



DR. FÁBIÁN MÁRIA
manager
neurológus szakorvos

**„MINDENKINEK VAN,
MINDENKI BESZÉL
RÓLA, MÉGIS CSAK
KEVESEN VETTÉK A
FÁRADTSÁGOT, HOGY
UTÁNANÉZZENEK,
VALÓJÁBAN MI
IS A STRESSZ” –**

nyilatkozta prof.
Selye János, a téma
híres kutatója. Mi
most vesszük a
fáradtságot, hátha az
általánosságoknál több
is kiderül. Érdeemes!



A STRESSZ

MINDENNAPI FESZÜLTSGÜNK 2.

„KÉT DOLOG VAN, AMIN AZ EMBERNEK NEM ÉRDEMES MÉRGELŐDNI. AZ EGYIK, AMIN TUD VÁLTOZTATNI, A MÁSIK, AMIN NEM.”

Platón

állapotát. Selye kutatásai voltak az elsők, melyek a psziché és a test kapcsolatát kezdték tudományosan vizsgálni, és ő volt az, aki elmagyarázta a pszichoszomatikus betegség fogalmát. Stressznek azt az állapotot tekintjük, amikor adott behatásra (stresszorra) adott élettani, testi válaszok általános alkalmazkodási tünetegyüttesben nyilvánulnak meg.

MI LEHET STRESSZOR?

Külső behatások

- időjárásváltozás, hőmérséklet, páratartalom
- oxigénhiány (melynek oka lehet levegőszennyeződés, magaslati levegő)
- testünket ért sérülések (ütések, sebek, szorító ruhák, cipők)
- nagy zaj
- sok ember, zsúfoltság
- fertőzések (bármilyen kórokozók)
- táplálkozás megváltozása (rendszerességben, étel-összetételben, hozzáadott vegyi anyagokkal, hiányzó tápanyaggal)
- narkotikumok (nyugatók, altatók rendszeres használata)
- kábítószeres, alkohol fogyasztása
- fokozott izommunka, sport, edzés

Belső élmények, érzések

- Megnövelt randomitás
(felgyorsult élet, mobiltelefon, határidők, megszorított lehetőségek)
- Felgyorsult és szinte korlátlan információs csatornák (tv, rádió, internet, közösségi média)
- Változások
(élethelyzetben, életkörülményekben, munkahelyen, kapcsolatokban, párkapcsolatban)
- Emberi kapcsolatok kezelése (konfliktus, vita, siker)





Egyénenként eltérő az, hogy bizonyos stresszorra milyen mértékben, milyen tünetekkel reagálunk, és milyen gyors lesz a regenerálódás szakasza.

Selye professor azt találta, hogy egy stresszor részben a behatást ért szervünkönél okoz elváltozást (például napégés a bőrön), emellett minden alkalommal megjelenik az általános alkalmazkodási tünetegyüttes, azaz a stressz szindróma folyamata.

A STRESSZ SZINDRÓMÁNAK HÁROM, PONTOS JELLEMZŐKKEL LEÍRHATÓ SZAKASZA VAN:

1) ALARM – VÉSZREAKCIÓ

A szervezet védelmi erőinekriadókészültsége a testünket érő ingerrel szemben. Ez az időszak például az, amikor a csaholó kutya elől elfutunk.

Jellemzői: szapora szív működés, felgyorsult levegővétel, az idegrendszer, izomzat működése fokozódik. A gyomor-bélrendszer működése leáll, akaratlagos húgyúti működés nincs.

Ideálisan ez az állapot rövid ideig – percek, órák, pár nap – áll fenn, és ezután regenerálódik a szervezet. Ilyenkor pihenés, alvás, étkezés történik, és helyreáll a testi és lelki kiegyensúlyozott állapot.

2) ADAPTÁCIÓ

Ha fenti folyamatban a testet ért behatás fennmarad, tartóssá válik, az adaptáció állapotáról beszélünk. A szervezet megvédésére irányuló élettani folyamatban testi elváltozások figyelhetők meg. Kezdetben apró tüneteket tapasztalunk, amit nem is tekintünk problémának. Például: emésztési zavarok, (puffadás, székrekedés, hasmenés, ennek váltakozása, savasság, májpanaszok) légúti tünetek, hormonális változások mind férfiaknál, mind nőknél, gyakori vizelési zavarok, gyulladások, remegés, hideg kezek és lábak érzése vagy bőrpír megjelenése, kimerültség, fáradékonyság, alvászavar, feszültség, robbanékonyság, hangulati zavarok. Ebben a folyamatban a vegetatív idegrendszer és a kortizol hormon működése kerül előtérbe. A stressz-szindróma folyamata fennmarad, nincs idő és lehetőség a teljes regenerálódásra.

A vegetatív idegrendszer biztosítja a szerveink működését, harmóniáját:

- Szív, tüdő, gyomor-bélrendszer, húgyúti szervek, nemi szervek működtetése
- Hormonális rendszer szabályozása
- Hőszabályozás, a hideg és meleg elleni védelem
- A ciklikus folyamatok (például hormonműködés, alvás-ébredés ritmikája) fenntartása

Vagyis leegyszerűsítve: a hormonrendszer és a vegetatív idegrendszer biztosítják a regenerálódást. Ám ha túlterhelés áll fenn, ezek is kimerülnek, s különféle testi tünetek jelennek meg: vese, szív és érrendszeri tünetek, magas vérnyomás, reumás és ízületi fájdalmak, gyulladásos folyamatok, túlérzékenység, allergiás tünetek, hormonális zavarok, ideg- és elmebetegségek, pániktünetek, alvászavar, kimerültség, depresszió, emésztőrendszeri tünetek, rákos megbetegedés. Ebben az állapotban orvosi kivizsgálás, s nagyon sokszor kezelés szükséges.

3) KIMERÜLÉS

Ha az ártalom hatása tovább folytatódik, az adaptáció véget ér, és a kimerülés szakasza következik, melynek tünetei meglepően hasonlítanak az első szakasz tüneteihez. Ekkor már orvosilag is igazolható elváltozásokat találunk. Sokszor csak ekkor figyelünk fel rá, hogy baj van, és ekkor történik a kivizsgálás, orvosi kezelés. Ekkor derülnek ki a betegségek, „pedig eddig semmi bajom nem volt” – mondják sokszor a páciensek. Ez nem igaz, mert átbeszélve az elmúlt hetek, hónapok időszakát, többnyire kiderül, hogy azért a második szakasznál leírt tünetek megvoltak, csak nem foglalkoztunk velük.



ÉLETMÓDVÁLTÓ

MI A FOLYAMAT VÉGE?

Minél hamarabb ismerjük fel, hogy valami nincs rendben, s a kezelést elindítjuk, annál gyorsabb és teljesebb lehet a talpra állás.

MI A MEGOLDÁS?

A külső terheléseket, stresszorokat csökkentjük, amennyire lehetséges!

Amit nem lehet, azt el kell fogadni, vagy fel kell készülni erre az időszakra:

- időjárásváltozás, éghajlatváltozás, hosszú utazás

AMIT MEGTEHETÜNK A LETERHELTSÉG CSÖKKENTÉSÉÉRT:

- televízió, újság, rossz hírek távol tartása
- megfelelő mennyiségű alvás, folyadék (víz) fogyasztása
- megfelelő mennyiségű és minőségű étel fogyasztása: fehérjében és zöldségekben dús élelmiszer a regenerálódáshoz
- kerüljük a szénhidrátok fogyasztását, mert ezek fokozzák az anyagcsere, így a hormonrendszer és a vegetatív idegrendszer ingerlékenységét is
- alkohol, drog teljes kiiktatása, és a kávé kerülése
- a fizikai terhelés fokozatos növelése, edzettség kialakítása
- rendszer kialakítása, melyben átmenetileg csökken a randomitás

MINDENKÉPPEN TERVEZZÜNK ÉLETMÓDVÁLTÁST, HISZEN AMI EDDIG VOLT, AZ EHHEZ AZ ÁLLAPOTHOZ VEZETETT!

A fennálló betegségeket, szervi tüneteket kezeljük!

- Az orvos által előírt gyógyszerek mellett bátran használhatunk étrendkiegészítőket.

- A nyugtatók, altatók bizonyos értelemben stresszornak tekinthetők és csak szükség szerint az orvos utasításának megfelelően alkalmazzuk vagy használjuk ezeket!

Az idegrendszer jó működéséhez hiányzó tápanyagokat pótolhatjuk étrendkiegészítővel is.

A stressz szindróma-okozta testi elváltozások csökkentéséhez figyeljünk a bélfloóránk épségére, tápláljuk testünket egészségesen!

Sokat segíthet a rendszeres mozgás a megfelelő táplálkozás a stressztűrőképesség fokozása a stresszkezelő technikák megtanulása.

Mindenképpen tervezzünk életmódváltást, hiszen ami eddig volt, az ehhez az állapothoz vezetett!