


Stressz a mindennapjainkban – rombol vagy épít? Rajtunk múlik?

Fülöp Emőke
klinikai szakpszichológus
SE-ETK Alkalmazott Pszichológia Tanszék



KERÜLD A STRESSZT!?



Az elmúlt 12 hónapban milyen mértékű stresszt élt át?

- Viszonylag keveset, szinte semmit
- Közepes mértékű stresszt
- Nagy mértékű stresszhatásnak voltam kitéve

A testünk hallgat ránk! 1.

- Keller, Litzelman, Wisk et al (2012)
- 43%-kal nő a idő előtti elhalálozás azoknál, akik nagymértékű stressznek voltak kitéve ÉS úgy **gondolták**, hogy az káros az egészségükre!
- SZUBJEKTÍV MINŐSÍTÉS FONTOSSÁGA
- Stressz, mint **segítség**, mint **kihívás!**

A testünk hallgat ránk! 2.

- Jamieson, Nock & Mendes (2012)
- Stresszteli helyzetet megelőzően
 - felkészítés arról, hogy a tapasztalt tünetek miben segíthetnek
 - figyelemelterelési technikák tanítása
 - Semmilyen módon nem előkészített csoport
- A testi tünetek újraértelmezése ➔ befolyásolja a testi és mentális válaszainkat akut stresszhelyzetben



A stressz normális.

A test természetes
válaszreakciója a fizikai
és/vagy érzelmi változásra.

Általános adaptációs szindróma

Selye János



Első fázis:

Riasztási (alarm) reakció: akut válasz
„Harcoldj vagy menekülj”



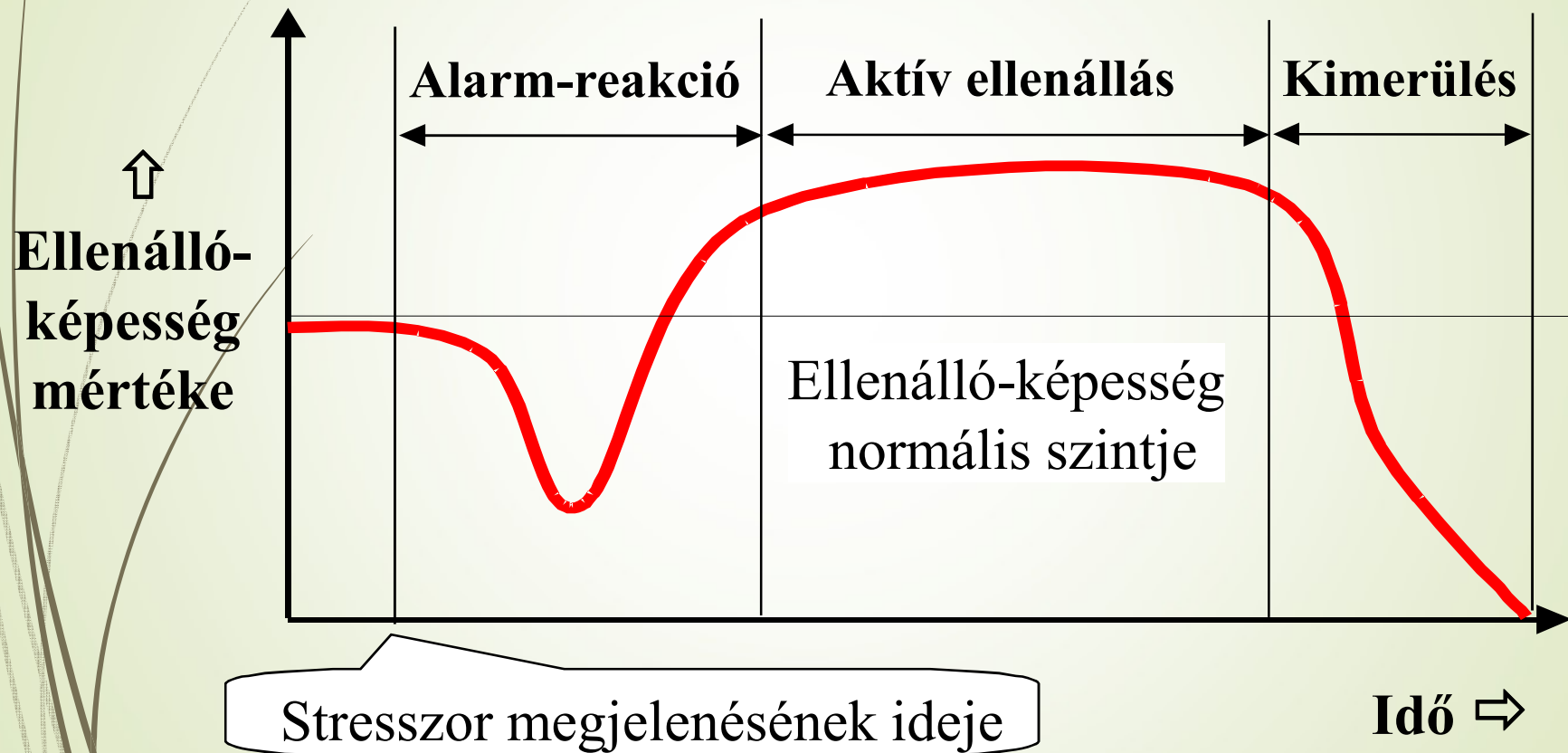
Második fázis: Adaptáció



Harmadik fázis: Kipihenés vagy kifulladás



Az általános adaptációs szindróma három fázisa





Az elhúzódó aktív ellenállás szakaszának tünetei

- Fizikai tünetek: alvási problémák, hasmenés, étvágytalanság/farkaséhség, székrekedés, fejfájás, hasi és hátfájdalmak, fájdalek mindenhol
- Érzelmi jelek: kedélyváltozások, indokolatlan pesszimizmus vagy optimizmus, ingerlékenység, sírós időszakok
- Gondolkodásbeli jelek: részletek rögeszméje, koncentráció és hatékonyság hiánya, feledékenység
- Viselkedésbeli változások: visszahúzódás, hiperaktivitás, cigaretta és alkohol fogyasztás, kockázatkereső magatartás

A kimerülés jelei és tünetei



- Szomatikus téren: krónikus fáradtság, különböző fájdalmak (fejfájás, hátfájás), betegségek
- Szellemi téren: negatív beállítódás önmagunkkal, a munkával, az élettel szemben
- Érzelmi téren: reménytelenség, kiüttlanság érzése, csökkent produktivitás, depresszió.

A STRESSZ KEZELÉSE





Stressz kezelés lehetőségei


1. Gondolatok szintje
2. Cselekvés szintje (pl. időgazdálkodás, asszertív kommunikáció)
3. Érzelmek szintje

Gondolatok és érzelmek szintje

„Az embereket nem maguk a dolgok zavarják, hanem a szemléletük, ahogy a dolgokat nézik.” (Epiktetosz)





- 
- „Nem akarok szorongani, nem szabad negatív dolgokra gondolni!”
 - Harcolunk a gondolattal, megnöveljük az adott gondolat erejét!



Tudatos jelenlét, éber figyelem (mindfulness)

- Minden pillanatban jelenlevő ítéletmentes tudatosság, a figyelem gyakorlásának specifikus módja, mely a jelen pillanatra vonatkozik, és annyira mentes a reaktivitástól, az ítélekezéstől, és annyira nyitott, amennyire csak lehetséges.
- Pl. mazsola gyakorlat
- Tudatos cselekvés és létezés.



Tudatos jelenlét alapú módszerek

- ▶ Elménk szinte folyamatosan elkóborol a valóságból, a jelenből, es a múltba vagy a jövőbe (tervek, feladatok), illetve saját maga teremtette képzetekbe (vágyak, álmodozások) menekül.



- ▶ elveszítjük kapcsolatunkat a jelennel



A gyakorlás alapja

- ▶ A tudatos jelenléthez csak az kell, hogy figyeljünk és úgy lássuk a dolgokat, ahogy azok vannak.
Nem kell, hogy bármit változtassunk.
- ▶ Teljes tudatosság a jelen pillanatban (légzés, evés, lépés, tanulás, bármi)
- ▶ „Látni. A dolog magától értelmeződik.”
(Hamvas Béla)



Gyakorlás lehetőségei

- ▶ Testpásztázás
- ▶ Légzésfigyelés
- ▶ Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR, Kabat-Zinn, 1990)
- ▶ Reggeli készülődés: víz hőmérséklete, fogkrém íze, kávé/tea íze, bögre tapintása.
- ▶ Másokkal való találkozás



Pszichofitness (Bagdy Emőke)

- Kacagj, kocogj, lazíts, érints, segíts.
- Nevetés, mint vitalitás generátor (örömközpontra irányuló hatás, örömhormon termelődés, immunstimuláló hatás)
- 20 perc jókedv hatása
- Nagy ballisztikus mozgások hatása (szorongás központtal alternatív kapcsolási viszonyban)
- Ritmikus mozgások: a belső ritmus helyreállítása (Nucleus supraopticus)

Relaxáció, jóga, légzéstechnikák

- ▶ A relaxációs technikák (pl. autogén tréning, progresszív relaxáció) segítenek figyelmünket a testünkre, annak ellazítására irányítani. Ezek a technikák jól tudják csökkenteni a vérnyomást, szívritmust, hiperventillációt.
- ▶ Jóga: nyújtás, a testre való fókuszálás, relaxáció. Része lehet a meditáció is.
- ▶ Légzéstechnikák: Stressz esetén felszínes, gyors légzés. Ha ilyenkor elkezdünk légzésünkre figyelni (és lassabban, mélyebbeket lélegezünk), azonnal érezzük a jótékony hatást.

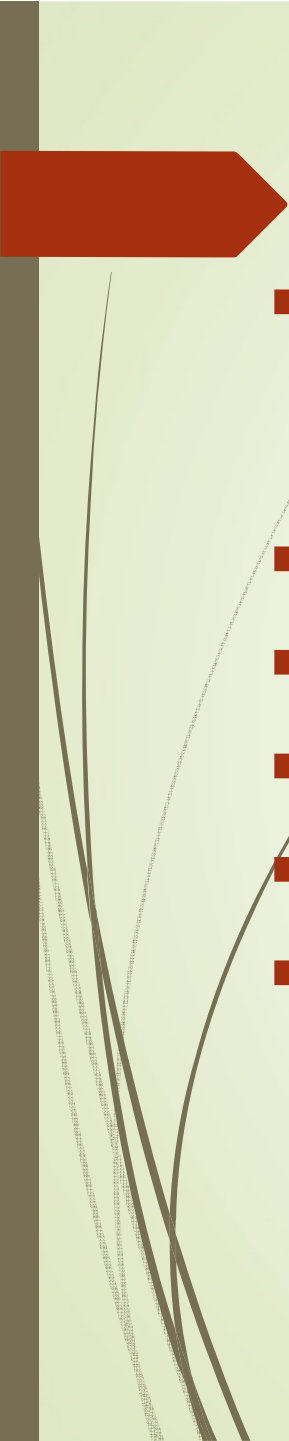
Szociális kapcsolatok


- ▶ **Akik sok társas kapcsolattal rendelkeznek** (házastárs, barátok, rokonok) **tovább élnek**, és kevésbé valószínű, hogy stresszel kapcsolatos betegség támadja meg őket, mint akik kevés támogató szociális kapcsolattal rendelkeznek (oxytocin szerepe).
- ▶ Érintés hatása

Normatív krízisek

- ✓ előre látható
 - ✓ normális fejlődés részei
 - ✓ életciklus váltásoknál gyakoriak
-
- az udvarlás szakasza
 - a házasság és következményei
 - csecsemős család
 - kisgyermekes család
 - serdülőgyermekes család
 - a felnövekedett gyermekeit kibocsátó család
 - a magukra maradt, de még aktív szülők családja („üresfészek szindróma”)
 - inaktív, idős házaspár családja.



- 
- Várandósság időszaka: pszichológiai értelemben normatív krízis:
alapvető testi és lelki változások
 - Testi: egymásba illeszkedő testi változások.
 - Befelé fordulás, elmélyülés, meditatív állapot.
 - Fordulópont a felnőtt identitás elérésében.
 - Rejtett konfliktusok, új konfliktusok.
 - Átrendeződik a nő kapcsolatrendszer
(magzathoz való kapcsolat, elfogadás; férjével,
saját anyjával való kapcsolata; önmagához való
viszonya stb.)



„Kevés olyan időszakra tudok
gondolni, amikor a nő olyan
sérülékeny és befolyásolható,
mint a gyermeke születése utáni
órákban és napokban.”
(D. Stern)



Szorongások virágos kertje

- ▶ A csecsemő életben tartása
Lélegzik-e? Leesik? Megfullad? Ráfekszik,
összenyomja? Stb. stb. stb.
- ▶ Növekedés és fejlődés figyelése
Elég-e a tejem? Jól szoptatok-e? Nem
szárad-e ki? Stb. stb.
- ▶ Egyszerű döntések is gyakran
érzelemtelítettek.

Család születik



- Kapcsolatban helyet kell biztosítani a jövevénynek
- Új szerep/ sok szerep
- Hagyományos nemi szerepek lebomlóban, de mi van helyette?
- A házasság ezen fázisában a legnagyobb a válások aránya.
- Kettős karrier – folyamatos egyeztetések/egyezkedések

Női nehézségek

- ▶ Szélsőséges attitűdök:
 - ✓ Anyaság abszolutizálása
 - ✓ Gyermek, mint a nőre nehezedő teher – anyai ösztön tagadása
- ▶ Nagy testi és emocionális változások
- ▶ Kiesés a munka világából
- ▶ Kapcsolatok beszűkülése
- ▶ Meddig „kell” otthon maradnom?
- ▶ Nincs általános szabály!

A férfi nehézségei

- Háttérbe szorulás – fókuszban a kisbaba
- Felelősség – családfenntartó szerep
- Többszörös elvárások: anyagi biztonság megteremtése – legyen otthon is – törődjön feleségével – legyen jó apa.
- „Ez most már mindig így lesz?”
- Előfordulhat a munkába menekülés, mint a konfliktusok elkerülésének módja.



A pár nehézségei

- Szülői szerep mellett a házastársi szerep háttérbe szorulása
- Intimitás hiánya → komoly kapcsolati probléma
- Harc vagy együttműködés?
- „A pár tagjainak egymást kölcsönösen erősítő és elismerő együttműködése.”





Lehetőségek...

- ▶ Társas támogatás fontossága
- ▶ Tudatos Jelenlét alapú gyermekszülés és nevelés program (MBCP):
 - általában a pár mindkét tagja részt vesz
 - Információk
 - Testpásztázás
 - Fájdalom és szenvedés elkülönítése
 - Jógagyakorlatok, meditációk stb.

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

