

A stressz és a férfiak

Mint múlt havi számunk cikkéből kiderült, egy-egy stresszhelyzet sikerélményt is eredményezhet: amennyiben hatékonyan küzdünk meg vele, az fokozza önbizalmunkat, hatékonyságunkat. Ha azonban a stresszfeltételek állandósulnak, és képtelenek vagyunk felvenni velük a harcot, akkor az betegségekhez is vezethet – a magyar férfiak különösen veszélyeztetettek! **Ám a betegség nem csupán okozat, hanem útjelző tábla is, amely figyelmet: változtatni kell!**



A szív- és érrendszer különösen érzékeny a stresszre. A másik fontos terület, ahol az állandó stressz komoly károkat okoz, az immunrendszer. Sőt, az immunrendszer és az idegrendszer igen komoly összefüggései miatt manapság már érdemesebb inkább *neuro-immunrendszerről* beszélni. Az állandó idegeskedés, a türelmetlenség, az ingerültség, valamint az immunsejtek számbeli és minőségi romlása miatt megnő a fogékonyság a betegségekre.

Lassíts!

Stressz hatására megnő a vérnyomás, felgyorsul a szívverés, megváltozik a verejtékezés és ezzel a só-víz-háztartás is. A tápcsatorna ereiből a vázizomzat felé terelődik a vér, a lép és a csontvelő pedig kipumpálja azt. Folyamatos stressz esetén ezek a reakciók állandósulnak, azaz a vérnyomás jellemzően emelkedetté válik. A tápcsatornában jelentkező tartós vér-ellátási zavar fokozza a fekélyhajlamot, rontja az emésztést és – főleg a férfiaknál – tönkreteszi a kedélyállapotot, az érzelmi életet.

Nem véletlen, hogy milyen tüneteket „produkálunk”. *Egy kór valamilyen elfojtott érzelem vagy megoldatlan konfliktus szimbolikus kifejeződése is egyben.* A lecsendesített indulatok, az állandó időzavar, a fokozott versenyhelyzet tipikusan magas vérnyomáshoz és akár infarktushoz is vezethet. A folyamatos bizonytalankodás és a túlzott aggodalmaskodás az emésztőszerveket károsíthatja. Aki minden problémáját „lenyeli”, de nem tudja azokat „megemész-

teni”, annál előbb-utóbb fekélybetegség alakulhat ki.

A betegség nem csupán valaminek az oka; jelentése, üzenete is lehet. A legfontosabb jelzés: „Lassíts! Pihenésre, nyugalomra van szükséged!”

A túlhajszoltságra, a kevés pihenésre és a türelmetlen indulatokra nagyon oda kell figyelnünk, hiszen napjainkban ezek a legfontosabb stresszkiváltó faktorok. Szervezetünk egy darabig képes ugyan ellensúlyozni az (ön)kizsákmányoló életmódot, de egy idő után maradandó káros hatások jelentkeznek. *Sajnálatos módon a magyar férfiak különösen veszélyeztetettek.*

Veszélyeztetett férfiak

Egyes országokban, így különösképpen Magyarországon a férfiak korábban halnak meg, mint ami az ország gazdasági fejlettsége alapján várható volna.

Bár ez az úgynevezett *közép-kelet-európai egészségparadoxon* az 1990-es években volt nálunk a legdrámaibb, ám még ma is jelentősen lemaradtunk ebben a tekintetben, nem csupán Európa nyugati feléhez viszonyítva, hanem néhány szomszédunkkal összehasonlítva is.

A *Hungarostudy* 2006-ban lezárt követéses vizsgálatában 1130 férfi és 1529 nő adatait elemezték, akik 2002-ben 40–69 életév közötti korúak voltak. 2006-ig 99 férfi (8,8%) és 53 nő (3,6%) hunyt el a 40–69 éves korosztályból. (Ezek a halá-

lozási arányok egyébként megfelelnek az adott időszakban az országos halálozási arányoknak.)

Miért éppen a férfiak?

Vajon mi magyarázhatja az idő előtti halálozás és egészségromlás nemi különbségeit? Miért éppen a középkorú férfiak a legsebezhetőbbek a rohamos gazdasági változások jelenlegi időszakában?

Ezt a különbséget nem indokolják az egészségügyi ellátás hiányosságai, hiszen ugyanebben az időszakban jelentősen csökkent a csecsemők és az idősök halálozási aránya, a nők egészségi állapota pedig javult. Szintén nem valószínű, hogy genetikai tényezők magyarázhatják ezeket a gyors változásokat.

Ha a férfiak korai halálozási arányának háttértényezőit vizsgáljuk, azt látjuk, hogy *a társadalomnak számos olyan aspektusa változott meg, ami a férfiak számára különösen fontos.* A legszembetűnőbb változás a társadalmon belül egyre nagyobb társadalmi-különbségek kialakulása és az ezzel együtt járó társadalmi-gazdasági leszakadás érzése az alacsonyabb végzettségű és foglalkozású rétegekben (*Spéder és mtsai., 1999; Kopp, Réthelyi, 2004; Eurobarométer, 2006*).

Nemzetközi követéses vizsgálatok azt is kimutatták, hogy *a házastárs hiánya a férfiak esetében fontosabb veszélyeztető faktor, mint a nők esetében.* A nők számára a legfontosabb veszélyeztető tényező a személyes kapcsolatokkal való elégedetlenség, ebben a tekintetben nem voltak alapvető változások az elmúlt évtizedekben.

Kopp Mária (orvos, pszichológus professzor) vizsgálati eredményeinek tükrében feltételezhetőnek tartja, hogy *a krónikus stressz az a láthatatlan kéz, amely a középkorú magyar férfiak tragikus korai halálozási arányát okozza.* (*Kopp Mária: A nők és férfiak egészsége ma Magyarországon.*) Érdekeség, hogy a krónikus stressz során felmerülő magatartási és lélektani változások szembevetően hasonlítanak a depresszió során tapasztalható krónikus változásokhoz!

A UNDP Human Development Report (2008) adatai szerint annak valószínűsége, hogy egy nő, illetve egy férfi túléli a 65. életévét:

	Magyaro.	Csehország	Ausztria	Svédország	Oroszország	Ukrajna
Nők	84%	89%	92%	92%	76%	80%
Férfiak	64%	75%	82%	87%	42%	50%

Dr. Pásztor Dóra
orvostanácsadó, coach
Eventus Consulting & Coaching Kft.