

Mercz-Madarassy Kitti: Jelenlét a mindennapokban – Hogyan tudunk felülni a tenger hullámaira?

A Hallgatói Karrierközpont Karrier 3x3 című előadás-sorozatát Mercz-Madarassy Kitti stresszről, stresszkezelésről és mindfulness-ről szóló előadása nyitotta meg.

„A stressz a szervezet nem specifikus válasza bármilyen igénybevételre”- hangzott a definíció, melyet a téma kutatója, Selye János fogalmazott meg. Fizikai és pszichés szervezetünk is egyfajta egyensúlyi állapotra törekszik. Ebből az állapotból billent ki bennünket a stressz.

Az evolúciós pszichológia szerint a stressz adaptív, hiszen amikor ősünk találkozott egy vadállattal, elindult a szervezetében a stresszválasz, a stresszhormonok termelése. Ezért volt lehetősége megküzdeni a helyzettel. A megküzdés lehet a harc vagy a menekülés, esetleg a „lefagyás”. Ez automatikusan lejátszódó folyamat, a helyzettől függ, hogy melyik módszert tudjuk legsikeresebben használni.

A kiváltó tényezőt – ami lehet fizikai, pszichoszociális vagy intraperszonális - stresszornak nevezzük. Az, hogy kinek mi lesz a stresszor, nagyon egyedi, ugyanis van, akit megvisel egy adott helyzet, van, akit nem. Több tényező okozhatja egy tényező stresszorrá válását, például az, hogy megjíósolható-e, van-e ráhatásunk, okoz-e belső konfliktust, és milyen hatása lesz az életünkre.

Sok minden befolyásolhatja a stresszre adott válaszainkat. Selye János nevéhez fűződik a stressz csoportosítása is. Vannak olyan helyzetek, amikor distresszt élünk meg, amely debilizáló hatással lesz ránk, azaz gátolja a teljesítményünket, nem fogunk tudni jól teljesíteni. Ennek az ellentéte a facilitáló hatású eustressz, amely serkent, pozitív hatással lesz ránk. Akkor fogunk tudni optimális teljesítményt nyújtani, ha a stressz szintje nem túl alacsony, nem túl magas.

A mindennapi életünkben akár életkori sajátosságainkból fakadóan, akár nemi szerepeink miatt is kialakulhatnak stresszes helyzetek. Emellett a feladataink, a velünk szemben támasztott elvárások is folyamatosan növekednek. A különböző stresszkezelő módszerek ismerete és alkalmazása rendkívül fontos az egyensúlyi állapot megtartására. Itt is két csoportot tudunk alkotni. Adaptív módszer az, ami visszaállítja az egyensúlyt, és hozzájárul személyiségfejlődésünkhöz. A maladaptív módszerek vagy nem megfelelőek a helyzet kezelésére, vagy hosszú távon negatív hatással vannak az egészségünkre, ilyen például az alkohol, a dohányzás, a különböző gyógyszerek, a függőségek. Ezek a módszerek lehetséges, hogy adott pillanatban oldani fogják a stresszt, viszont hosszú távon következményei lehetnek.

Az előadás második felét a mindfulness módszer bemutatásával folytatta a szakember. Ez röviden az „itt és most”-ra fókuszálást jelenti. Emberként el tudunk szakadni a jelenről, ami a tudomány és a fejlődés miatt pozitív, viszont magunkra tekintve az esetek többségében negatív jövőbeli történéseket képzelünk el, ami növeli a stressz-szintünket. A mindfulness, a jelenre fókuszálás egyfajta védőhálót jelenthet ezzel szemben. A legfontosabb tényezői, az „itt és most”, az ítékezésmentesség, a kíváncsiság és a nyitottság.

A módszer a buddhista filozófiából ered, de tudományos alapjai is vannak. Jon Kabat-Zin vezette be, és Tudatos Jelenlét Alapú Stresszcsökkentésként kezdte el alkalmazni krónikus fájdalom-szindrómában szenvedő embereknél. Elérte a betegeknél, hogy kinyílt a tudatuk, észrevették az őket ért ingereket, ezáltal a figyelmük elterelődött a fájdalomtól, ami bár nem szűnt meg, de az intenzitása csökkent, így jobban lettek.

Számos tévhitről kering a mindfulness-ről, ilyen például, hogy ez egy misztikus tudatállapot, vagy hogy a gyakorlásához zen buddhista szerzetessé kell válni. Ezt a módszert bárki megtanulhatja sok

gyakorlással. Nem kontrolláljuk a gondolatainkat, érzéseinket, csupán észleljük. Nem a relaxált állapot elérése a cél, hanem hogy ítélezésmentesen tudatos figyelmet fordítsunk valamire.

A mindfulness-nél az a cél, hogy nincsen cél, ugyanis semmit nem kell magunkra erőltetni vagy megváltoztatni, hanem csak azzal kell foglalkozni, ami itt és most történik. Ez kiküszöböli azt, hogy a múlton rágódjunk vagy a jövőn aggódjunk, hiszen ez egy kontrollvesztett állapothoz vezethet. Mindenkinek szüksége lenne a lelassulásra, hogy fel tudjuk dolgozni a minket ért hatásokat, mert ettől mentálisan egészségesebbek leszünk.

Az előadás végéhez közeledve néhány formális gyakorlási lehetőséget is kaptunk. A mazsolagyakorlat során egy szem mazsolát fogunk a kezünkben, és elkezdjük figyelni. Kezdetben alig érezhetjük, de amint tudatosan fókuszálunk rá, megérezhetjük a súlyát, a felületének a minőségét, a morzsolgatás közben adott hangját, végül szép lassan, rágás közben az ízét és a szánkban hagyott érzeteket. Ebben az egész mindfulness módszer lényege benne van. Mindig könnyebb külső ingerekre figyelni, érdemes ezzel kezdeni, majd csak később a saját megéléseinkre terelni a fókuszot. Utóbbira lehet példa a testpásztázás, amikor a lábujjunktól a fejtetőnkig végigvezetjük figyelmünket, közben tudatosíthatjuk testérzeteinket. Tudatos lélegzéssel is ezt gyakorolhatjuk, követhetjük a levegő útját. Ezt bármikor elvégezhetjük.