

DR. ROKONAY ADRIENNE
ÉS DR. BÁNHEGYI PÉTER
Senior Managerek



A stressz

HATÁSA AZ IMMUNRENDSZERRE

TALÁN TÚLZÁS LENNE AZT ÁLLÍTANI,
HOGY ÉVSZÁZADOK ÓTA TUDJUK,
DE – MARADJUNK ANNYIBAN –
NAGYON RÉGEN TISZTÁBAN VAGYUNK
AZZAL, HOGY A STRESSZ HOSSZÚ
TÁVON KÁROS HATÁSSAL VAN
RÁNK, FIZIKÁLISAN ÉS MENTÁLISAN
EGYARÁNT. BÁR AZT IS HOZZÁ KELL,
HOGY TEGYÜK, HOGY A STRESSZ
ÉLETÜNK RÉSZÉ, ÉS NEM VÉLETLENÜL
“VAN VELÜNK”. OLYAN RENDKÍVÜL
FONTOS ÉLETTANI FOLYAMATOKAT
INDÍT EL, AMI A SZERVEZET FIGYELMÉT
A HOSSZÚ TÁVÚ NÖVEKEDÉSI ÉS
REGENERÁCIÓS FOLYAMATOKRÓL A
RÖVID TÁVÚ TÚLÉLÉSI FOLYAMATOKRA
IRÁNYÍTTJA.

AZ “ÜSS VAGY FUSS” REAKCIÓ

Walter Bradford Cannon 1915-ös meghatározása kiválóan mutatja, miről szól a stresszreakció. Egy valós vagy vélt (!) veszély hatására a szervezetben minden folyamat olyan irányban változik, ami a túlélést szolgálja. A vér a menekülés vagy a harc szempontjából fontos szervekbe (például az izmokba, a szívbe, az agyba) áramlik, ugyanakkor a túlélés szempontjából kevésbé fontos szervekben csökken a vérátáramlás, azaz az oxigén- és tápanyagellátottság. Emelkedik a vérnyomás, megfeszülnek az izmok, az agy és vele együtt a menekülés, a védekezés szempontjából minden szervünk “csúcsra jár”.

A reakció egészen zseniális, hiszen szinte szó szerint ez tette lehetővé, hogy az emberiség túléljen. Tehát maga a stresszreakció egy igazi “gyöngyszeme” az evolúciónak – a probléma nem magával a reakcióval van, sokkal inkább azzal, hogy jelenlegi világunkban a szinte állandóan fennálló stressz miatt ez a folyamat folyamatosan jelen van a szervezetünkben. Például a sok emberre jellemző állandó bánkódás a múlt, szorongás és aggodás a jövő miatt, mind-mind kifejezett stressz a szervezetünk számára.

Mivel stressz során a “hosszú távon hasznos” szerveink, funkcióink (növekedés, fejlődés, regeneráció) “takarékra” kerülnek, sok más mellett az immunrendszer működése is csökken, hiszen amikor megtámad egy kardfogú tigris, kevésbé érdekes, hogy egy gyulladást, egy vírust vagy éppen egy baktériumot le tudsz-e győzni. A hosszú távú stressz tehát

kifejezetten káros hatással van például az immunrendszer működésére.

Az a furcsa helyzet alakulhat ki, hogy amikor hajlamosak vagyunk pl. aggódni, szorongani, félni a jövő miatt, ezzel **az aggodással teremtünk alapot arra, hogy legyen miért aggódni.** A szorongás okozta stressz olyan folyamatokat tart fenn a szervezetben, amelyek az immunrendszer csökkent működését eredményezik, így egyre védtelenebbek leszünk nemcsak a vírusokkal és baktériumokkal, de sok egyéb betegséggel szemben is (ezért fontos, hogy ne nézz tévét, ne olvassd a szörnyű híreket – ezek mind szorongást keltenek).

Azt, hogy stresszesek vagyunk, nagyjából mindenki felismeri. Feszültség, szorongás, aggodás, türelmetlenség, alvászavarok, letargia, akár depresszió is jelentkezhet, nem beszélve különböző testi tünetekről, mint például magasabb vérnyomás, szívdobogás-érzés és hasonlók.

A stresszkezelés nulladik lépése az, hogy hogyan állunk hozzá magához a stresszhez.

Ha úgy gondoljuk, hogy rossz, káros, hogy betegek leszünk tőle, akkor az úgy is lesz (lásd: stressz-okozta stressz). Ha azonban képesek vagyunk úgy tekinteni a stresszre, mint egy kiváló védekező folyamatra, amit képesek vagyunk uralni, akkor legalább a “stressz érzése által okozott stressz” csökkenthető.

Tekintve, hogy egyelőre elég körülményes lenne kivonni magunkat a jelenlegi életünkből, az igazi megoldás olyan **szokások elsajátítása**, amelyek



segítségével sokkal nyugodtabban, harmonikusabban tudjuk élni az életünket:

- **A pontos napirend**, a napi teendők lehető legjobb megtervezése, a rugalmasság, azaz “újratervezés” elsajátítása (tanulható).

- **Nem érdemes a tökéletesre törekedni**, hiszen ilyenkor az ember szinte sohasem elégedett, hanem folyamatos feszültségben van, állandóan a hibákra és azok javítására koncentrálnak. Sokkal jobb, ha beleszeretsz a folyamatba, amit

ÉLETMÓDVÁLTÓ

csinálsz, ha megtalárod benne a szépet, a jót, bármi legyen is az – és közben megengedő vagy az eredménnyel kapcsolatban.

- Jó, ha tudatosan **“tereled” a negatív gondolataidat.** Ennek egyik példája, amikor az ember elkezd nem problémákban, hanem megoldásokban gondolkodni.

- Érdemes a **megoldásra fókuszálni,** és nem leragadni a problémánál (a probléma-fókusz kifejezett stressz-szituáció).

- Érdemes keresni a **pozitív, sikerorientált emberek társaságát,** akik arra inspirálnak, hogy hozd ki mindent az életedből.

- Figyelj, mikor jelenik meg benned a **“mit fognak szólni”** gondolat! Ez komoly stresszfaktor sokak számára. Ezért különösen fontos, hogy legyen egy stabil értékrended, legyenek motiváló céljaid.

- **Tudatosság** – ha rá tudunk nézni az életünkre, belátjuk, hogy a stressz legtöbbször egy reakció olyan körülményekre, vélt veszélyekre, amelyek bekövetkezése legalábbis erősen kétséges.



Van néhány olyan TOP TIPP, amit érdemes alkalmazni stresszoldásra – amelyik neked beválik, azt használd kitartóan, rendszeresen (mondjuk, minden nap)!

LASSÚ, MÉLY LEVEGŐ-VÉTELEK

Amikor a légzésünkre figyelünk, a fókusz lekerül a stresszt okozó szituációról, segít lecsendesedni, és összhangba hozni a testet, a lelket és az elmét. Amikor jön a stressz, egyszerűen csak veddél három-öt lassú, mély lélegzetet (ki- és belégzés).

PIHENÉS, ALVÁS, KIKAPCSOLÓDÁS

Igyekezz olyan körülményeket teremteni a pihenésre, az alvásra, a kikapcsolódásra, hogy azok megnyugtatók legyenek.

Hihetetlen hatása van a zenének! Mindenkinnek vannak olyan zenéi, amik feldobják, jó hangulatot teremtenek - hallgasd őket!

Rendkívül hatékony a hála gondolataival aludni tért! Ez annyit jelent, hogy elalvás előtt utolsó “tenni-valóként” gondold végig, miért lehetsz hálás. Zseniális hatása van!

EGÉSZSÉGES ÉTREND

A feszültséggel teli, stresszes időszakok nagyon komolyan igénybe veszik a szervezetünket, – rengeteg tápanyag szükséges ahhoz, hogy a test mindig a topon legyen – éppen ezért nagyon fontos, hogy megfelelő minőségű tápanyagokkal pótoljuk azt, amit elhasználtunk. (Ráadásul nem csak a minőség és a mennyiség fontos, de sokat jelent a mód is – azaz érdemes nyugodt körülményeket teremteni az étkezésekhez).





ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

Nemcsak a minőségi tápanyagok pótlása, és ezáltal a szervezet optimális működésének biztosítás miatt van hatalmas jelentősége (különösen manapság) az étrend-kiegészítőknél, hanem egyrészt vannak olyan természetes anyagok, amik hihetetlen jó hatással lehetnek az energiaszintünkre, másrészt vannak olyanok, amelyeknek kifejezetten jó a stresszoldó, feszültségcsökkentő hatásuk.

állóképességet már napi 15-20 perc meditációval, jógaival. A pihenés és a spiritualitás létfontosságú a stressz kezelésében. A titka az, hogy kitartóan, rendszeresen (szokásként) csináljuk!

FIGYELJÜNK AZ EMBERI KAPCSOLATAINKRA!

Az emberek közti bizalom, a tudat, hogy nem vagyunk egyedül, a biztonságérzet, amit a jó emberi kapcsolataink adni tudnak, hihetetlen erőt és energiát nyújt, kifejezetten stresszoldó hatású. Egy pozitív, inspiráló közeg, a közös célok, közös munka, egy ügy, egy filozófia közös képviselője emeli az energiaszintet, az ezzel együtt megjelenő magabiztosság és az elkötelezettség érzése pedig oldja a stresszt. A FOREVER közössége ezért is hatalmas jelentőségű.

HASZNÁLJ POZITÍV MEGERŐSÍTÉSEKET!

A kimondott szavaknak hatalmas erejük van, ezért amellett, hogy a pozitív megerősítéseket használjuk, érdemes figyelni a napi beszélgetéseink közben használt szavainkra is.

MOZOGJ!

A testmozgás javítja a hangulatot, erőt ad, segít ellazulni, és a nyugodt

alváshoz is képes hozzájárulni. Kifejezetten stresszoldó hatása van. Gyaloglás, futás, funkcionális tréning, súlyzós edzés... mindegy mi, csak mozgás legyen!

A NEVETÉS A LEGJOBB ORVOSSÁG

Stresszes időszakokban a nevetés azonnal feloldja a negatív energiákat. Nézz meg egy vidám filmet! Aranyat érnek a jó barátok, a jó közösség, a közös nevetés.



Szeretem megemlíteni az aloe vera és a jótékony bélbaktériumok együttes hatását az immunrendszerre, a mélytengeri halak olajának, az ördögcérnának és az édesgyökérnek, valamint a méhpempőnek a kiváló idegrendszerre gyakorolt hatását, hiszen - akár közvetlenül, akár áttételesen - a stresszoldásban fontos szerepet játszhatnak.

MEDITÁCIÓ, JÓGA

Csökkenthetjük a stresszszintet és javíthatjuk a mentális

