

STRESSZ – 1.

Tisztelettel Köszöntöm a Kedves Olvasót!

Az állandó stressz és aggodalom megviseli a sejtjeinket, és felgyorsítja az öregedésüket. Ugyanilyen hatása van az állandóan elterelődő figyelemnek és az elme elkalandozásának, mégpedig a rágódás, gyötrődés mérgező hatásai miatt - a gondolataink ilyenkor az életünk gondjai körül járnak, de megoldani nem képesek azokat.

Daniel Goleman



Az előző részekben a családról, főleg a gyermekekről esett szó. Visszatérünk még, korosztályi aspektusból, hiszen a gyereknevelésről nem lehet eleget beszélni.

Stressz

Sokat mondjuk mostanában: „...olyan stresszes vagyok!” Valószínűleg a következőt értjük alatta: ingerlékeny, türelmetlen, indulatos, dekoncentrált...

Vizsgáljuk meg a stresszt először az elmélet oldaláról.

A stressz-elmélet leírása magyar orvos-kutató nevéhez fűződik, nevesen Selye Jánoséhoz. Ő írta le először a jelenséget és a pszichológiai hátteret.

Amikor egy élő szervezetet valamilyen speciális inger ér, arra meghatározott módon reagál. Ha például valamilyen tárgy közeledik hirtelen a szem felé, a szemhéj lecsapódik, de csak a szemhéj, más nem mozdul. Ha szálka szúródik a kezünkbe, elkapjuk, de csak azt a kezünket, amelyikbe a szálka fúródott. Ezek úgynevezett specifikus reakciók, amelyek nem érintik a szervezet egészét. Ha viszont a sínek között állunk, és megpillantjuk a felénk rohanó vonatot,

akkor menekülni próbálunk, amihez az egész szervezet aktiválódására van szükség. Gyorsul a szív működés és a légzés, emelkedik a vérnyomás, élénkül az agy tevékenysége, több vérhez és több energiához jutnak az izmok (mert kitágulnak az erek, és emelkedik a vércukorszint), egyes - a válaszreakcióban nem szükséges - testtájakon viszont összehúzódnak az erek, kitágul a pupilla. Selye azt figyelte meg, hogy akármilyen is "támadja meg" a szervezetet, az általános, egységes választ vált ki, tehát a szervezet ugyanazt a mechanizmust indítja be. Ez a reakció vagy le tudja küzdeni a veszélyeztető hatást, vagy nem, de semmiképpen sem tartható fenn sokáig. Ami „támadja” a szervezetet, az a **stresszor**. Ha a stresszor gyorsan elmúlik, az azt jelenti, hogy a „támadást” „sikeresen elhárítottuk, vagyis a probléma megoldódott. Ha a stresszor hosszan, akár tartósan fenn áll, ehhez a feszített állapothoz (megnövekedett vérnyomás, figyelem-összpontosítás, izomfeszülés...) a szervezet nem tud hosszú távon alkalmazkodni, a szervezet kimerül, akár az egyed kimerüléséhez, krónikus stresszhatás miatt pusztulásához is vezethet. Ekkor a mellékvese velőállományában adrenalin termelődik, ez serkenti élénkebb teljesítményre a szervezetet.

A következő indulatot keltő mondatok minden egyedben más mértékű reakciót keltenek. Van, aki lepergeti magáról a stresszhatásokat, míg mások azt is súlyos stresszként élik meg, amit a többség észre sem venne:

- „Tegnapra kérem!”
- „Már megint...!”
- „Százszor megmondtam...!”
- „Nyugodj meg!”
- „Lehetne rosszabb is...!”
- „Lélegezz mélyeket!”
- „Ne törődj vele!”...

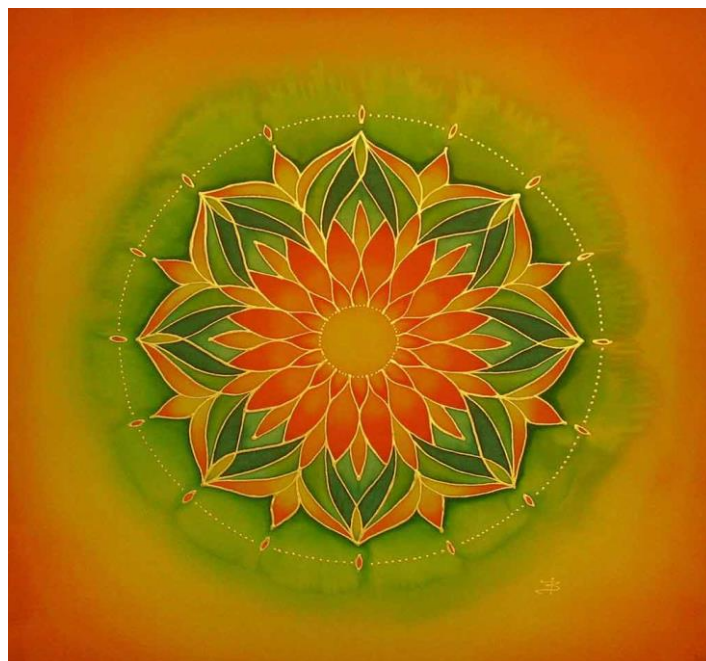
Stressz nélkül tehát nincs élet, de a "túladagolt" stressz kórokozó és életveszélyes. A hasznos stresszt Selye eustressznek, a károsat distressznek nevezte el.

A stressz és a betegségek

A stresszállapot lehet múltó és tartós, ezen belül folyamatos vagy szakaszos, de a különböző stresszorok hatásai össze is adódhatnak. A stressz lehet fizikai, például fájdalom, nagy hideg, vagy meleg, táplálék- és vízmegvonás, vagy pszichés, például egzisztenciális szorongás, reális vagy irreális félelem valaminek a bekövetkeztétől (foghúzástól, vizsgától, családtag elvesztésétől stb.).

Krónikus stressz hatására számos, úgynevezett pszichoszomatikus betegség is kialakulhat: gyomorfekély, asztma, hipertónia, krónikus fejfájás, pajzsmirigy-túlműködés, álmatlanság, irritábilis vastagbél szindróma, szívinfarktus, egyes bőrbetegségek, impotencia, valamint alkoholizmus, kábítószerfüggés, pszichoneurózisok, poszttraumás stresszrendellenesség, pánikbetegség és depresszió. Egyes megfigyelések szerint rosszindulatú daganatok is kifejlődhetnek súlyos és tartós pszichés stresszállapot eredményeként. Ez nem azt jelenti, hogy ezek a betegségek kizárólag stressz hatására alakulnak ki, de a stressz önmagában is okozhatja őket, illetve más tényezők mellett hozzájárul kialakulásukhoz. Azáltal, hogy gátolja az immunrendszer működését, a krónikus stressz lehetőséget teremt a bakteriális és vírusfertőzésekre és ezek szövődményeire (ez lehet az alapja az arra hajlamos egyéneknél a daganatképződésnek is). Tehát: jelen esetben a vírusfertőzés adott, minél kiegyensúlyozottabb, jól megszervezett napirendet készítünk, hogy a tartós stresszt elkerüljük.

A most divatos mandala jól használható a stressz oldására. Szinte mindenhol kapható korosztályra, nemre, hangulatra csoportosítva. A mandala évezredek óta használatos meditációs eszköz. A szó szanszkrit eredetű. Jelentése kör, amely a tökéletesség, az egész szimbóluma. A meditáló gondolatban a világ középpontjába helyezi magát, és ezáltal a tudattalan mélységeibe hatol. A kör motívumához egyrészt az állandóság, a folyamatosság, az örökké valóság, a tökéletesség, a harmónia és a végtelen (önmagába visszatérő vonal) képzelet társul, másrészt a zártság, a védettség, az egység, a belső tökéletesedés szimbolikus megfogalmazása is lehet. A mandala nem minden esetben kör alakú, illetve a papíralakja is meghatározhatja a színezés határvonalait.



Gondolataikat továbbra is várom!

Elérhetőség: pszichogalgaheviz.2020@gmail.com

MARADJUNK OTTHON!

Folytatjuk!