

Hogyan lehet a stressz a barátunk?

Berényi András klinikai és addiktológiai szakpszichológus előadása a HKSzK Hallgatói Karrierközpont Karrierablak újra című előadás-sorozata keretében

Az előadó először a stressz fogalmát járta körbe. Megtudtuk, hogy a stressz sok esetben mozgatórugóként is működik az életünkben, amely hasznos is lehet. Érdekes más szempontból is gondolni a stresszre, nem csak negatívumként!

A stressz napi élmény, hiszen bármilyen szituációban előfordulhat az életünkben. Ráadásul azokra a stresszes élményekre, amelyeket megoldunk, nem is emlékszünk, csak azokra, amelyeket nem sikerül. A tapasztalat és a rutin is sokat segít a stressz kezelésében, erre példaként a vizsgázást hozta fel az előadó.

A tanult tehetetlenség jelenségét egy kísérleten keresztül ismertük meg. Megtudtuk, hogy ha több helyen is kellemetlen ingereket kap egy állat, akkor először rohogál a helyek között, majd a kettő között lekuporodik, végül elpusztul. Amikor az ember negatív ingereket kap, először megpróbálja elkerülni, majd egy idő után, mikor látja, hogy nem tud vele mit kezdeni, akkor feladja, hogy bármit is tegyen, és inkább nem csinál semmit. A frusztráció az, mikor látjuk a problémát, szeretnénk is tenni ellene, de nem tudunk. Ha például nem tudunk egy feszültséggel teli helyzetbe beavatkozni, akkor mindig nő bennünk a frusztráció. A stresszhez való hozzáállásunkat az is befolyásolja, milyen életszakaszban járunk: van, amikor könnyebben tudunk megoldani problémákat, de általában nehezebben megy, ha egyszerre több stresszhelyzet is jelen van az életünkben. A stresszhelyzetek kezelésében már az is sokat jelent, ha beszélni tudunk róla, az érzéseinkről, élményeinkről.

Sok minden befolyásolhatja a stresszre adott válaszainkat. Van olyan stressz (facilitáló), amikor előbbre visz bennünket, és van olyan (az eustressz), amely növeli a teljesítményt. A debilizáló stressz elvonja a figyelmet, gátolja a teljesítményt. A szakember szerint pedig leggyakrabban nem is a stressz maga jelent gondot, hanem a stressz kezelése.

Egyes kutatók szerint a stressznek sok pozitív hatása van. Selye János szerint a nehézségekkel való megbirkózás képességének kialakulásában is igen fontos szerepet játszik a stressz. A stressz mindennapi kezelésében az is közrejátszik, hogy milyen mintát látunk a családjunkban, hogy a szüleink hogyan kezelik a stresszt.

Megállapítható, hogy a stressz körbevesz minket, nem tudunk előle elmenekülni, előfordulhat bárhol és bármikor. Ezért azt kell megtanulnunk, hogyan tudjuk kezelni.

A stressznek különböző megküzdési formái vannak, és mindenki többfélet alkalmaz. A problémaorientált reakció, amikor az erőfeszítéseink a probléma megoldására irányulnak. Az érzelmközpontú megküzdés esetében nem a probléma, hanem csak a negatív érzelmek megszüntetése a cél. Ezt a jelenséget nevezzük elfojtásnak: amikor úgy teszünk, mint ha nem volna stressz az életünkben. Az alkohol, a cigaretta, a gyógyszerek és a nyugtatók, a kávé vagy az energiaitalok fogyasztásával, amikor pszichoaktív szerekhez nyúlunk, csak a feszültséget csökkentjük. A mesterséges beavatkozások, bármilyen szerek használata, csak azt az érzetet kelti az emberben, hogy nincs probléma, de ezzel nem oldjuk meg a gondunkat.

A kezeletlen stressz veszélyt jelenthet az egészségünkre. A stressz az immunrendszerre is hatással van, éppen ezért fordulhat elő, hogy lelki tényezők is befolyásolják, elkapunk-e egy betegséget. A legsúlyosabb eset, amikor a stressz miatt betegségek alakulnak az egyén szervezetében. A feszültség megemelkedik a stressztől, ami aztán betegségekre hajlamosít. Gyakoriak ilyenkor az úgynevezett pszichoszomatikus betegségek, mint a magas vérnyomás vagy a gyomorfekély. Segítségorientált megküzdésnek hívjuk, amikor megosztjuk a problémáinkat a hozzánk közel álló emberekkel. Ilyenkor sem tűnik el a probléma, de megkönnyebbül az, aki elmondhatja ezt másnak.

Ha pedig úgy érezzük, hogy nem tudunk megküzdeni a mindennapokban a stresszhelyzetekkel, akkor forduljunk szakemberhez. A segítő beszélgetés során visszajelzéseket és támogatást kapunk, hogy önerőből, a személyiségünkhöz illeszkedő módszer segítségével kezeljük az életünkben jelentkező stresszt. Ilyen egy kommunikációs tréning, egy problémamegoldó vagy egy életvezetésről szóló. Jó stresszkezelésre a sport is, a jóga, a meditáció vagy a relaxációs tréning is.

Végül a szakember elmondta, hogy nem az a legfontosabb, hogyan állunk a stresszel, hanem sokkal inkább az, hogyan kezeljük azt, mert a mentális egészségünk szempontjából ez a lényeges. Mindenkinek meg kell találnia azt a módszert, amely számára a legmegfelelőbb, hogy hatékonyan meg tudjon küzdeni az életében felmerülő stresszkeltő helyzetekkel.

Pogány Emese