

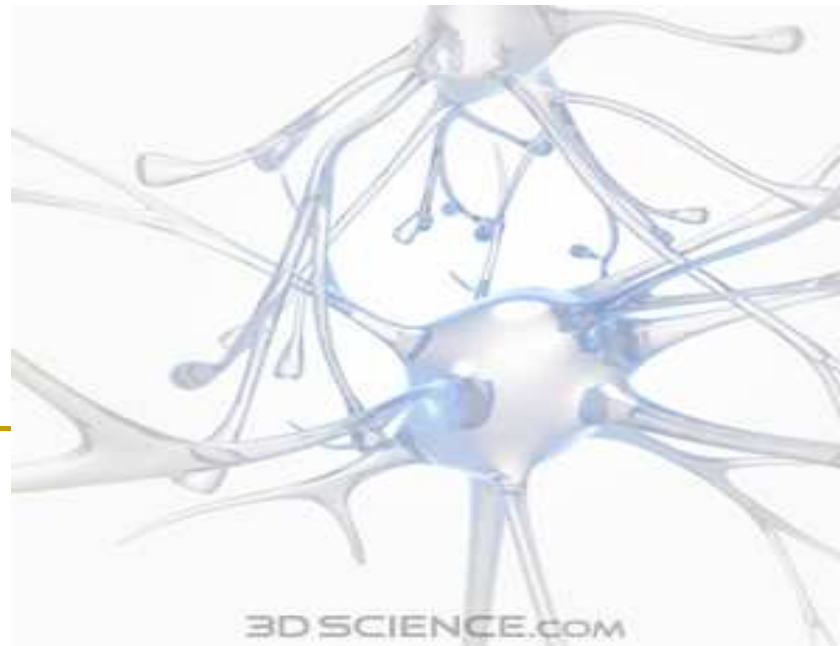
EGÉSZSÉGGKULTÚRA

Mentsük meg saját magunkat?!

Egészségfejlesztés I.

STRESS

Nyugalom vagy izgalom - ez itt a kérdés...**többet észszel!**



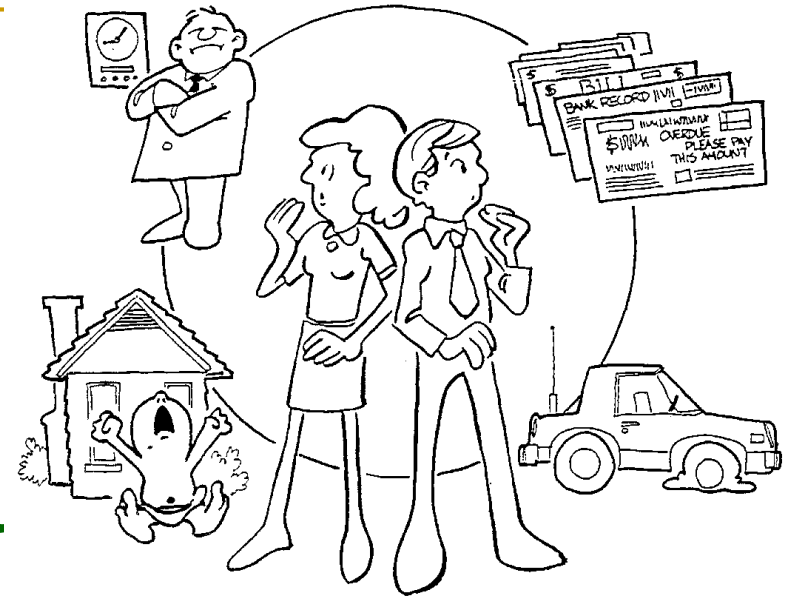
Idegi szabályozás

Mi a stressz?



Mi a stressz?

A stressz nem a
ami történik velünk,
hanem a történésre
adott válaszunk



MI A STRESSZ?

A stressz fogalmát 1936-ban Selye János vezette be. Az ő megfogalmazása szerint:

A stressz az élő szervezet válasza bármilyen természetű megterhelésre.

Vagy, egy másik megfogalmazás szerint: a környezet kihívásaira adott generalizált válasz.

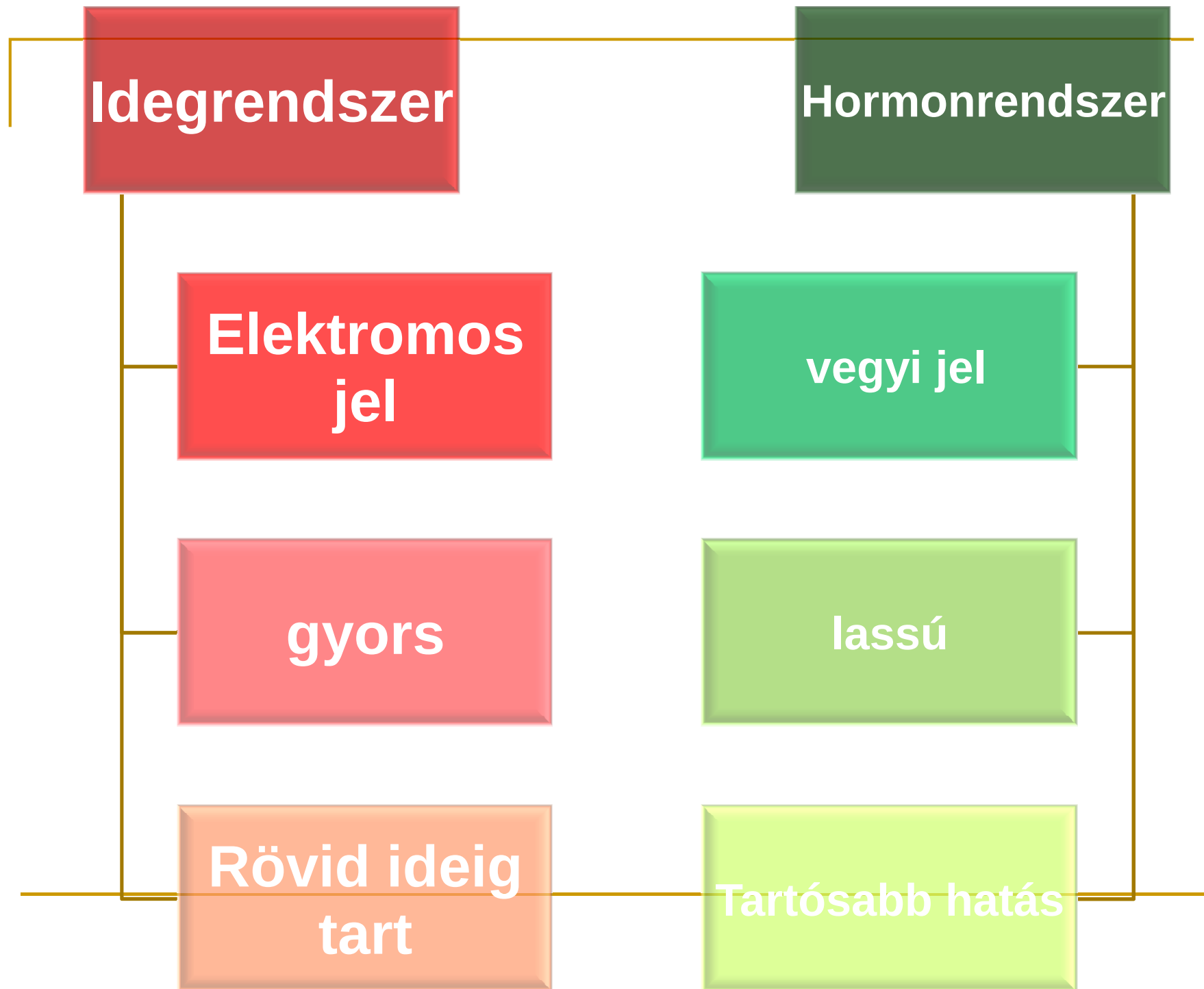


Nagyon mérges leszek, ha még egyszer valaki azt mondja, hogy zaklatottnak tűnök!!!

**Egységes
szabályozórendszer**

Idegrendszer

Hormonrendszer





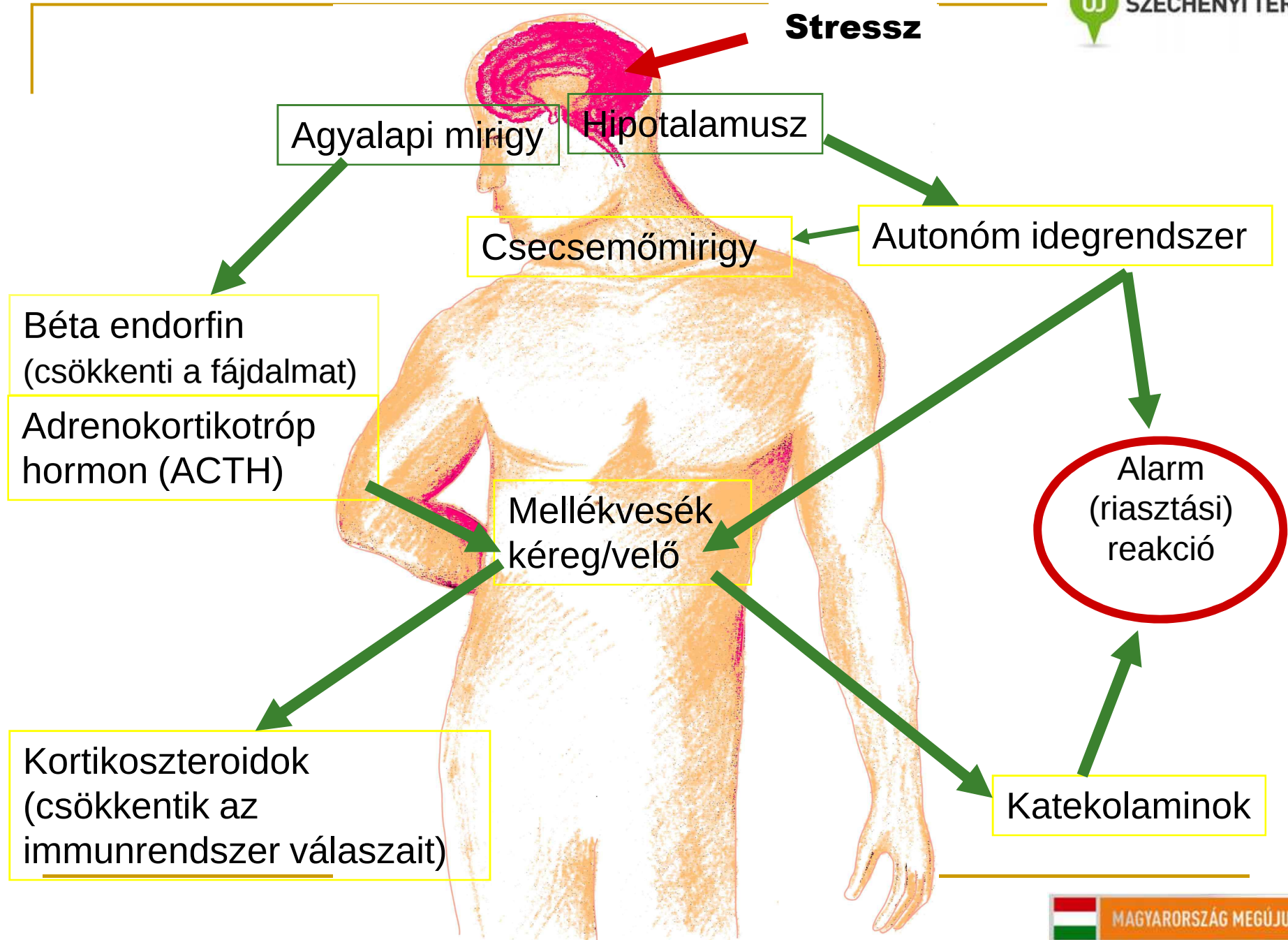
Idegrendszer

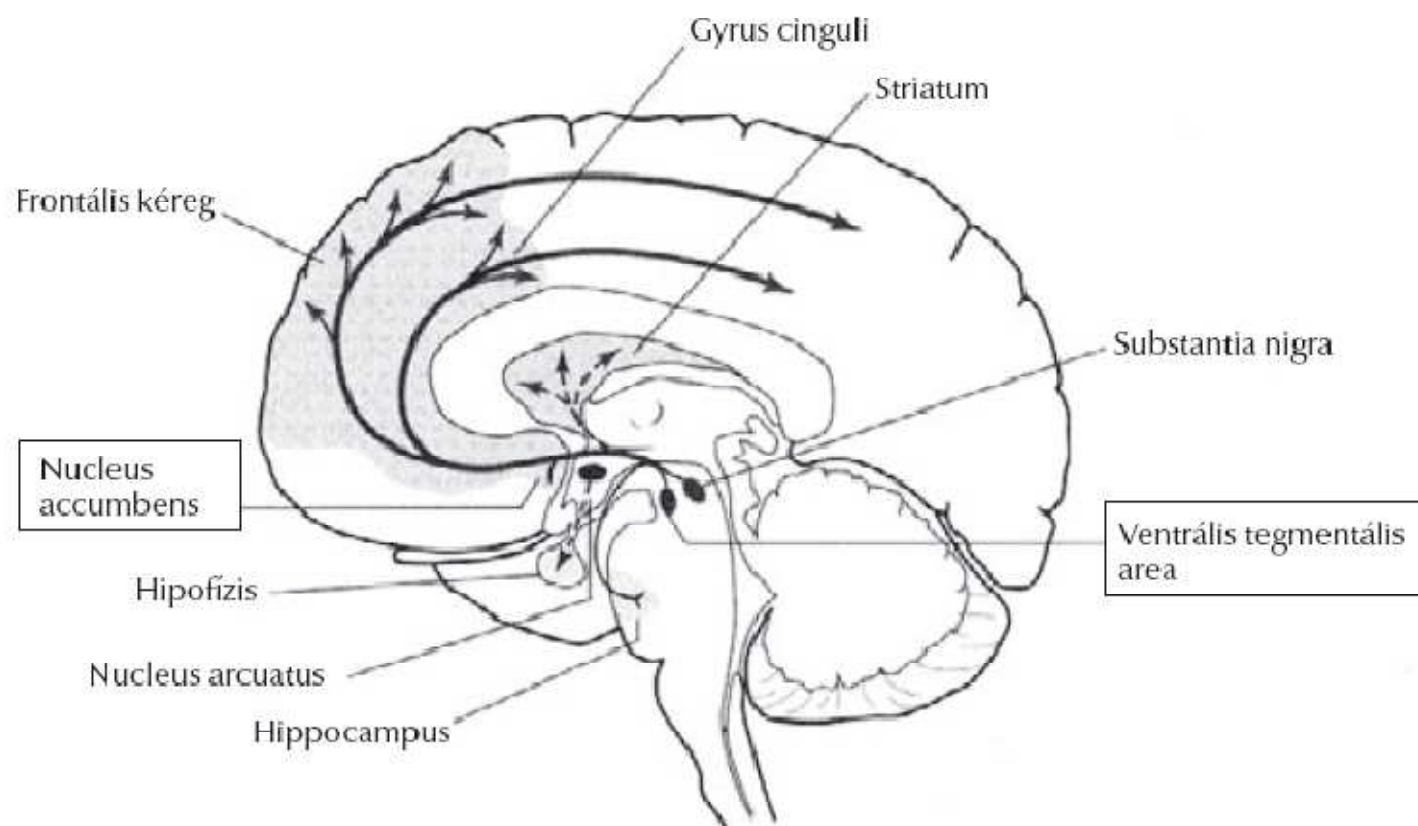
◎ Az idegrendszerünk információfelvevő-szállító- feldolgozó és végrehajtó részekből áll.

◎ Az idegrendszer ingerek felfogására, és az ingerület továbbítására kialakult szervrendszer

◎ Az idegrendszer működési és szerkezeti egysége az idegsejt, vagy *neuron.*

Stressz





Alapfogalmak



Inger:
Külső vagy
belső
környezeti
hatás



**Küszöb-
inger:**
Legkisebb
erősségű
inger, ami
kiváltja az
ingerületet

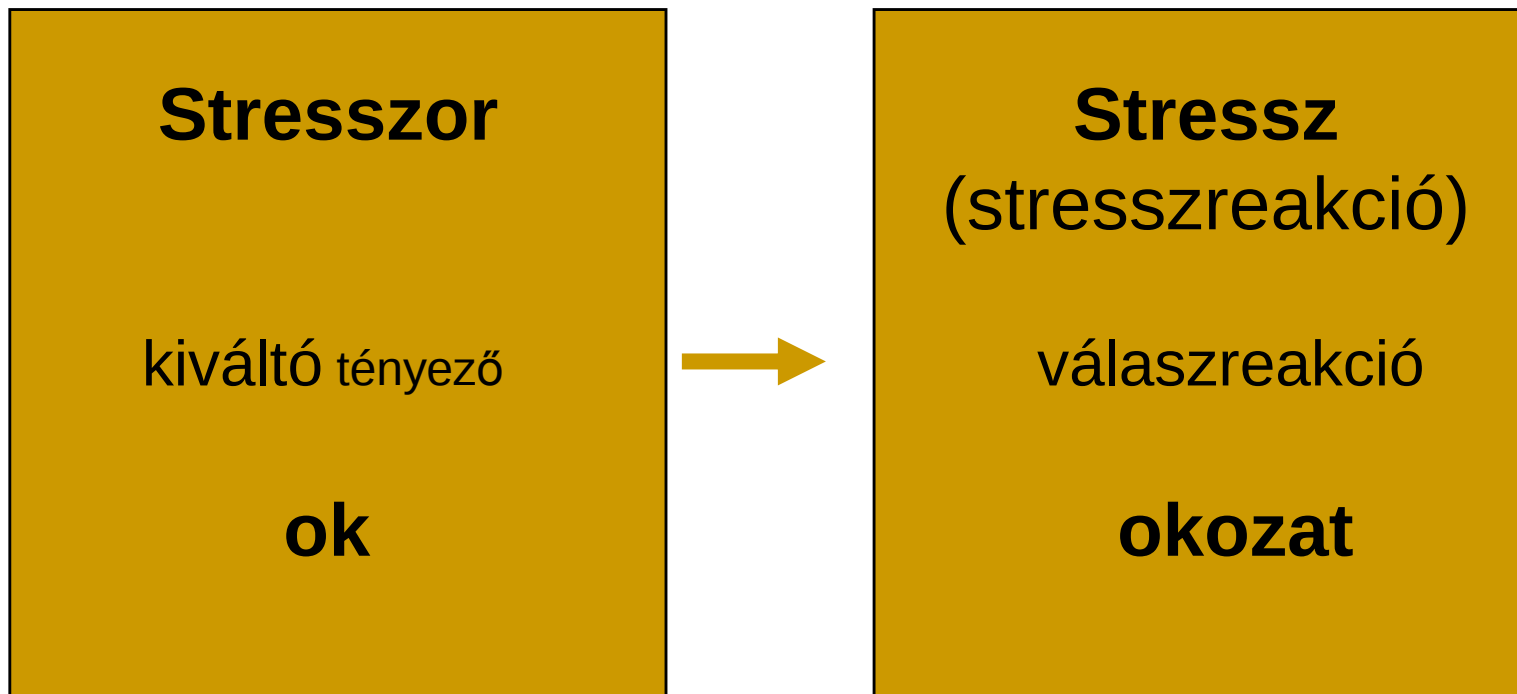


**Adekvát
inger**
-pl.
Szem-fény
Fül: hang
Orr-szag

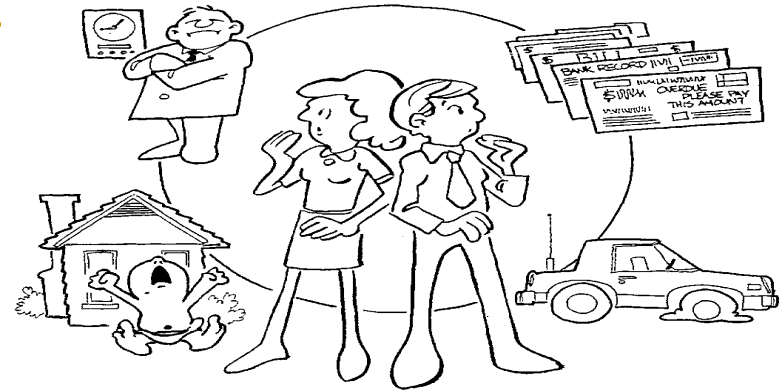


Ingerület:
Inger által
kiváltott
állapot

Stresszor - stressz



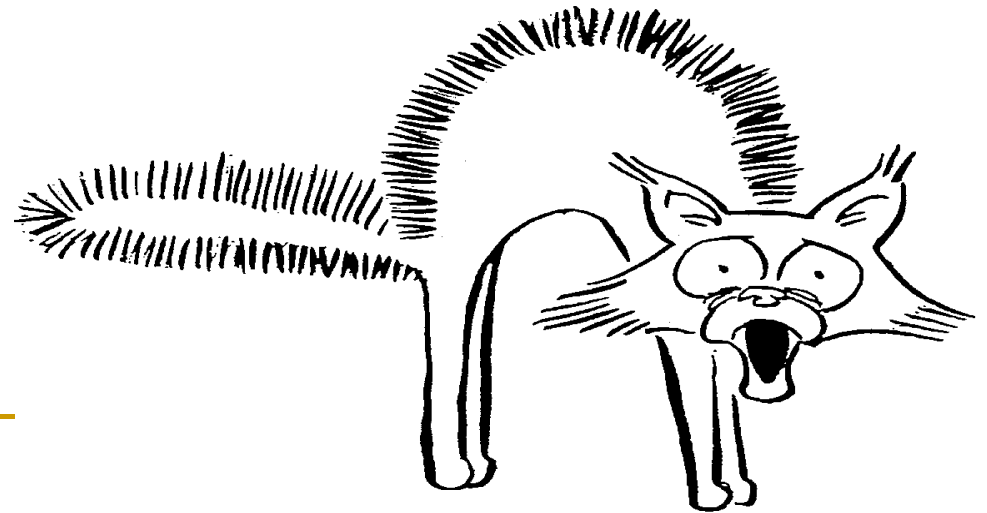
Mi a stressz?



A stressz mennyisége
attól függ, hogy hogyan
reagálunk a
stresszorokra, a
stresszt kiváltó okokra

Küzdj vagy menekülj!

- **Adrenalin**
- **Noradrenalin**



Stressz az állatvilágban

- A természetben a stressz soha nem tart sokáig.
- A stressz - mechanizmus az adott pillanatra irányul.
- Logikus, hiszen miért foglalkozna a zebraagy a jövővel, amikor ott liheg a sarkában az oroszlán és lehet, hogy néhány secundum múlva véget ér az élete?

Küzdj vagy menekülj!

- A macska vérkeringése felgyorsult
- Több energiában gazdag cukor jelent meg a vérében
- A véralvasztó mechanizmusok felgyorsultak
- Az izmok funkciói is felgyorsultak



Küzdj vagy menekülj!

- A légzés szaporább lett
- Vérsejtek szabadultak fel tárolóhelyükről, és kerültek be a keringésbe
- Finomabbak lettek az érzékei
- A nélkülözhető emésztőrendszer megszűnt dolgozni



Küzdj vagy menekülj!

A macska kész volt a harcra, vagy a futásra. Ezek az alkalmazkodó változások növelték a macska esélyét arra, hogy túlélje a st



Stressz az állatvilágban

- Az adrenalin hullámot kb. egy perc után újabb hullám, a kortizol, a stresszhormon követi.
- Ez a hormon háborús szintre emeli a test energia-háztartását. A stresszhormon úgy szabadít fel többletenergiát, hogy kikapcsolja azokat a funkciókat, amelyek rövidtávon nem létfontosságúak, például a gondolkodást vagy a szaporodást.
- Az emésztés is csak teher, a belek túlságosan lassan dolgoznak ahhoz, hogy a táplálékból időben rendelkezésre állhasson pluszenergia.
- A stressznek kitett test inkább eléget egy adag zsírt.

Az ősembereknél stressznek számított

- A vadállatok támadása (vagy éppen elejtése), amely fokozott fizikai aktivitást igényelt ahhoz, hogy el tudjon menekülni az állat elől. Ilyenkor az izmok felkészültsége nem volt hiábavaló, hiszen a futással az erő kifejtéssel le is vezette a felgyülemlett feszültséget. A vész elmúltával a szervezet visszaállhatott a normál kerékvágásba.

A stressz létfontosságú!

- Nélküle az agytörzs nem küldene sürgősen jelet a testnek, hogy termeljen adrenalint. Ettől ver szaporábban a szív, lesz magasabb a vérnyomás és az agyi lebenyek minden energiájukkal arra összpontosítanak, hogy sikerüljön elérni az adott kihívást, elkerülni a veszélyt!

- Stressz hatására a szervezetünk mellékveséi adrenalint kezdenek termelni, amely felkészíti a szervezetet a fokozott fizikai megterhelésre, a “küzdelemre”.
- Hatására a szívben, bőrben és a belső szervekben az erek összehúzódnak és a vér nagy része az izmokba kerül; a májból glikogén kerül a vérbe, biztosítva a szükséges energiát a harchoz.

A mai ember stressze

- A társadalmi dzsungelben a stressz fontos szerepet játszik. Ugyanazok az anyagok kerülnek a véráramba, mint az oroszlán és a zebra esetében, ugyanazok az agyi folyamatok aktivizálódnak, ugyanazokkal a fiziológiai reakciókkal találkozunk.
- A különbség, hogy minden sokkal lassabban zajlik. A társadalmi stressz heteken, hónapokon, sőt éveken át is tarthat.

A mai ember stressze

- Ami az evolúcióban egykor menekülési és harci mechanizmusként keletkezett, a társadalmi hálózatban valami egész mássá alakult át, társadalmi szabályozó rendszer lett.
- A mai világban a problémák megoldási mechanizmusai, amelyek stresszként hathatnak, legtöbbször nem kívánnak fizikai aktivitást.
- Így aztán a szervezet hiába készül fel a menekülésre vagy éppen a támadásra, az nem valósul meg.

A stressz saját fejünk terméke

- Gondolataink hatással vannak arra, ami a fejünkben történik.
- Aki megtanulja, hogy lehet az életet félig teli, és nem pedig félig üres pohárnak látni, jóval több sikerélményben lesz része, és meghittebb társas kapcsolatokat létesít.
- A született optimista hasznosítja agyának erejét és immunissá válik a stresszel szemben. Az, akinek derűs a jelleme, kevésbé sérülékeny!

Az idegsejtek nagyon érzékenyek a stresszre

- Az egerek már néhány másodperc elteltével elszenvedik az első agykárosodást. Zsugorodni kezdenek az idegsejtek nyúlványain található kis kidudorodások. Ez által a sejtek nehezebben létesítenek új kapcsolatokat, nehezebben rögzít új információkat az emberi agy is.
- Idővel pedig a stressz lyukat rág magának a memóriánkban, elhalnak az idegsejtek.

A stresszhormon megváltoztatja a viselkedést

- Stressz hatására csökken a szerotoninnal szembeni érzékenység, és ez azzal jár, hogy az emberek depressziósak lesznek és szoronganak, társas kapcsolataikban pedig visszahúzódóvá válnak
- Stresszt kiváltó körülmények között az emberek monomániásabbak, agresszívebbek és deprimáltabbak lesznek, mint stressz nélkül
- Nő a függőségre való hajlamuk

Az igazi emberi probléma

Stresszkeltő események

- Elvárosiasodás (betonrengeteg, összezsúfolódva él az ember egy tenyérnyi földön)
- Rohanó világ (gyors-, étterem, autó, vonat, mobiltelefon, internet)
- Média: a csapból is a háború, bűneset, katasztrófa, baleset folyik.
- Reklám: megmondják, hogy milyen kell legyen egy nő, egy férfi, milyen autóban kell utazni, házban kell lakni, viszont ehhez meg kell teremteni az anyagiakat.

Stresszkeltő események

- **Szenzoros túlingerlés** - nagy intenzitású fény, zaj, stb.
- **Egyéni élet nagyobb fordulatai**-válás, szeretett családtag halála, költözés, felnőtt gyerekek elköltözése otthonról, állás elvesztése, nyugdíjazás, börtön, betegségek, fogyatékoság, stb.
- **Munkahelyi túlterheltség**, képességeket meghaladó követelmények, döntések hozatala, elismerés hiánya, munkatársakkal, főnökkel konfliktus, stb.
- **Traumatikus események**
természeti katasztrófák, háború, balesetek

A stressz hatása életünkre

- Öregít
- Kapcsolat van a stressz és az agresszivitás között
- Összeomláshoz vezetnek
- Depresszió

MIÉRT EZEK A TÜNETEK?

A stresszkeltő tényezők folytonos jelenlétéhez való alkalmazkodási kísérlet kimerítheti a test erőforrásait, és hajlamossá teheti a betegségre.

A betegség útjelző tábla, amely szimbolizálja lelkünk állapotát, és figyelmeztet a lélek pozitív átformálására.

Tartós terhelésre kialakul

- A magas vérnyomás,
- Az erek elveszítik rugalmasságukat,
- A szívverés felgyorsul, az emésztőrendszer rossz vérellátása fekélyeket okozhat,
- A bőr egyes betegségei is a rossz vérkeringés számlájára írhatók,
- Az immunrendszer ellenálló képessége csökken,
- Az izmokban felgyülemlik a feszültség, tónusuk fokozódik
- A vázizmok állandó feszülése megváltoztatja a testtartást, melynek hosszantartó fennállása izomfájdalmakhoz,
- egyéb mozgásszerv rendszeri betegségekhez is vezethet:
- Nyak- hát-, derékfájdalmat, fejfájást is okozhat, akár gerincsérv is kialakulhat.

Patogén stressz

A testi vagy szellemi károsodást okozó, kellemetlen stresszt **distressz**nek is nevezik.

Patogénné vált stressz következményei:

- Szorongás, depresszió, alvászavarok;
- Szívinfarktus, agyvérzés, asztma, gyomorfekély, emésztési zavarok stb.;
- Függőségek (alkohol, erős dohányzás);
- Már kialakult betegségeket súlyosbít;

Poszttraumás stressz betegség traumatikus esemény (természeti csapás, háborús ütközet, nemi erőszak, stb.) után lép fel. Tünetei: a trauma visszatérő újraéledése, világtól való elfordulás, koncentrációs nehézségek, alvászavarok, izgatottság.

A stresszkeltő események jellemzői 1.

ÉLETESEMÉNY	STRESSS-ÉRTÉK
• Házastárs halála	100
• Válás	73
• Különélés	65
• Börtön	63
• Közeli családtag halála	63
• Baleset vagy betegség	53
• Házasságkötés	50
• Állás elvesztése	47
• Nyugdíjazás	45

A stresszkeltő események jellemzői 2.

ÉLETESEMÉNY	STRESSS-ÉRTÉK
• Terhesség	40
• Szexuális problémák	39
• Új családtag befogadása	39
• Üzleti problémák	39
• Anyagi helyzet változása	38
• Közeli barát halála	37
• Új munkaterület	36
• Új beosztás a munkahelyen	29
• Gyermek elköltözése otthonról	29

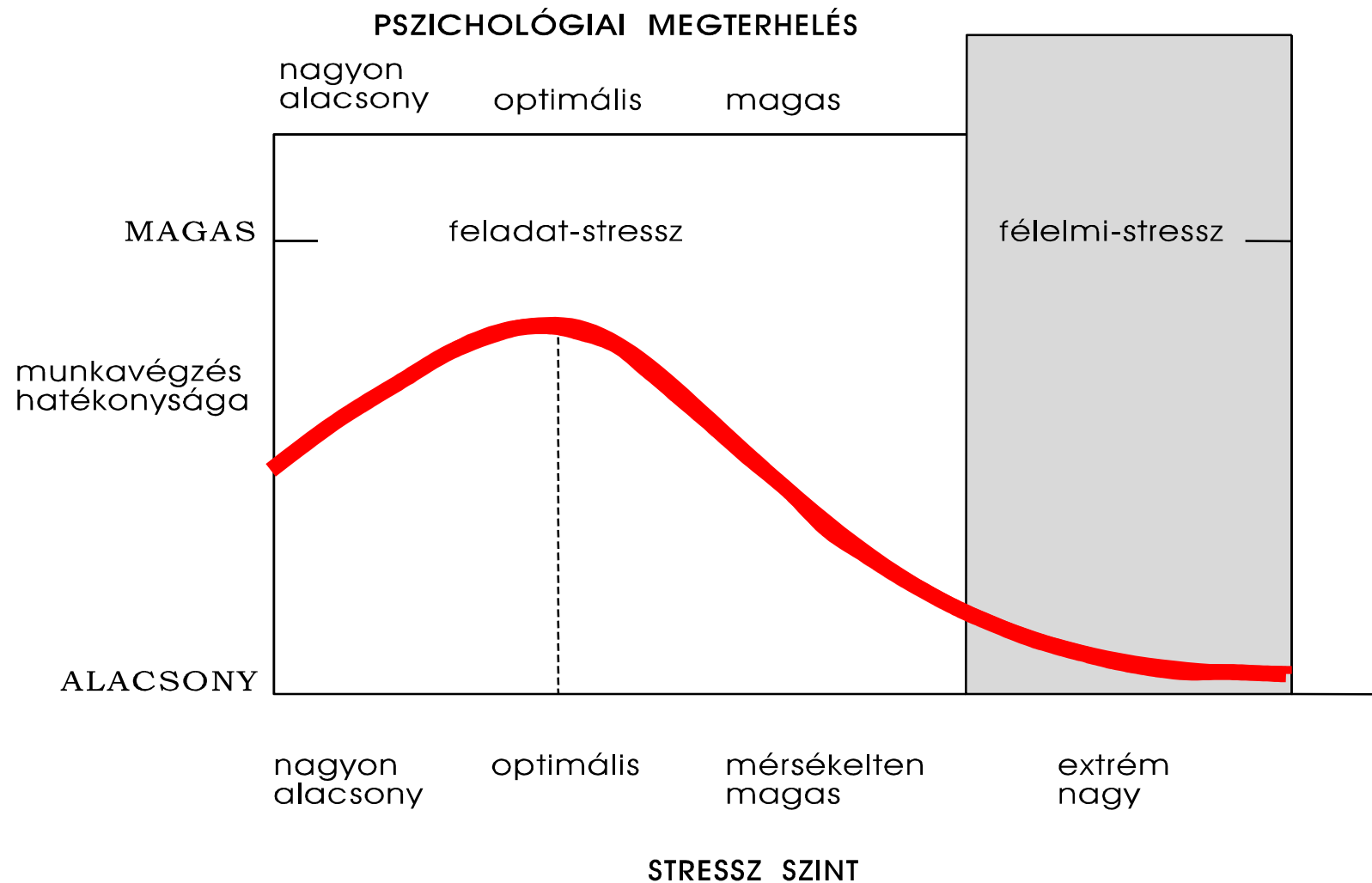
A stresszkeltő események jellemzői 3.

ÉLETESEMÉNY	STRESSS-ÉRTÉK
• 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

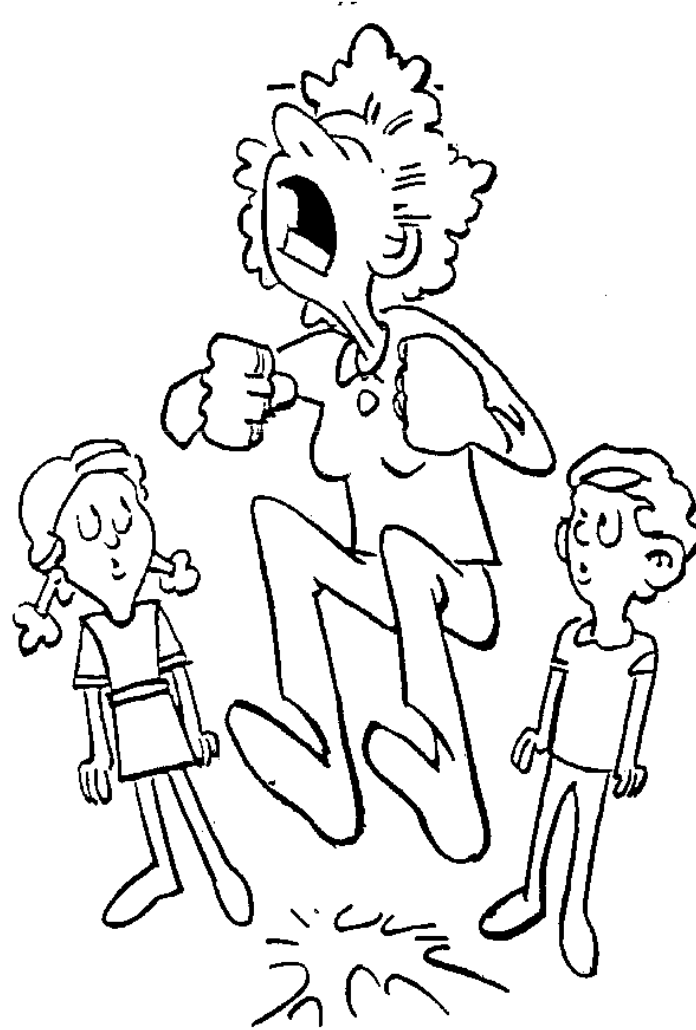
A stresszkeltő események jellemzői 4.

ÉLETESEMÉNY	STRESS-ÉRTÉK
• Iskolaváltoztatás	20
• Hobbiváltoztatás	19
• Templombajárási szokások megváltozása	19
• Társasági szokások megváltozása	18
• Alvási szokások megváltozása	16
• Étkezési szokások megváltozása	15
• Üdülés	13
• Karácsony	12
• Apróbb szabálysértések	11

A stressz és a munkavégzés hatékonysága



Mit tegyünk hát?



Nem megfelelő reakciók



Hogyan mondjunk NEM-et a stresszre?



Nyitottság

Egyensúly



Mérlegelés
és



Meghozott
döntés

Vegyük fel a kesztyűt!

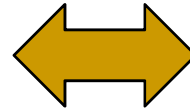
- Társas támogatottság
- Műveltség (iskolázottság)
- Státusz-pozíció
- Optimizmus
- Kocogás - kacagás - relaxáció



Megküzdés

- Azon erőfeszítések összessége, amelyeket a probléma megoldása, vagy ha ez nem lehetséges, a negatív érzelmektől való megszabadulás érdekében teszünk.
Tudatos harc!
- Ha elégtelenek a megküzdési stratégiák: elhárító mechanizmusok-tudattalanból
Csak a szorongást csökkentik átmenetileg!

Megküzdési stratégiák



- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> + Problémacentrikus (a helyzet megváltoztatása) + Emóciófókuszú (a negatív érzelmektől való megszabadulás) + Emóció-kiürítés (a „gőz” kieresztése) + Támaszkeresés (mással megosztani a problémát) | <ul style="list-style-type: none"> - Belenyugvás (a helyzet elfogadása) - Önbüntetés (magát hibáztatja a helyzetért) - Feszültség-kontroll (pl. magabiztos fellépés) - Figyelem-elterelés (más elfoglaltság után néz, hogy ne gondoljon a problémára) |
|---|---|

Stratégiák szerepe

- Nincs egyértelműen jó vagy rossz
- Fontos a széles repertoár
- Önbüntetés és emóció-kiürítés túlsúlya gyakran vezet depresszióhoz
- Önmegvalósítók: probléma-centrikus jól kidolgozott
- Bármikor kialakíthatók!

Az idegrendszeret érő hatás

- Egyéb szervi tünetekben manifesztálódik,
- **De ez egy oda-vissza ható rendszer!**
- Az idegrendszer is lehet befolyásolni, például a vázizmok felől. Azok tudatos ellazítása, nyújtása, a feszültség levezetése valamilyen sporttal, képes áthangolni a szervezetet és megadni a kívánt nyugalmat.

A stressz leküzdése

- Elemezze őszintén a helyzetet, és képzelje el, mi a legrosszabb, ami az adott helyzetben megtörténhet.
- Készüljön fel rá, és fogadja el, hogy elviseli, ha a legrosszabb bekövetkezik.
- Ha elfogadta a legrosszabbat, akkor fordítsa arra az energiáját, hogy megvizsgálja, hogyan tud egy kicsivel jobb eredményt elérni, mint a legrosszabb, aminek az elfogadására felkészült.

FÉLELEM, SZORONGÁS

A stresszre adott leggyakoribb válaszok!

A félelem, a szorongás az élő szervezetek működésének egyik alapvető sajátossága, normális élettani jelenség, melyet a mindennapok során gyakran átélünk. A lázhoz és a fájdalomhoz hasonlóan a szervezet számára jelzést ad, amely eredetileg a vészhelyzetek felismerésére és elkerülésére szolgál. Az emberiség e jól működő veszélyelhárító rendszerének köszönheti fennmaradását. A normál veszélyreakció és a kóros szorongás között nincs éles határvonal, de van különbség:

A "**normál**" szorongás a szervezet "riasztóberendezése", vagyis természetes.

A **kóros** szorongás esetén ezek a reakciók kellő ok nélkül vagy indokolatlan mértékben lépnek működésbe.

A mozgás

- *Fokozza az endorfin szintet, amit “boldogság hormonnak” is neveznek.*
- *Testedzés hatására T sejtek termelődnek, ami pedig az immunrendszert erősíti.*
- *Relaxáció hatására visszaáll a belső szervek felborult vérkeringése.*

A sportok közül

- Azok a jó stresszoldók, amelyek nem teremtenek versenyhelyzetet.
- Ilyen lehet a kocogás, úszás, kerékpározás, tánc.
- Remek idegnyugtató a séta, kirándulás.

A negatív stressz / distressz leküzdését segítő technikák

- Masszázs terápia
- Sugármasszázs terápia
- Önhipnózis
- Álmok, fantáziák
- Meditáció
- Ima
- Jóga
- Légzéstechnika
- Bioritmus
- Diéta
- Szex
- Érintés, hang, beszéd nyugtató hatása
- Nevetés, humorérzék
- Sírás
- Káromkodás
- Pszichoterápia

Hobbik

- játék
- színház, koncert
- sportesemények látogatása
- olvasás
- csónakázás, utazás
- autózás
- bármilyen intenzív mozgás, pl.:
kerékpározás, séta, kocogás,
- harcművészetek, stb.

- **Értelmes, célorientált munka**
- Racionális gondolkodás
- **Időstrukturálás**
- Kapcsolat-rendszerem
- **Visszavonulás a természetbe** (kirándulás, horgászat, vadászat)
- Kitörés
- Viselkedésmódosítás – próbaviselkedés (vizualizáció)

Könnyen elvégezhető gyakorlatok

1. Egyenesítsük ki hátunkat, nyakunkat és így bólintsunk előre és vissza. Fej lehajtásakor kifújni a levegőt, emeléskor beszívni. Nyolcszor ismételjük.
2. Fordítsuk a fejet mindkét oldalra, ameddig megy, ötször jobbra és ötször balra. Fordításkor beszívjuk a levegőt, középen kifújjuk.
3. Közelítsük a jobb fülünket a jobb vállunkhoz, vagyis hajlítsuk a fejet jobbra, de nem a vállat húzzuk fel!!! A levegőt a hajlítás közben beszívjuk, visszatéréskor kifújjuk. Balra ugyanez, váltogatva ötször- ötször ismételjük, mindkét irányba.

Könnyen elvégezhető gyakorlatok

4. Fejünket jobb kézzel húzzuk el jobbra és tartsuk meg húsz másodpercig. Ugyanezt baloldalra is ismételjük. Egyszer elég mindkét oldalra.
5. Körözzünk vállainkkal hátra nyolcszor és előre is nyolcszor.
6. Fej mellé felnyújtott jobb karral nyújtózzunk minél magasabbra, nyújtózáskor beszívjuk a levegőt, lazításkor kiengedjük. Karokat váltogatva ötször-ötször ismételjük.
7. Két kezünket kulcsoljuk össze és hajoljunk előre a két láb közé, közben kifújjuk a levegőt, véghelyzetben kicsit megtartjuk, majd felnyújtózzunk mindkét karral egyszerre és beszívjuk a levegőt. Ötször ismételjük.

