



SULINYUGI

STRESSZ KISOKOS

A stresszről összefoglalóan
Sulinyugi Trénereknek



www.sulinyugi.hu
Lélekkel az Egészségért Alapítvány

Tartalomjegyzék

A stressz definíciója és a stresszválasz szakaszai	3
Stresszorok	4
A stressz hatása az egészségügyi állapotunkra	4
Stressz hatása a kogníciókra	5
Eustressz és distressz	5
Munka és a stressz kapcsolata	6
Stresszviselkedést leíró modellek	6
Megküzdés típusai	8
A biológiai stresszválasz	9
Stresszkezelő módszerek	11
Társas támogatás	11
Társállatok szerepe a stresszkezelésben	11
Problémamegoldás fejlesztése	12
Asszertív kommunikáció	12
Expresszív írás	13
Relaxációs gyakorlatok	14
Légzésre figyelés, hasi légzés	14
Progresszív izomrelaxáció	15
Autogén tréning	16
Meditáció	17
Jóga	17
Összetett stresszkezelő programok	18
Krisisintervenció	18
Irodalomjegyzék	19

Készítette: Nagy Éva, Juhos Dóra, Gergely-Hevesi Barbara, Szigeti Réka

A stressz definíciója és a stresszválasz szakaszai

A **stressz** Selye János (1978) megfogalmazása szerint a következő: “A stressz a szervezet nem specifikus válasza mindennemű igénybevételre.” (idézi Faludi, 2012). A homeosztázis (belső egyensúly) felborulásának fenyegetése. Ekkor szimpatikus idegrendszer és mellékvesevelő aktivitás áll elő.

Selye kutatásai során megállapította, hogy a stresszhatások sajátos fiziológiai tünetegyütteshez vezetnek. Ezt a folyamatot ő **általános adaptációs szindrómának** nevezte el.

Ez alapján a stresszválasz 3 szakaszra bontható:

- Az első az **alarm**, vagy figyelmeztetés szakasza, melynek során a szimpatikus idegrendszeri aktivitás megnő, a szervezet tartalékai mozgósításra kerülnek. A szimpatikus idegrendszer a vegetatív idegrendszer része, amely automatikusan reagál az ingerekre – így működésének nem vagyunk tudatában – a szív, a gyomor, az izmok, a hólyag és a belek aktivitását szabályozza. A szimpatikus idegrendszer stimulálja a mellékveséket, amelyek ennek hatására különböző hormonokat termelnek, úgy mint az adrenalin vagy a noradrenalin.
 - *Az alarm szakasz jelei: heves szívverés, szapora légzés, kitágult pupillák, remegés, elsápadás vagy kipirulás.*
- Ezt az **ellenállás** szakasza követi, amelyben az aktív megküzdés zajlik a mozgósított energiák felhasználásával. Amennyiben a stresszt kiváltó helyzet már nem áll fenn, ebben a szakaszban a szervezet visszatér korábbi, nyugalmi állapotába. Hosszan fennálló stresszt jelentő helyzet esetén azonban folytatódik a stresszhormonok kiválasztódása, ami problémákat okozhat az alvásban, a keringésben, az emésztésben és az immunrendszer működésében.
 - *Az ellenállás szakasz jelei: ingerlékenység, félelem, düh, szomorúság, frusztráltság, fejfájás, emésztési panaszok, alvási, koncentrációs és emésztési nehézségek.*
- Az utolsó fázis a **kimerülés** szakasza, abban az esetben, ha a stresszorok túlságosan gyakoriak, vagy elhúzódóak.
 - *A kimerülés szakasz jelei: organikus károsodás, az immunrendszer leépülése és különböző szervi diszfunkciók, fáradtság, kiégés.*

(Dickerson, Gruenewald és Kemeny, 2009 idézi Smith, Mackie és Claypool, 2016; Strauder, 2014; Edwards, 2023).



A Sulinyugi foglalkozásokon a stressz jeleit sziluett ábrán, Feszültkén jelenítjük meg. Fontos, hogy azok a stressztünetek, amelyekhez később közvetlenül aktivitás kapcsolódik, előkerüljenek. Ezek a heves szívverés, a szapora légzés, és az izmok feszülése, amelyekre a hasi légzéssel és a progresszív izomrelaxációval hatunk.

Tréneri Tipp: Ha valamelyik tünetet nem említik a gyerekek, de fontos lenne, hogy előkerüljön, kérdezzünk rá a kapcsolódó testrészre, pl. „és az izmaid milyenek olyankor?” Így nem veszítjük el az interaktivitást, ami segít megőrizni a bevonódásukat.

Stresszorok

Stresszoroknak nevezzük a stresszt kiváltó tényezőket, melyek lehetnek külsők vagy belsők, pozitívak vagy negatívak, kellemesek vagy kellemetlenek. Stresszt maga az újraalkalmazkodás igénye okoz, függetlenül az azt kiváltó esemény érzelmi töltetétől (Teleki, 2022).

A stresszorok döntő többsége pszichoszociális, bizonyos része azonban biológiai, melyek kognitív folyamatok nélkül képesek kiváltani stresszválaszt a szervezetből. **Biológiai** stresszor például az extrém hideg vagy meleg, erős fizikai aktivitás és az idegrendszerre ható kémiai anyagok (mint az amfetamin, koffein, nikotin, stb.) (Urbán, 2022).

A **pszichoszociális** stresszorok gyakran kötődnek társas helyzetekhez és észlelésükben, értékelésükben fontos szerepet játszanak bizonyos kognitív folyamatok. Ezeket tovább csoportosíthatjuk az idői jellemzőik alapján. Előrevételezett (anticipációs) stresszről beszélünk, ha valami olyan dolog miatt stresszelünk, ami majd a jövőben történik (történhet) meg. “A stressz jövőbeni előrevételezése - azaz az **anticipált stressz** - is olyan stresszt válthat ki, mint maga a valós stresszor” (Wirtz és mtsai, 2006), ami rámutat a mentális folyamatok jelentőségére a stresszválaszban. Például egy nehéz vizsga előtti napon hasonló szív- és érrendszeri választ mutatnak az egyetemisták, mint magán a vizsgán. (Sausen, Lovallo, Pincomb és Wilson, 1992)” (Urbán, 2022, p.93.)

A jelenidejű stresszorokat is két alcsoportra bonthatjuk: **akut** (rövid vagy meghatározott ideig fennálló) és **krónikus** (tartósan, esetleg behatárolhatatlan ideig fennálló) stresszorok.

További fontos tulajdonsága a stresszoroknak az előrejelezhetőség és a kontrollálhatóság a megélt stressz szempontjából. **Előrejelezhető** stresszoroknál csökken a megélt stressz, ugyanígy a **kontrollálható** stresszorok esetén. Szintén lényeges a stresszorok forrása. Ezek alapján két fő kategóriát tudunk elkülöníteni, így a **külső** és a **belső** stresszorokat. Külső például egy számonkérés, vizsga, belső például a túlzott perfekcionizmus, túl magas elvárások magunkkal szemben. A stresszor elemzése, azonosítása segíthet a megfelelő megküzdési mód kiválasztásában (Urbán, 2022).

Nézd meg ezt is: TED előadás: Hogyan őrizd meg a nyugalmadat, ha tudod, hogy stresszelni fogsz? (How to stay calm when you know you'll be stressed?)

<https://www.youtube.com/watch?v=8jPQijsBblc>



A stressz hatása az egészségügyi állapotunkra

“A stressz összetett, közvetlen és közvetett hatásmechanizmuson keresztül befolyásolhatja az egészségi állapotot és a jóllétet.

1. A stressz **közvetlen fiziológiai mechanizmusok** révén hozzájárulhat számos élettani funkció és mutató megváltozásához rövid és hosszú távon egyaránt.
2. A fiziológiai változásoktól nem függetlenül a stressz elősegítheti az **egészséget károsító magatartásokat**, nevezetesen az alkoholfogyasztást, a dohányzást, a táplálkozás kedvezőtlen mintázatát, az alvás megromlását, a fizikai inaktivitást, hogy csak néhányat említsünk.
3. A stressz továbbá hozzájárulhat a személynek **önmagáról való gondoskodása csökkenéséhez**, egyrészt mert a betegségeket jelző testi tüneteket elhanyagolja vagy félreértelmezi, másrészt mert betegség esetén késlekedik az orvoshoz való fordulással, ami miatt a kezelésbe vételre is az optimálisnál később kerülhet sor, csökkentve a gyógyulás esélyét.” (Urbán, 2022, p. 83)

Nézd meg ezt is: Pszichodiák: Hogyan betegíthet meg a stressz?
<https://www.instagram.com/p/CkfOwGQsl49/>



Stressz hatása a kogníciókra

A testi tüneteken kívül a stressz természetesen hatással van a kogníciókra is. A stresszel való megküzdés egy nagy igénybevételt megkövetelő folyamat, mely a kogníciók egy részét is leköti. Így érintett lehet a memória és a figyelem is, illetve különböző intruzív gondolatok jelenhetnek meg. De az intelligencia is érintett lehet, például egy szegénységben élő földművesekkel végzett vizsgálatban azt állapították meg, hogy betakarítás előtt (mikor nagyobb a szegénység, mely egy könnyen hozzáférhető stresszor) rosszabbul teljesítettek az intelligenciateszten, mint betakarítás után (Mani, Mullainathan, Shafir és Zhao, 2013).

A hosszan fennálló, vagyis krónikus stressz egyik következménye a **kiégés** is (Resch, 2019; Urbán, 2022).

Nézd meg ezt is: Pszichodiák: Az iskolai kiégésről
<https://www.instagram.com/p/Cc4djGfKRl9>



Eustressz és distressz

Azonban nem minden stressz negatív stressz. Resch (2019) így fogalmazott erről:

„(...) a fejlődést elősegítő kihívás az **eustressz**. Ezzel szemben a **distressz** a szervezet megküzdő képességét legyőző, az alkalmazkodást meghaladó noxa” (p. 163)

Urbán Róbert (2022) így fogalmaz: “Legegyszerűbben a **distressz és az eustressz** fogalmát az érzelmi élmény színezetével ragadhatjuk meg. Számítalan stressz együtt jár a szenvedés- vagy más negatív pszichológiai élménnyel, amit distressznek nevezhetünk, de vannak olyan helyzetek, amelyek

stresszválaszt váltanak ki, de nem járnak együtt ilyen negatív, kellemetlen élménnyel, sőt inkább pozitív élménnyel párosulnak, ez utóbbi helyzetet szokás eustressznek nevezni. Tipikus példa a testedzés vagy sportverseny, ami a stresszhelyzetekben fellépő élettani választ váltja ki, de nem feltétlenül jár együtt negatív szubjektív élménnyel. (p. 84)”

Azonban fontos kiemelni, hogy a pozitív stressz, azaz az eustressz is ugyan úgy hathat, mint a distressz, hiszen ugyanúgy alkalmazkodásra kényszeríti a szervezetet, mely alkalmazkodásban a személyek könnyen kimerülhetnek (az általános adaptációs szindrómának megfelelően).



Sulinyugi foglalkozáson az egyik célunk, hogy a gyerekek teljesebb képet kapjanak a stresszről, így pl. tudatosítsák azt is, hogy létezik olyan, hogy „jó stressz”. Ezt a témát „az áram egyébként jó vagy rossz?” kérdéssel vezettük be.

Nézd meg ezt is: TED előadás: Hogy segít a stressz? (How to make stress your friend?)
<https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>



Munka és a stressz kapcsolata

Selye (1976), aki a stresszt tág értelemben a szervezet nem specifikus válaszának tekinti bármilyen igénybevételre, kiter a munkával való kapcsolatára is. Szerinte a munka az ember biológiai szükséglete, vagyis a kihívások olyan eustressznek tekinthetők, amelyek nélkül a tétlenség distressze hatalmasodna el rajtunk. Erre nem az a megoldás, hogy elkerüljük a munkát, hanem, hogy olyan munkát találjunk magunknak, amely megfelel ízlésünknek, és amelyben jól érezzük magunkat. Így tudjuk elkerülni a distresszt okozó, csalódásokkal teli újraalkalmazkodási kísérleteket. Őszinte humanizmusa azt hirdeti, hogy találjunk örömet a munkánkban, és élvezzük azt. A munkahely Selye értelmezésében éppúgy lehet a stressz, mint a distressz forrása, vagyis éppúgy jelentheti életünk kiteljesedését, mint megnyomorítóját. A legtöbb esetben azonban természetesen Selyével ellentétben, ennek a kettőségnek csak az egyik oldalára, a munka lehetséges negatív hatásaira fókuszálnak, és a kiégéssel hozzák összefüggésbe.

Stresszviselkedést leíró modellek

A stresszre adott reakció a **stresszviselkedés**. Több elméleti megközelítés van arra vonatkozóan, hogy mik azok a tényezők, mechanizmusok, amik szerepet játszanak a stresszviselkedés kiválasztásában. Ezek közül néhányat röviden említünk.

A stresszkutatás korai időszakából nagyon népszerű megközelítése a fiziológiai megbetegedések vizsgálata az azokat megelőző **életeseményekkel** (pl.: új munkahely, költözés, házasság, házastárs halála stb.). Rahe és Holmes életeseményskálája egy leegyszerűsítő módszerrel stresszértékeket rendelt az életeseményekhez, melyek magas összege magasabb hajlamot feltételez a megbetegedésekre. Valóban igaz, hogy sok stresszt okozó életesemény nagyobb valószínűséggel okoz megbetegedést, de jóval több tényező befolyásolja ezek hatását, mint a pusztán előfordulásuk vagy hiányuk. Így számít az események tartalma (pl.: tipikus életkori helyzet-e vagy sem; kívánatos esemény-e vagy sem; milyen súlyos esemény ez konkrétan a személy számára; a mindennapi bosszankodások /hassle/ szerepe szemben a konkrét eseményekkel; az esemény kontextusa), az eseménnyel kapcsolatos bizonytalanságok (pl.: az esemény előrejelezhetősége; bekövetkezésének valószínűsége; az eseménnyel kapcsolatos érzékelt kontroll megléte vagy hiánya) illetve az események időtartama (pl.: az esemény közelsége; az időtartama, tartóssága vagy rövidegsége) (Urbán, 2022).

Nézd meg ezt is: Pszichodiák: Hétköznapi apró bosszúságok
<https://www.instagram.com/p/Cekm7-oqC-S/>



A **követelmény-kontroll modell** már a kognitív aspektust is számításba veszi, szemben Holmes és Rahe csupán életeseményeket figyelembe vevő modelljével. Eszerint a környezeti események és a belső egyéni jellemzők közös eredménye a stressz megléte vagy hiánya. Ha pl. egy esemény alapvetően stresszkeltő, de az érintettnek van kontrollja az esemény felett, akkor kevésbé megterhelő. Van lehetőség levezetni a feszültséget (Urbán, 2022).

A **tranzakcionális modell** szerint a kognitív kiértékelés áll a középpontjában a helyzetek stresszesként való értékelésének. Ha egy személy úgy észleli, hogy egy helyzet olyan szintű erőforrásokat követel meg, aminek a személy nem áll a birtokában, illetve ez a helyzet fenyegeti a személy jóllétét, az stresszt fog okozni. Tehát e szerint a nézet szerint a stresszor (külső vagy belső környezetből származó fenyegetés), a rendelkezésre álló erőforrások és az értékelési folyamatok alakítják ki a reakciót. Kétlépcsős értékelési folyamaton keresztül kerülnek kiértékelésre a helyzetek. Az első felületesebb, melynek során finomabb, mélyebb érzelmek még kevésbé alakulnak ki a helyzethez, de nagyjából kiderül, hogy fenyegetésként, kihívásként vagy ártalomként tekintjük a helyzetet. A másodlagos értékelés során már alaposabban vizsgáljuk a helyzetet, annak tulajdonságait. Pl.: kinek tulajdonítható a helyzet kialakulása, milyen lehetőségek állnak rendelkezésünkre a helyzet fenntartására vagy megszüntetésére, és hogy mi a kívánatosabb (fenntartani vagy megszüntetni a szituációt), illetve mik a jövőbeli kilátásaink. Ekkor dől el az is, hogy milyen viselkedéssel reagálunk a helyzetre (Urbán, 2022).

Megküzdés típusai

Most röviden a megküzdésről is szót ejtünk. „Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, és Wadsworth (2001) megfogalmazása alapján a megküzdés tudatos, akaratos erőfeszítés az érzelmek, a kogníció, a viselkedés, a fiziológia és a környezet szabályozására, melyet az egyén stresszes eseményekre vagy körülményekre válaszreakcióként ad” (Juhász és mtsai., 2023). Lazarus és Folkman (1984) szerint a megküzdés típusai két kategóriába sorolhatók: **problémafókuszú** és **érzelemfókuszú** kategóriákba. A problémafókuszú coping során a stressz forrására figyel az egyén, és azt próbálja megoldani, míg az érzelemfókuszú coping esetében a stresszor hatására kialakult érzelmi distresszt próbálja szabályozni.

A megküzdés lehet **adaptív**, mely sikeresen csökkenti a stresszt és növeli a jóllétet rövid- és hosszútávon egyaránt. De **nem adaptív** megküzdési stratégia mindaz, amely csak rövidtávon csökkenti a stresszt, hosszútávon azonban nem. Utóbbira tipikus példa a szerfogyasztás.

Az biztos, hogy a minél tágabb repertoár mindenképpen hasznos, hiszen az eltérő stresszhelyzetekben eltérő megküzdési stratégiák adaptívak.

Nagyon leegyszerűsítő példája ennek, hogy halálesetre nem adaptív a problémafókuszú megoldáskeresés, mint megküzdési stratégia, hiszen ez visszafordíthatatlan, adaptívabb egy érzelmi fókuszú megküzdési stratégia alkalmazása. De persze sok más helyzetben éppen a problémára irányuló fókusz, ami segít. Ebből is látszik, hogy jó, ha a megküzdést a helyzethez tudjuk igazítani (Urbán, 2022).

Mit tegyünk, ha maladaptív megküzdési stratégiát említenek a gyerekek ötletként a foglalkozáson? Ragadjuk meg az alkalmat pszichoedukációra!

Dohányzás: a cigarettában lévő nikotin alapvetően nem nyugtató, hanem serkentő hatású. Akkor valójában mi az, ami a dohányzás során csökkenti a feszültséget? A stresszes helyzetből való kiszakadás, esetlegesen a ventilálás egy szintén dohányzó társunknak, illetve az elnyújtott kilégzés. Azonban a dohányzás széles körben ismert káros hatásai miatt érdemes lehet más alternatívát választanunk.

Mások, vagy önmagunk ellen irányuló agresszió: bár az adott helyzetben egy nagyon rövid ideig megkönnyebbülést hozhat, a stresszhelyzet indukálta agresszív viselkedés ördögi kört hoz létre, hiszen az agresszió növeli a stresszhormonok szintjét a szervezetben.

Tréneri Tipp: fontos tisztáznunk a gyerekekkel, hogy ezen a foglalkozáson olyan módszereket gyűjtünk, amivel se önmagunknak, se másoknak nem ártunk. A fentebbi érdekességek megosztása mellett erre a szabályra mindig visszatérhetünk.

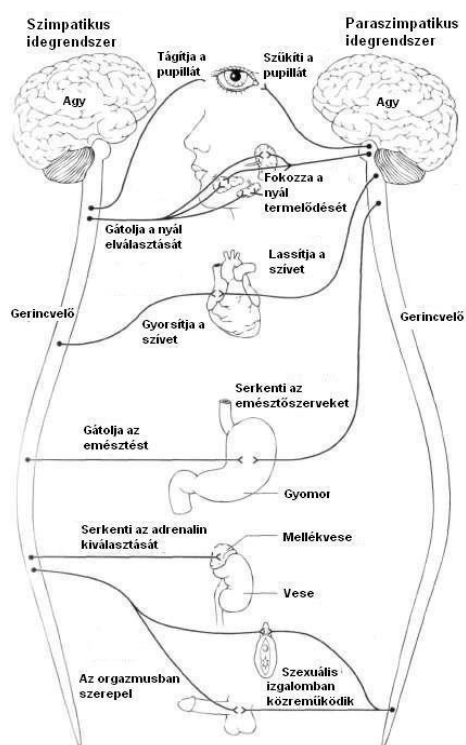
Nézd meg ezt is: Tanulom magam: Így küzdj meg a stresszel.
<https://www.youtube.com/watch?v=4PyAdKVAV3U>



A biológiai stresszválasz

A testi, biológiai stresszválasz bonyolult folyamat. Ezt tekintjük most át. A stresszválasz fiziológiai szinten 3 rendszer párhuzamos aktivációjaként értelmezhető. A **neurológiai**, a **neuroendokrin** és az **endokrin** rendszerek aktivációja eredményezi a stresszválaszt.

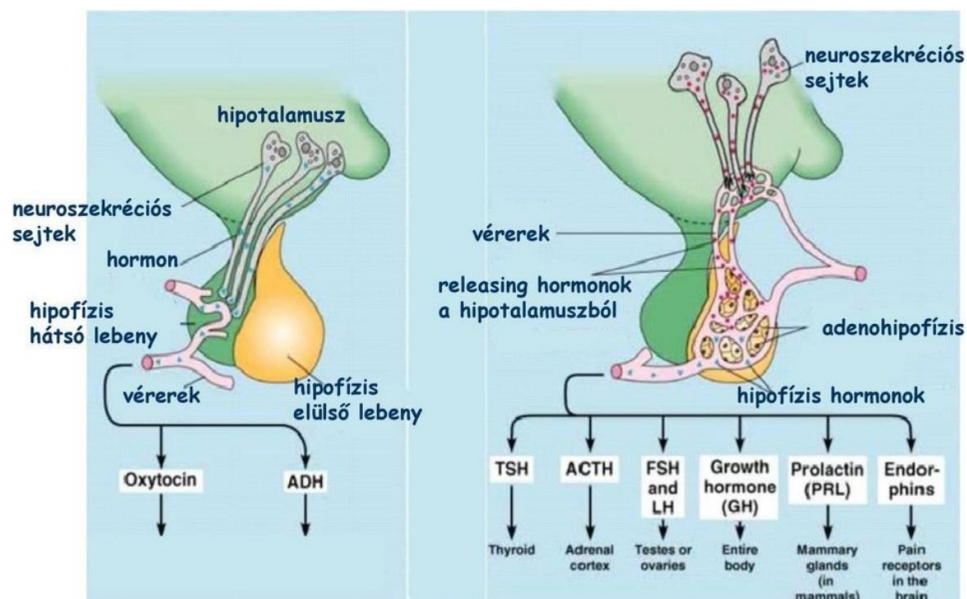
“A **neurológiai tengely**hez tartozik a szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer és a közvetlen ideg-izom beidegződések. Ez a tengely aktiválódik a legkönnyebben és ez fejt ki a leggyorsabban a hatását, hiszen a közvetlen idegvégződés a célszerveknél noradrenalint választanak ki a stresszválasz során.” (Urbán, 2022, p. 100)



A kép forrása: Focus Fejlesztő és Neurofeedback-Biofeedback Központ

A **neuroendokrin tengely** aktivációja során az idegi információ alapján a mellékvesevelőben adrenalin és noradrenalin (stresszhormonok) termelése fokozódik. Ezek a hormonok a véráramba kerülve megújítják a neurológiai tengely által kiváltott aktivációt.

“A tengely aktivációjának hatására többek között megnő a vérnyomás, nő az agy vérellátása, megemelkedik a szívfrekvencia, aktiválódik az agytörzs izomzata, megnő a szabad zsírsavak, a vérsírok és a koleszterin szintje a vérben. Ugyanakkor a tengely aktiválódására egyrészt csökken a vesék, az emésztőrendszer és a bőr vérellátása, valamint nő a vérnyomás, emelkedik a vérrög képződésének, az angina pectorisnak, a szívritmuszavarnak, a hirtelen szívhalálnak valamint a szívinfarktus kockázata.” (Urbán, 2022, p. 100)



Kép forrása: Emri Zsuzsanna előadásából az Eszterházi Károly Katolikus Egyetemen
http://zsuzsanna.emri.uni-eger.hu/public/uploads/hormon1-stressz_604e5dc0e25a6.pdf

Az utolsó résztvevő az **endokrin**, azaz a hormonális rendszer. Ez a legösszetettebb résztvevője a folyamatnak. Míg a neurológiai tengely a gyors stresszválaszért felelős, addig a hormonális rendszer a megnyújtott stresszválasz kialakításáért felelős. A HPA tengely (hipotalamusz-hipofízis-mellékvesekéreg) egy többlépcsős hormonális folyamat során, mely a hipotalamuszban kezdődik, és a hipofízis bevonásával a mellékvesekéregben ér véget, glükokortikoid hormonok (kortizol és kortikoszteron) és aldoszteron termelést vált ki. Ez többek között a vércukor és a szabad vérzsír szintjének megemelkedését váltja ki. Egy másik hormonális rendszeren keresztül (szomatotrop) növekedési hormon termelése is kiváltódik, mely szintén a vércukor és a szabad vérzsír szintjét növeli. Ezek energiaforrást szolgálnak a stresszválasz során, mely főleg az “üss vagy fuss” reakcióban hasznos, hiszen az izomzat energiaforrását biztosítja.

A pajzsmirigy tengely szintén aktiválódik, melynek során pajzsmirigyhormonok elválasztása történik, melyek növelik a vérnyomást.

Végül részt vesz még a hormonális stresszválaszban a hátsó hipofízis rendszer is, mely a folyadék-visszatartásért felelős hormont bocsájt ki. Ezen kívül pedig oxitocint is, melynek szerepe egyelőre még tisztázatlan a stresszválasz során (Urbán, 2022).

Nézd meg ezt is: TED előadás: Milyen hatással van a stressz az agyra?
 (How stress affects your brain)

<https://www.youtube.com/watch?v=WuyPuH9ojCE>



Stresszkezelő módszerek

Ahhoz, hogy sikeresen megküzdjünk a számunkra már kellemetlen mértékű feszültséggel jól jöhetnek bizonyos stresszkezelő technikák. A számos **stresszkezelő program** ismeretes, melyek egyéni, csoportos vagy szervezeti szinten igyekeznek különböző eszközökkel, megküzdési stratégiákkal felvértezni az célcsoportot. Az ilyen programok 3 célját tudjuk megkülönböztetni (Urbán, 2022).

1. Olyan stratégiák kidolgozására irányuló segítségnyújtás, mely a **stresszor csökkentését**, kiküszöbölését vagy elkerülését célozza. Pl.: időgazdálkodás javítása, asszertivitás, kommunikáció fejlesztése stb.
2. **Adaptívabb módszerek** facilitálása a **stresszválasz kifejezésére**. Pl.: írás, testedzés, szélsőséges helyzetben a krízisintervenció is ide tartozik
3. Olyan **készség szintű módszerek** elsajátítása, melyek csökkentik a stresszre adott fiziológiai válasz intenzitását. Pl.: relaxáció, átkeretezés

Nézd meg ezt is: Pszichodiák: Engedd ki a gőzt!
<https://www.instagram.com/p/CdKfL9Nq5kH/>



Társas támogatás

A stresszel való megküzdés egyik legfőbb erőforrása a **társas támogatás**. “(...) a társas támogatás a stressz megtapasztalása és a kedvezőtlen kimenet kialakulása között avatkozik be, egyrészt azzal, hogy befolyásolja a stresszválaszt, vagy közvetlenül hatással van az élettani folyamatokra. (...) a stresszre adott választ befolyásolhatja azáltal, hogy a személy segítséget kaphat a problémamegoldásban (...)” (Urbán, 2022, p. 122)

A társas támogatásból három típust különböztetünk meg: így az **érzelmi** támogatást (pl.: megnyugtató, törődés, stb.), az **instrumentális** támogatást (pl.: konkrét megoldásban, anyagiakban stb.), illetve **információkkal** való támogatást. Ez utóbbi kategóriához tartozik a Sulinyugi program is.

Társállatok szerepe a stresszkezelésben

A **társállatok** stresszkezelésben betöltött szerepéről Urbán 2022-es összefoglalója alapján vegyes eredmények állnak rendelkezésre. Egy ausztrál és német mintán végzett hosszútávú, longitudinális kutatás eredménye szerint a társállatot (legtöbb esetben kutya vagy macska) tartók szignifikánsan kevesebbszer voltak orvosnál. Feltételezhetően a stresszel szemben protektív védőfaktorként lehet így az állatokra is tekinteni. Sőt, a német mintában a vizsgálat során állattartókká váló személyeknek kimutathatóan javult az egészségi állapotuk. A kutatási eredmények azonban ellentmondásosak: közel sem minden vizsgálatban sikerült hasonló eredményeket azonosítani a kutatóknak. Az állatok szerepének megértéséhez a stresszel kapcsolatban még további átfogó kutatásokra lesz szükség.



Nézd meg ezt is: Pszichodiák: Egészségünk őrzői, a kutyák
<https://www.instagram.com/p/ChtiG27refV/>

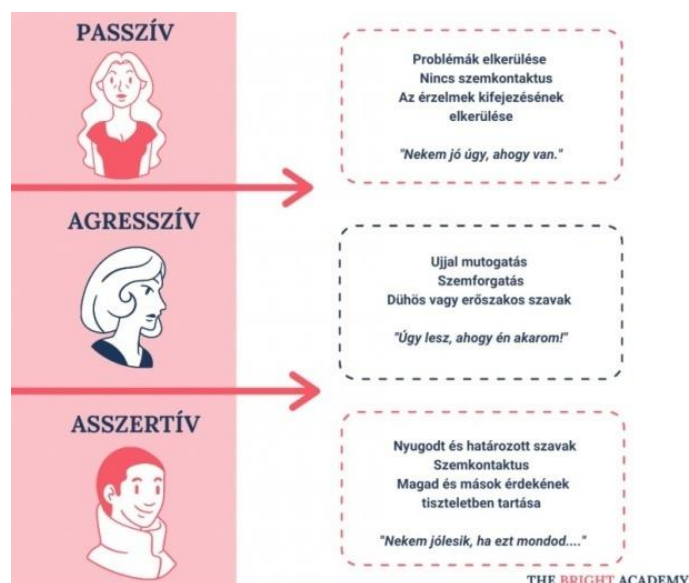
Problémamegoldás fejlesztése

A **problémamegoldás fejlesztése** egy lehetséges stresszkezelő technika. A problémamegoldási folyamat több szakaszból áll, mely a probléma meghatározásával kezdődik, ezt az alternatív stratégiák kidolgozása után a döntéshozatal követi, majd a megvalósítással zárul. Ez egy szakirodalom által megerősített módszer. Több kísérletben is kimutatták a hatékonyságát stresszkezelésen túl egyfajta terápiás jelleggel is. Magyarországon például öngyilkossági kísérletek megelőzésére alkalmazzák sikeresen. Egyik központi eleme, hogy a személyek megoldandó problémaként tekintenek a stresszre, és hisznek abban, hogy képesek ezt megoldani, legyőzni. Képesek különböző alternatív megoldásokkal előállni, több nézőpontból szemlélni a helyzetet. A felmerülő megoldások közül képesek a legadaptívabbat kiválasztani, felmérni a kivitelezés feltételeit, lépéseit és következményeit. A sikeres problémamegoldás (stresszredukció) csökkenti az érzelmi igénybevételt, növeli az énhatékonyság érzetét és valószínűbbé teszi a következő stresszhelyzettel való adaptív megküzdést (Urbán, 2022).

Asszertív kommunikáció

Mivel gyakori jelenség, hogy a stresszforrás interperszonális, azaz a másokkal való kommunikációból, interakciókból fakad, érdemes **asszertív, önérvényesítő kommunikációs** készségeket fejleszteni. Ennek célja, hogy a személyek kifejezhessék szükségleteiket, igényeiket, jogukat őszintén és szorongásmentesen úgy, hogy közben figyelembe veszik a másik kifejezett igényeit, szükségleteit és jogait. Tehát ez önérvényesítő, de nem agresszív, vagy másokat figyelmen kívül hagyó kommunikáció. A szükségletek kifejezése és kielégülése csökkenti a stresszt, a kapcsolat sértetlensége pedig szintén egyfajta preventív hatással bír a stresszel szemben.

Az asszertivitást fejlesztő stresszkezelő programok hatásvizsgálatának irodalma nagyon szűk. Ennek valószínűsíthető fő oka, hogy nem igazán vannak csak és kizárólag ezt célzó stresszkezelő programok. Az esetek többségében ez a fejlesztés a stresszkezelés csak egy részeként jelenik meg, más módszerekkel együtt (Urbán, 2022).



Kép forrása (Nézd meg ezt is!): The Bright Academy

<https://thebrightacademy.com/asszertiv-kommunikacio-es-viselkedes-gyakorlatok/>

Expresszív írás

Az **expresszív írás** olyan stresszkezelő módszer, melynek során kendőzetlenül kiírjuk magunkból az érzéseinket, gondolatainkat. Az érzelmileg túlzottan igénybevevő, traumatikus eseményekről nehéz beszélni egy támogató környezetben is, annak ellenére, hogy az esemény elnyomása, gátlás alá helyezése nagy erőfeszítésbe kerül.

„A gátlás pszichoszomatikus elmélete szerint legátolni az éppen folyó viselkedést vagy érzéseket - beleértve a traumáról való beszédet - olyan fiziológiai munkát igényel, amely mind az agy, mind az autonóm idegrendszer működésére kihat. Ez a gátlás viszont így módon olyan hosszútávú stresszorrá válhat, amely jelentős kihatással lehet az egyén fizikai és pszichés állapotára egyaránt, és növelheti a megbetegedések valószínűségét (Pennebaker és Susman, 1988).” (Urbán, 2022, p. 133)

Eszerint a trauma feltárása a gátlás és az ezáltal okozott hosszútávú stresszor feloldását eredményezi. Ezen kívül pedig segíthet a helyzet értelmezésében, feldolgozásában. A stresszor magunkon kívül helyezésével kicsit talán megfoghatóbbá, kezelhetőbbé is válik az. Az írásos módszer ráadásul mivel nem egy konkrét másik személynek szól, biztonságos az esetleges negatív, elutasító, nevetség tárgyává tevő reakciókkal szemben.

A módszer szakirodalma vegyes. A kezdeti eredmények nagyon pozitív hatásokról számoltak be már rövid beavatkozás után is. Ezt azonban később nem sikerült ilyen egyértelműen megerősíteni. A későbbi vizsgálatok bár pozitív hatást állapítottak meg az írás és a testi ill. pszichés jóllét között, ez a hatás csak kis vagy közepes határfokú. A vizsgált helyzetek azonban rövid beavatkozás hatását vizsgálták, így lehetséges, hogy a jövőben a hosszabb vagy intenzívebb expresszív írást kutató vizsgálatok nagyobb tudományosan igazolható mentális és fizikai egészséget növelő hatásról lesznek majd képesek beszámolni (Urbán, 2022).

Relaxációs gyakorlatok

A **relaxációs gyakorlatok** olyan módszerek, melyek sikeres alkalmazásával relaxációs választ érünk el a szervezetünkben, azaz a metabolizmus és a légzésszám csökkenését és a testi egyensúly visszaállítását általános szimpatikus válasz csökkenésével egyetemben. A relaxáció sikeres végrehajtásához szükséges a kényelmes testhelyzet, a nyugodt környezet, egy viszonylag passzív attitűd, melynek során a relaxációt végrehajtó személy hagyja, hogy az ellazulás végbemenjen, illetve valamilyen mentális eszköz/módszer. Utolsó maga a relaxációs technika, ami alkalmazásra kerül. A következőkben a légzéstechnikák, a progresszív izomrelaxáció, az autogén tréning, a meditáción alapuló módszerek és a jógan alapuló módszerek hatásvizsgálatait, tudományos megítélését tekintjük át (Urbán, 2022).

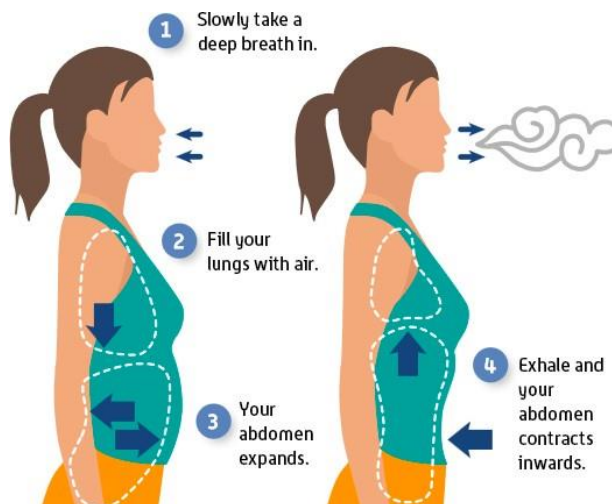
Légzésre figyelés, hasi légzés

Mivel a **légzés** az egyetlen olyan vitális testi funkciónk, melyet tudatos befolyásolás alá vagyunk képesek vonni, ezért ezt gyakran alkalmazzuk relaxációs célokból. Többféleképpen tudjuk befolyásolni a légzésünket, hogy azzal stresszcsökkentő, relaxációs hatást tudjunk elérni. Így növelhetjük a légzések hosszát, változtathatjuk ritmusát. A légzés lassítása során érdemes a normális légzésritmustól csak kis mértékben eltérő ütemre áttérni, hogy ne lépjen fel légszomj, illetve ebből következő stresszreakció sem. A légzések közé illetve a be- és kilégzés folyamatai közé kis, 1-2 másodperces szünetek is a légzés lassulását eredményezik. A légzés ritmusa, a ki és belégzések ütemezése összekapcsolható mozgással is, például 2-3 lépcsőfokon felfelé haladva belégzést végzünk, majd 2-3 lépcsőfokon lefelé pedig kilégzést. Ez segíthet a fókuszálásban, a figyelmi kapacitás minél nagyobb mértékű átcsoportosításával a stresszlevezető feladat irányába (Urbán, 2022).



Nézd meg ezt is: Pszichodiák: Négyzetlégzés
<https://www.instagram.com/p/CW98tQvtNqc/>

Természetesen a **hasi légzés**, mely több néven is ismeretes technika (rekeszlégzés, jógalégzés, diafragmás légzés stb.), egy bizonyítottan hatásos módszer a stresszoldásban. Lényege, hogy a mell és a has megemelkedése által megnyílik az út a levegőnek a tüdő alsóbb részeibe való áramlására. Azon túl, hogy jobban megtelik a tüdő, nagyobb mennyiségű levegő jut a szervezetbe, a hasi légzést gyakorlók a figyelmüket a légzésre fókuszálják. Ez a figyelemösszpontosítás, és a ki- és belégzések megnyugtató egymásutánja szintén stresszoldó hatású (Urbán, 2022).



Kép forrása (Nézd meg ezt is!):

<https://onepointhealth.com.au/physiotherapy/the-what-why-how-of-diaphragm-breathing/>



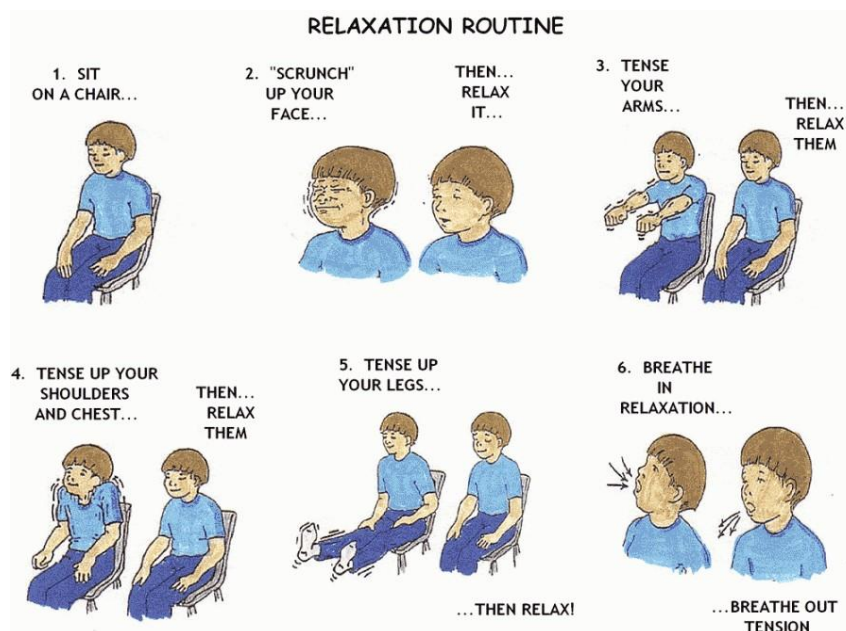
Hasi légzés a Sulinyugi foglalkozáson: a hasi légzés az egyik olyan technika, amelyet minden korosztálynál kipróbálunk. A legkisebbeknél a Gondolat kapuhoz kötve a képzeletbeli lufi fújásával, a Gyerekideg foglalkozáson már a Száj kapunál, kamaszokkal pedig azon a ponton, amikor a különböző technikákról beszélgetünk. Míg a kicsiknél a játékosságon és a fantázián van nagyobb hangsúly, a nagyobbaknak nyugodtan mesélhetünk egy kicsit a fentebb is kifejtett tudományos háttéről.

Tréneri Tipp: ügyeljünk, hogy az alsós korosztálynál a lufifújás ne torkolljon hiperventilációba, hiszen azzal pont ellentétes hatást váltunk ki. Hangsúlyozzuk, hogy ezeket a képzeletbeli lufikat nagy, hosszú, elnyújtott kilégzésekkel lehet igazán jól és nagyra fújni.

Progresszív izomrelaxáció

A szakirodalom által szintén egyöntetűen elismert hatékonyságú relaxációs gyakorlat a **progresszív relaxáció**, melyet dr. Edmund Jacobson, amerikai orvos dolgozott ki. Lényege, hogy az izmok megfeszülése szorongás, idegesség, stressz esetén jelentkezik, míg az ellazult állapot az előzőek hiányában áll be. Az izmok szándékos megfeszítésével el lehet érni a feszülést követő ellazultságot, mely relaxációs választ is kivált. Alapvetően 16 nagy izomcsoporton kell(ene) alkalmazni, de ez szabadon variálható, elég lehet a nagyobb izomcsoportok megfeszítése és elengedése, különösen gyakorlott progresszív relaxációt alkalmazók körében. Illetve egyfajta preventív, megelőző jelleggel is használható, ha elképzelhető a stressz, szorongás megjelenése. Különösen pozitív jellemzője, hogy minden helyzetben és szinte észrevétlenül lehet alkalmazni, egyáltalán nem eszközigenyes.

Egyedüli kivételként mozgásszervi megbetegedésekkel küzdő személyek esetén tehetünk, ilyenkor ellenjavalt lehet ez a fajta stresszoldás. Annak a felmérése, hogy ellenjavasolt-e a progresszív relaxáció, a szakember felelőssége (Urbán, 2022).



Kép Forrása: <http://elearning.autism.net/>

Nézd meg ezt is: Pszichodiák: Progresszív relaxáció
<https://www.instagram.com/p/CXvDjRgKg9Z/>



Autogén tréning

Az **autogén tréning** módszerének kitalálója (Heinrich Schultz) úgy fogalmazott, hogy az autogén tréning egyfajta önhipnózisra alapuló módszer, melynek során a személyek megtanulják tudatosan befelé fordítani a figyelmüket a testi történéseikre anélkül, hogy ezekben változást akarjanak előidézni. Csak passzív megfigyelőként vannak jelen. Eközben a koncentráció közben beáll a relaxált állapot a szervezet önszabályozó funkciója révén. Az autogén szó utal a módszer alkalmazása során az alkalmazó saját felelősségére, hiszen a módszer lehetővé teszi az önindukált relaxációs választ.

Az autogén tréning verbális alapformulákat alkalmaz, melyek a testi érzetekhez kapcsolódnak. Ilyen például az elnehezedés (izmokat célozza, csökkenti az izomtónust), a melegedés (ereket célozza, tágítja az érrendszert) és lehülés (homlok, csökkenti a béta-hullámokat és növeli az alfa-hullámokat az agyban), szívdobogás (csökkenő szívritmus, optimálisabb oxigénfelhasználás az eredménye), nyugodt légzés (hasi légzést idéz elő) és a napfonat (a gyomorból szétáradó melegség érzése, hatására normalizálódhat a gyomor és a bélrendszer működése).

Bár viszonylag kevés hatásvizsgálatot végeztek az autogén tréninggel kapcsolatban, ezek összességében közepes hatásmérettel jellemzik. Egyértelműen javít a kiindulási állapoton, pszichoterápiás kezeléssel összevetve kb. hasonló hatásfokkal működnek. Sikeresen használják tehát stressz és szorongáskezelésre is. Egyetlen hátulütője, hogy a módszer megtanulása egy (az eddigi módszerekhez képest) viszonylag hosszú folyamat, illetve sok önálló gyakorlást is megkövetel (Urbán, 2022).



Nézd meg ezt is: Pszichodiák: Autogén tréning
<https://www.instagram.com/p/CjMucc5Kmsq/>

Meditáció

A meditációs módszereket két nagy csoportra oszthatjuk: a **fókuszáló meditáció** és a **nem fókuszáló meditáció**. A fókuszáló meditáció lényege a figyelmi fókusz egy ismétlődő, repetitív ingerre összpontosítása. Ez lehet fizikai mozgás, egy paradoxon, valamilyen vizuális inger, szimbólum, vagy mantra. Eleinte nagy népszerűségnek örvendett a fókuszáló meditációk empirikus kutatása, de ez a kezdeti tudományos lelkesedés alábbhagyott. A rendelkezésre álló szakirodalmi adatok alapján hasznos módszernek mondható, mely a stresszkezelésben és bizonyos testi megbetegedések kezelésében, megelőzésében is alkalmazható (Urbán, 2022).

A nem fókuszáló meditációk, vagy más néven a **tudatos jelenlét meditáció** során a figyelem befelé, a belső megélésekre, történésekre irányul. Az elme az itt és mostban van jelen, nem a múltban vagy a jövőben (mint általában). A relaxált állapot a “most” tudatos feltérképezésével alakul ki. Tipikus attitűdje a kíváncsiság, nyitottság és elfogadás a külső és belső események felé. A szakirodalmi elemzések alapján ez egy igen hatékony módszernek tekinthető mind a klinikai mind az átlagpopuláció tekintetében. Stresszkezelésben nagy hatékonysággal alkalmazható, illetve szorongásos, depresszív zavarok kezelésében is jól működik. Általában olyan tendencia jelent meg a vizsgálatokban, hogy minél tovább tart a mindfulness beavatkozás, annál jobb eredményt értek el stresszkezelésben. Az otthoni gyakorlás és a házi feladatok tovább erősítették ezt a hatást (Urbán, 2022).



Nézd meg ezt is: Pszichodiák: Miért meditálj naponta?
<https://www.instagram.com/p/CdSNjijLS7J/>

Jóga

Ejtsünk pár szót a **jógán** alapuló stresszkezelési technikákról és azok hatékonyságáról is. Nagyon sok különböző jógaiskola van, melyek többek közt abban is különböznek, hogy mennyire hangsúlyozzák a jóga spirituális, mentális tartalmait és mennyire gondolkodnak csupán testedzésként a jóga gyakorlatok kivitelezéséről.

Egyelőre sajnos elhanyagolható számban jelentek meg hatásvizsgálatok a **jógáról** a stresszkezelésben, a létező vizsgálatoknak is megkérdőjelezhető a módszertana néhány szempontból. Ezek a vizsgálatok azonban kedvező rövidtávú hatásokat fedeztek fel. Feltételezhető is a pozitív kapcsolat, márcsak a fizikai aktivitás miatt is, de ezt érdemes fenntartással kezelni, tekintve a hiányos szakirodalmi adatokat. Elmondható azonban, hogy sok korábban említett módszert ötvöz a jóga, így a légzéstechnikákat,

tudatos jelenlétet, mantrázást. Így már csak ezek alkalmazásából kifolyólag lehet feltételezni a pozitív hatást stressz tekintetében. Hátránya az autogén tréningéhez hasonló, hosszútávú elhatározást igényel a tanulása és gyakorlása (Urbán, 2022).

Nézd meg ezt is: Pszichodiák: Miért jógázzunk rendszeresen?

<https://www.instagram.com/p/ChEXLnftt1E>



Összetett stresszkezelő programok

Az **összetett stresszkezelő programok** strukturált felépítésű, többalkalmas, egymásra épülő modulokból állnak, melynek során a stresszkezelés tényezőjének javítása, fejlesztése a cél. Ezek során a résztvevők több eszközt sajátítanak el, ezek közül jó párat már ebben a kisokosban is ismertettünk. Gyakori eszköze a házi feladat, mely otthoni gyakorlásra sarkall. A pszichoedukáció szintén elengedhetetlen része az ilyen programoknak. Általában csoportos, nem egyéni. Ilyen komplex stresszkezelő program például az Életkészség tréning (Magyarországon is elérhető), Problémamenedzsment Plusz (PM+) tréning, Kognitív-affektív stresszkezelő tréning (Urbán, 2022).

Krízisintervenció

A krízisintervenció a stresszkezelés nagyon speciális módja, amely abszolút szakemberi kompetencia. Itt most csak definíciószinten említjük. A krízis "egy olyan lélektanilag kritikus szituáció, amely a személy számára érzelmileg hangsúlyos, kiemelten fontos az adott időszakban, semmiképpen nem elkerülhető, az egyén kénytelen szembenézni vele, minden figyelme és erőfeszítése a megoldásra irányul, de a szokásos problémamegoldó eszközökkel az illető számára nem leküzdhető." (Caplan, 1964, idézi Hajduska, 2010)

Ezzel a helyzettel való megküzdést, az erősségek felszínre hozását, az erőforrások felismerését és aktivációját, a cselekvési terv kidolgozását és közvetve az életveszély csökkentését facilitálja krízisintervenció során a szakember (Urbán, 2022).

Nézd meg ezt is:

Pszichodiák: Krízis 1.: <https://www.instagram.com/p/CgLmv0yKxs9/>

Pszichodiák: Krízis 2.: <https://www.instagram.com/p/CgV57c6q5SO>



A stresszhelyzetekben mutatott biológiai, kognitív és viselkedéses válaszok intenzitása tekintetében nagy eltéréseket mutatnak a különböző emberek, így különböző intenzitású, minőségű és mennyiségű segítségre lehet szükségük a stresszel való megküzdésben. A kutatások alapján az emberek kb 60-65%-a a **reziliensek**, tehát a rugalmasan alkalmazkodók csoportjához tartoznak, azonban ez nem jelenti azt, hogy nekik egyáltalán nincs szükségük segítségre a stresszüikkel (Urbán, 2022).

Irodalomjegyzék

Edwards, R. (2023, July 12). *What Is General Adaptation Syndrome (GAS)? The stages the body goes through in response to stress*. Verywellhealth. Retrieved August 27, 2023, from <https://www.verywellhealth.com/>

Faludi, V. (2012). Szorongás a sportpályán, In Kurimay, T., Faludi, V., Kárpáti, R. (szerk.): *A sport pszichológiája - Fejezetek a sportlélektan és határterületeiről I.*, 171-190, Budapest: Magyar Pszichiátriai Társaság & Oriold és Társai Kiadó.

Hajduska, M. (2010). *Krízislélektan*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.

Juhász, Á., Arday, B., Nagy, L., Balázs, N., & Szigeti, R. (2023). Az iskolai stressz, az adaptív és maladaptív megküzdés, valamint az iskolai kötődés összefüggései serdülő mintán. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 78(1), 43-60.

Kruk, M. R., Halasz, J., Meelis, W., & Haller, J. (2004). Fast positive feedback between the adrenocortical stress response and a brain mechanism involved in aggressive behavior. *Behavioral neuroscience*, 118(5), 1062.

Mani, A., Mullainathan, S., Shafir, E., Zhao, J. (2013). Poverty Impedes Cognitive Function. *Science*, 341 (6149), 976-980.

Resch, M. (2019). *Sportpszichiátria - a sportolók lelki védelméért*. Budapest: Krea-Fitt Kft.

Smith, E. R., Mackie, D. M., Claypool, H. M. (2016). *Szociálpszichológia*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.

Strauder, A. (2014). Stressz és stresszkezelés, In Kállai, J., Oláh, A., Varga, J. (szerk.): *Egészségpszichológia a gyakorlatban*, 153-176. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.

Teleki, Á. S. (2022). *SZÍV-ÜGYÜNK. A szívkoszorúér-megbetegedések bio-pszicho-szociális szempontjai, az elsődleges, másodlagos és harmadlagos megelőzés lehetőségei*. Budapest: Akadémiai Kiadó

Urbán, R. (2022). *Az egészségpszichológia alapjai*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.

Yerkes, R. M., Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459–482.