

Stressz – barátod, ha megszelídítod

„A Természet - amely minden tudás forrása - vonakodva válaszol, s csak ha a kísérletezés szabatos nyelvén faggatózunk, mond egy-egy halk "igen"-t vagy "nem"-et. Sose bőbeszédű; helyeslését és tagadását legszívesebben kurta fejbólintással közli velünk.”

– Selye János

Bizonyára hallottál már a stresszről, a mindenki által rettegett, mumusszerű, görcsös, nehezen feloldható reakcióról, mely vizsga előtt nem enged koncentrálni, elaludni, felelet közben pedig akár egyetlen varázslatos suhintással kékhalába küldi másodpercekre az agyad. Meglehetősen kellemetlen pillanatokot élünk át miatta, s bárhogya próbálkozunk, nem tudjuk teljesen eliminálni az életünkéből. Ezek az alkalmi megrázkódtatások még csak-csak átvészeltethetőek, de mi van, ha ez a végtelen energiát igénylő mechanizmus a nap minden egyes percében aktiválva marad, vagy esetleg rosszabbodik s olyan betegségeket idéz elő, melyek tartósan befolyásolhatják, rosszabb esetben akár visszafordíthatatlanul, az életminőségünket?

Amint beköszönt a póthét vége még a leginkább acélidegzetű hallgatók is megérik a vizsgákkal járó feszültség szelét, ha nem is a saját bőrükön, de kollégáik kedélyállapotából. Az utolsó hetek ZH-tengere után nyakunkba borul egy-egy tárgy egész féléves anyaga. Egyszerűen teljesíteni akarunk, a legjobbat, a legtöbbet akarjuk kihozni magunkból, de sokunkban nincs meg a tökéletes időbeosztással járó kellemes, lépcsőzetes tanulás békés emléke, hisz akkor még nem volt elég motivációnk, ezért gyakran a vizsga előtti nap, amikor már érezzük a vizsgáztató tanár lehelletét a nyakunkban, rendkívül hatékonyak vagyunk, egy darabig... Aztán kezd tudatosulni bennünk, hogy nincs elég időnk, alábbhagyunk elvárásainkkal, de továbbra is vért izzadva körmölünk, mámorosan motyogjuk a kulcsszavakat, mígnem 20 órával később az ötödik kávé és némi gyorskaja után eljön a pillanat, amikor idegbajosan pörgetjük a Googlet valamilyen memóriaturbózó csodaszerért, vagy McGalagony professzor időnyerőjéért. Na ez előtt kb. 3-4 órával volt az a pont, amikor a természet a már említett kurta fejbólintás helyett villogó piros lámpákkal üvöltött belső hangként, hogy: NEEEM! De gondolom, ez Neked, kedves Olvasó ismeretlen szituáció.

Ami a legnagyobb gond, hogy a testünk, ez az elképesztően komplex rendszer egyben makacs is, képes hozzászokni a legrosszabb kondíciókhoz is. Sokunknál azonban az adrenalin előidézte fiziológiai tünetek, mint az izzadás, megemelkedett pulzus, szájszárazság, mellett megjelennek olyan pótcselekvések is, melyek kisebb-nagyobb sikerrel a levezetést szolgálják,

pl. a szájerem-, körömrágás, bőr-, hajtépkedés, mindenkinek megvan a maga módszere. A tünetek hosszantartó megnyilvánulása a külvilág számára is láthatóvá teszi a változást, ez szégyenérzetet kelthet, ami tovább fokozza a már amúgy is erőteljes szorongást, az immunrendszer legyengülhet, tartósan rossz közérzet, táplálkozási zavar, depresszió alakulhat ki. Tagadhatatlan, hogy a legtöbb helyzetben egyedül vagyunk. Bár ott vannak a barátaink, a családunk, de adott helyzeteket senki nem él meg úgy, ahogy mi, senki nem ért meg teljesen, s ez a mindennapi apró stresszdózisunk utolsó cseppje. Általában egészséges mentális állapotban ez a mennyiség még tűrhető lenne, de olyan kritikus periódusokban, mint a vizsgaidőszak épp elég a teljes összeomláshoz.

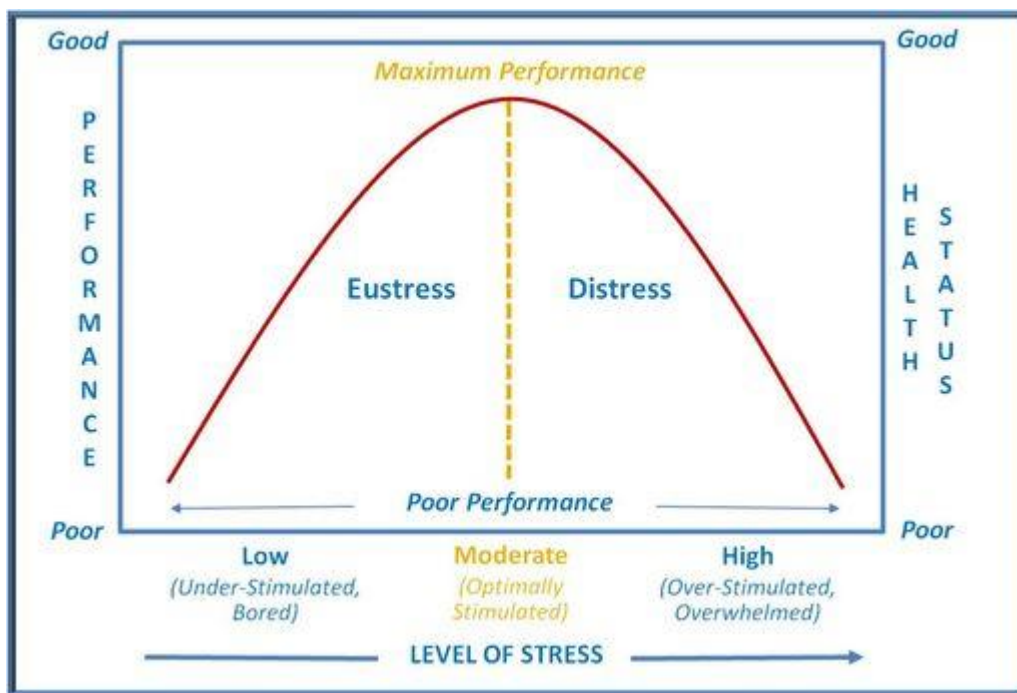
Gyakran halljuk „megoldásként”, hogy ne stresszeljünk, vagy kerüljük a stresszorokat. Ez szép és jó, de ha ott hagyom az egyetemet azon fogok stresszelni, hogy mi lesz az életemmel, vagy ha többet nem megyek haza, mert otthon épp a családi konfliktusok egy mintapéldája zajlik a velük való kapcsolat miatt fogok aggódni. Ott vannak még a barátaink, kapcsolatunk, munkahelyünk, a random néni a villamoson, aki azt mondja nem ül le, de aztán zsörtölődik stb., számos olyan külső és belső konfliktussal szembesülünk, melyek megnehezítik a mindennapjainkat, és bár univerzális recept nincs néhány módszer segíthet csökkenteni a terheket, ha az adott helyzetek valóban elkerülhetetlenek, megváltoztathatatlanok.

Mivel a környezetünk leírhatatlanul sokszínű és pusztán kis mértékben tudunk változtatni rajta a legjobb, ha önmagunkra figyelünk. Az énidőt, mint olyat, egyre inkább felváltják a szociális platformokon töltött többórnyi görgetések, amik általában nincsenek túlságosan pozitív hatással a személyiségünkre. Helyette inkább koncentráljunk magunkra, a saját igényeinkre, figyeljük meg érzéseinket, értsük meg a stresszorok hatásmechanizmusát. Erre jó alkalom lehet a lefekvés előtti fél óra, amikor végig gondoljuk a napunkat, ha szükséges átgondoljuk korábbi bosszantó jelenségeket, vagy napközben legalább egy órát tegyünk bármit, ami kikapcsol: sétáljunk egyet, hallgassunk zenét, találkozzunk a barátainkkal, vagy ha épp arra van szükségünk aludjunk egyet. Utóbbi kiemelten hasznos lehet a vizsgaidőszakban, hiszen segít az információk konszolidációjában.

Egy másik fontos tényező, hogy stresszes periódusokban általában megnő a kávé-, cigaretta-, alkoholfogyasztásunk. Ez első sorban egy rettenetes kompenzációs mechanizmus, valamennyi (túlzott fogyasztása) ártalmas és a hiedelmekkel ellentétben hátráltatják a megküzdést. Szem előtt kell tartanunk a mértékletességet, és ha már ennyi dologgal mérgezzük magunkat többszörös dózisban vigyünk be a szervezetünkbe friss zöldségeket,

gyümölcsöket, igyunk megfelelő mennyiségű vizet, hiszen pótolnunk kell a kávé által kihajtott folyadékot, ásványianyagokat, vitaminokat.

Ami pedig a legjobb az egészben, hogy nem csak negatív, distressz létezik, hanem pozitív hatású eustressz is. A Yerkes-Donson törvény szerint a kettő közötti átmenet, azaz közepes mértékű stressz, egy olyan aktivitási csúcsot mutat, melyen nem csak a figyelmi, izgalmi szintünk, de a teljesítményünk maximumát is képesek vagyunk nyújtani. A stressz ezen szintje kimondottan jól tesz az egészségünknek is. Természetesen minden egyes szervezet szenzitivitása más-más mintázatot ír le, ebből adódóan az optimális szint is egyénfüggő. Ami még tovább bonyolíthatja a helyzetet, hogy egyénenként sem állandó az érzékenységek, hiszen rengeteg dolog befolyásolhatja az aktuális hangulatunkat. Épp ezért is kifejezetten fontos önmagunk folyamatos monitorozása, igényeink felmérése, a testünk pedig jelez, de csak nagyon halkán, különös figyelmet igényel a megértése, de ha megtanuljuk értelmezni intelmeit a legkülönbözőbb szituációkban is kihozhatjuk belőle a legtöbbet.



A stressz egy alapvető élettani funkció, hajdanában a túlélésünket segítette s mai napig megment pár szituációtól, de napjainkban javarészt belső problémáink kivetülése, ami hosszantartóan kóros tüneteket produkálhat. A konstruktív stresszkezelés megelőzheti a szövődményeket. Senkinek sem tökéletes az élete, mindenki más-más próbatételekkel küzd nap, mint nap, legyünk megértőek magunkkal és másokkal szemben, vigyázzunk elménkre, testünkre egyaránt.