**Stressz – Megküzdési készségek**

*„A stressz, a test nem specifikus válasza a testet ért igénybevételekre.” Dr. Selye János*

A stressz tehát a különböző ingerek hatására az emberi szervezetben bekövetkező – automatikus, önvédelmi – természetes válaszreakció.

Stressznek azt állapotot nevezzük, amely az általános alkalmazkodás tünet együttesben nyilvánul meg.

A stressz így jobb, nagyobb teljesítményre, hatékonyabb helytállásra tehet alkalmassá.

**Stresszor = a stresszt kiváltó ingerek**

A stresszor, az az esemény, helyzet, személy vagy tárgy, amelyet stresszes tényezőként érzékelünk és a stresszreakció beindulását eredményezi.

Külső szabályozók: pl. éghajlat, életmód, étkezési szokások.

Belső szabályozók: pl. az öröklött, genetikus vagy tanult reakciók gyermekkorból, múltbéli tapasztalatok.

Az előérzet és a képzelet is működhet stresszorként és válthat ki stresszreakciót.

Minden ember másként reagál ugyanabban a stressz-szituációban.

Ugyanaz az élethelyzet mást vált ki belőlünk, másként hat ránk.

Egy vizsga, vagy akár egy sportfeladat az egyik embert inspirálja, feldobja, a másikat szorongással, aggodalommal tölti el.

„A dolgok ritkán jók vagy rosszak, a gondolkodásunk teszik őket azzá!” (Shakespeare)

**A stressz szakaszai**

1. A vészhelyzeti reakció szakasza: Ez az "üss , vagy fuss " reakció vészhelyzetben. Az első fokozat a riasztási reakació, általános izgalmi reakció. Ha a stressz sokáig fennáll alkalmazkodás, vagy ellenállás.

2. Az ellenállás szakasza: amikor a test az ellenálló képességét a normális szint fölé emeli, hogy alkalmazkodjon a stresszor folyamatos jelenlétéhez.

3. A kimerültség szakasza: amikor a testnek nincs tovább energiája a stressszorhoz való igazodáshoz, és megjelennek a stresszel kapcsolatos betegségek jelei.

**A stressz tünetei:**

* szaporábbá váló szívverés (pulzusszám)
* vérnyomás emelkedés
* vércukorszint emelkedés
* szaporábbá váló légzés
* fokozott izomfeszülés
* csökkent nyáltermelés
* fokozott szájszárazság
* fokozott verejtékezés
* csökkent emésztés
* a felületes vérerek összehúzódása (sápadt arc)
* pupilla tágulat
* pilo-erekció („feláll a szőr a hátán”)

**Élettani változás**

* Megnövekedett szívfrekvencia és vérnyomás (Több tápanyagot és oxigént szállítva több vér jut az agyba, a tüdőkbe, a karokba és a lábakba.)
* Szaporább, mélyebb légzés (A légzés mélyebbé és gyorsabbá válik, hogy több oxigén jusson a szervezetbe.)
* Izomfeszülés = Az izmok megfeszülnek, és ezzel felkészülnek a cselekvésre.
* Izzadás = Hűti a túlmelegedett izmokat.
* Cukrok és zsírok szabadulnak ki a vérbe. (Tápanyagot biztosítanak a gyors energia felszabaduláshoz.
* Véralvadási faktorok szabadulnak föl. (Sérülés esetén gyorsabban alvad a vér, ezáltal csökken a vérvesztés.
* Nagyobb vérmennyiség jut az agyba és az izmokba.)
* Lelassul az emésztés

Oka: Az idegrendszerünk által irányított sejtek biokémiai változásai.

Fizikai vagy érzelmi stressz aktiválja agyunk limbikus rendszerét az amygdalát.

Ennek ingerülete a hypotalamusba kerül átvitelre, ott hormonelválasztás indul el.

Az így felszabaduló hormon a CRF. (cortico-tropin-releasing factor mellékvesekéreg működésére ható felszabadító factor), mely az agyalapi mirigyet hormon kibocsátására kényszeríti a véráramba.

Ez a vesék felső pólusánál elhelyezkedő összetett mirigyeket, a mellékveséket ingerli.

A mellékvesék két fő összetevőből állnak: velőből mely adrenalint és noradneralint termel és kéregből, mely kortizolt választ el.

Ezzel egyidejűleg a hypotalamus közvetlenül hat az autonóm rendszerre, mely reagál a stesszre.

**Két alkotórésze tartja egyensúlyban a szervezetet:**

A szimpatikus rendszer a felelős a stressz kiváltásáért.

A paraszimpatikus rendszer visszaállítja a szervezet pihenő állapotát.

**A stressz pozitív fázisának megnyilvánulásai:**

* Optimizmus
* Pozitív szemléletmód
* Fizikai kitartás
* Lelkesedés
* Mentális éberség
* Életerő
* Ellenállása a betegségekkel szemben
* Optimális személyes kapcsolatok
* Magas produktivitás és kreativitás

**A stressz nem mindig rossz**

Az eustressz – a pozitív stressz, és a distressz – vagyis a negatív stressz.

**A „jó” stressz, az eustressz**

Olyan nélkülözhetetlen, kreativitásra serkentő, alkotó energiákat felszabadító inger, amely az állatvilágban és a primitív népek között az életben maradás alapfeltétele.

Segít felismerni a veszélyt, mozgósítani a szervezet véde­kező rendszerét, és dönteni, hogy küzdeni, vagy menekülni kell-e.

Az eustresszt pozitív katalizátorként éljük meg, optimistának, stimuláltnak, produktívnak, a helyzet urának érezzük magunkat, ahogy szembesülünk a kihívásokkal, majd a stressz-reakciók lefutása után a szervezet rövid időn belül visszatér egyensúlyi állapotába.

**Negatív stressz, a distressz**

Káros stresszről akkor beszélünk, ha a szervezet már nem képes a helyzetnek megfelelően reagálni az őt érő érzelmi vagy fizikai jellegű veszélyekre.

Ezek a veszélyek egyébként nem feltétlenül valóságosak, hanem pusztán általunk elképzeltek is lehetnek.

A mindennapokban, illetve szűkebb értelemben stressz alatt a megoldhatatlannak, kontrollálhatatlannak tűnő kapcsolatot, szituációt értjük.

A negatív stressz tehetetlenség, frusztráció, csalódottság, kimerültség érzése, és különböző testi tünetek formájában jelzi, hogy a stressz tűrő képességünk határához közeledünk, és nem megfelelően kezeljük az adott szituációt.

**A stressz negatív fázisának hatásai**

* Pesszimizmus
* Kimerültség
* Ingerlékenység
* Koncentrációs készség hiánya
* Balesetek
* Betegség
* Bezárkózottság
* Depresszió
* Alacsony produktivitás és kreativitás

**Külső tényezők**

Traumatikus események – Természeti katasztrófák, ember által okozott katasztrófák (háború), fizikai támadások. A túlélők először kábultak, teljesen kiürültek, ezt követően passzívak és a harmadik szakaszban szorongani kezdenek.

Nem befolyásolhatóság – Ilyen egy személy halála, az elbocsátás és a súlyos betegség. Annak észlelése, hogy egy esemény mennyire befolyásolható a személy által, és ezt hogyan éli meg.

Bejósolhatóság – Egy stressz keltő esemény bekövetkezésének előrejelzése akkor is csökkenti a stressz súlyosságát, ha a személy nem képes ezt befolyásolni.

Próbatételek – Például a vizsgák az iskolában.

**Belső okok**

Függetlenség vagy függőség – szeretnénk, ha valaki gondoskodna rólunk és megoldaná problémáinkat. A saját lábunkon való megállás az érettség jele.

Intim kapcsolat vagy magány – Párkapcsolati problémák, vagy épp a párkapcsolat hiánya miatt kialakuló belső feszültség

Együttműködés vagy versengés – A közösségből való kitűnés vagy a közösségbe való beilleszkedés vágyának be nem teljesülése

Az impulzusok kifejezése vagy az etikai normák betartása – Az elfojtott érzelmek, gondolatok, vágyak okozta belső feszültség

**A leggyakrabban előforduló stressz okozatok**

Túl és alulterheltség

Időhiány a munka elvégzéséhez

Nem egyértelmű feladat meghatározás

Az elismerés hiánya, a büntetés aránytalansága

A panaszlehetőség hiánya

A sok felelősség, a kevés döntési lehetőség

Az együttműködés hiánya

A kevés kontrollélmény

A bizonytalanság

A károsító környezet

**További okok**

Frusztráció. Akár kívülről, akár belülről alakul ki, érzelmi frusztrációval felelünk az olyan érzésekre, mint a düh, kétségbeesés, veszteség vagy agresszió.

Túlterheltség. Olyan állapot, amelyben a felénk irányuló elvárások meghaladják, azon kapacitásunkat, hogy ezeknek az elvárásoknak eleget tegyünk. Okai: időzavar, túlzott felelősség, támogatás hiánya, saját magunk és környezetünk által támasztott túlzott elvárások.

Nélkülözési stressz: Ez az állapot, amely a túl kevés stresszhez és ingerhez társul, unalomhoz, depresszióhoz vagy magányhoz vezet.

Táplálkozási hibák: kémiai anyagok: kávé, tea, kóla, csokoládé, kakaó (hűtő szindróma)

Hipoglikémia: alacsony vércukorszint. Tünetei: aggódás, fejfájás, szédülés, remegés, megnövekedett szívteljesítmény. Oka: rövid idő alatt elfogyasztott nagy mennyiségű cukor vagy cukros étel okozza, vagy étkezés kihagyása.

Só: A nagymértékű vízvisszatartás magas vérnyomáshoz vezethet, így agyi katasztrófák, infarktus, magas vérnyomás lehet a következménye.

Túl sok vagy túl kevés ételbevitel.

**Megküzdési készségek**

Problémaorientált megküzdés – Az erőfeszítések a probléma megoldására irányulnak. Probléma elemzés, alternatív megoldások kidolgozása

Érzelemközpontú megküzdés – Az erőfeszítések nem a probléma megszüntetésére, hanem pusztán a negatív érzelmek csökkentésére irányulnak. Elkerülés (struccpolitika), pszichoaktív szerek fogyasztása.

Segítségorientált megküzdés – Az erőfeszítések külső segítség keresésére irányulnak