események, melyekben örömmel veszünk részt. Minden olyan helyzet, mely jelentős mértékű alkalmazkodást kíván, stresszkeltőnek tekinthető, mint például a házasság.

A kutatók több ezer interjút és esettörténetet vizsgáltak át, ami alapján összeállították az életesemények skáláját. Ezek az események a legnagyobb stresszt kiváltótól a legkisebb stresszt okozóig vannak sorba rendezve.

**Az életesemény és a stressz összefüggései**

ÉLETESEMÉNY	ÉRTÉK
Házastárs halála	100
Válás	73
Különélés	65
Börtön	63
Közeli családtag halála	63
Baleset vagy betegség	53
Házasság	50
Állás elvesztése	47
Kibékülés a házastárssal	45
Nyugdíjazás	45
Családtag betegsége	44
Terhesség	40
Szexuális problémák	39
Új családtag befogadása	39
Üzleti problémák	39
Anyagi helyzet változása	38

Közeli barát halála	37
Új munkaterület	36
Jelzőlog érvényesítése	30
Új beosztás a munkahelyen	29
Gyermek elköltözése otthonról	29
Probléma anyóssal, apóssal	29
Kitűnő személyes teljesítmény	28
Feleség munkába állása vagy munka abbahagyása	26
Iskola kezdete vagy vége	26
Életkörülmények változása	25
Személyes szokások megváltozása	24
Vita a főnökkel	23
Költözés	20
Iskolaváltoztatás	20
Hobbiváltoztatás	19
Templomba járási szokások változása	19
Társasági szokások megváltozása	18
Alvási szokások megváltozása	16
Étkezési szokások megváltozása	15
Üdülés	13
Karácsony	12
Apróbb szabálysértések	11

*Forrás: Atkinson (2002)*

Természetesen a legtöbb kutatás azt mutatja, hogy a negatív események jobban megviselik az egyén testi és lelki egészségét, mint a pozitívak.

**BELSŐ KONFLIKTUSOK**

A stresszt belső folyamatok – tudatos vagy tudattalan megoldatlan konfliktusok – is kiválthatják. Konfliktusról akkor beszélünk, amikor az egyénnek összeegyeztethetetlen vagy egymást kizáró célok között kell választania. Konfliktus két belső szükséglet vagy motívum között is keletkezhet. Az ezek közötti kompromisszum, megoldás keresése stresszhez vezethet.

Négy terület képviseli a súlyos belső konfliktusok legfőbb forrásait:

- a) Függetlenség vagy függőség
- b) Intim kapcsolat vagy magány
- c) Együttműködés vagy versengés
- d) Az impulzusok kifejezése, vagy az etikai normák betartása.

A stresszre adott reakciók gyakran pszichológiai vonatkozásúak, mivel a stresszkeltő szituációk érzelmi válaszokat eredményeznek, amelyek a jókedvtől a sokkal gyakoribb negatív érzelmeig (düh, elkedvetlenedés, depresszió) terjednek. Ha a stresszkeltő szituáció folyamatos, érzelmeink hullámoznak ezen érzelmeink között, a megküzdő erőfeszítés sikerétől függően.

A stresszre adott leggyakoribb válasz a szorongás. A szorongás alatt olyan kellemetlen érzelmeket értünk,

mint az aggodás, a félelem, a feszültség és a rossz előérzet. A szorongás és a félelem között a különbség az, hogy a félelemnek tudom a tárgyát, a szorongásnak általában nem, vagy elfelejtődik, kiszorul a tudatból. Ezért gyakran lehet a pszichoterápiás cél egy szorongásos helyzet kapcsán a szorongás okának feltárása, átalakítva félelemmé, ugyanis arra ki lehet dolgozni megküzdési stratégiákat, míg a szorongásnak csak tüneti kezelése létezik.

Amikor a szorongás tünetei súlyosbodnak, poszttraumás stresszbetegségről beszélünk. Leginkább közvetlenül a trauma után, néha azonban egy bizonyos idő elteltével kisebb stressz hatására alakul ki.

Ennek legfontosabb tünetei:

- érdektelenség, elidegenedés másoktól
- a trauma visszatérő újraélése emlékekben, álmokban
- alvászavarok, koncentrációs nehézségek, túlzgatottság.

A poszttraumás stresszbetegség példaként leginkább a náci koncentrációs táborok túlélőit említik meg, akik szabadulásuk után több évvel még mindig szorongtak és álmaikban ismét átéltek a szörnyűségeket (Krystal, 1952). Ez a betegség végül a vietnámi háború veteránjainak visszailleszkedési nehézségeik révén vált elfogadott diagnosztikus kategóriává. Ezek az emberek különösen hajlamosak voltak a tünetek hosszú távú megjelenítésére.

*(folytatás a következő lapszámunkban)*

**FELHASZNÁLT IRODALOM:**

- Abbot, B.B. – Schoen, L.S. – Baddia, P. (1984): *Predictable and unpredictable chock: Behavioral measures of aversion and psychological measures of stress*. Psychological Bulletin, 96. 45–71.
- Atkinson, Rita L. et al. (2002): *Pszichológia*. Budapest, Osiris Kiadó.
- Glass, D. C. – Singer, J. E. (1972): *Urban stress: Experiments on noise and social stressors*. New York, Academic Press.
- Hofstede, Geert – Hofstede, Jan Geert (2008): *Kultúrák és szervezetek. Az elme szoftvere*. Pécs, VHE Kft.
- Krystal, Henry (1952): *Massive psychic trauma*. New York, International Universities Press.
- Selye János (1973): *Életünk és a stress*. Budapest, Akadémiai Kiadó.
- Rogers, Carl (1984): *On Encounter Groups*. Harper and Row, New York. (Magyarul: *Encounter csoportok*, Magyar Pszichológiai Társaság megbízásából.)
- Rogers, Carl (2003): *Valakivé válni: a személyiség születése*. Budapest, Edge 2000.
- Rosengren, K. Erik (2004): *Kommunikáció*. Budapest, Typotex Kiadó.