

# Stressz: az élet sava-borsa

Bár hajlamosak vagyunk korunk népbetegségének tekinteni, a stressz nem civilizációs ártalom. Gondoljunk csak bele, milyen lehetett az ősembernek egész napokat a barlangi medve elől való meneküléssel, rejtőzködéssel töltenie, vagy kezdetleges eszközeivel élelemre vadászni. A stressz az élet sava-borsa – mondta Selye János, a világhírű stresszkutató professzor. Nélküle nem élnénk, csak vegetálnánk. Miért káros akkor a stressz, miért okozhat fekélyt vagy akár szívbeteget? Valóban a stressz az, ami megbetegít?



Selye professzor jóvoltából ma már tudjuk, hogy a stressz szervezetünk természetes reakciója a külső behatásokra. Életünk bármely mozzanata bizonyos mértékű stresszt okoz a szervezetünkben (akár egy gyengéd simogatás is lehet kiváltó ok, bár lényegesen kisebb stresszt okoz, mint egy váratlan pofon). Az élet azonban stressz nélkül elképzelhetetlen.

Az adrenalin termelődését örömmel és izgalommal járó tevékenységek is kiváltják, például a sportolás vagy a szexuális tevékenység. Csupán a kellemetlen és károsító stressz az, ami lehetőleg kerülendő. Selye distressznek nevezi a kellemetlen, ártalmas és romboló hatású, és végső soron testi vagy szellemi kárt okozó stresszt.

## Egyéni küszöb

A stressz akkor hat károsan testi és szellemi létünkre, ha túllép egy bizonyos, egyénenként azonban nagyon is változó küszöböt. Nagyon az egyéni különbségek a tekintetben, hogy kinek mennyi stresszre van szüksége az optimális életvitelhez, ki mennyit bír el károsodás nélkül. A rendkívül ingerszegény környezet, a szélsőségesen alacsony stresszhatás éppúgy káros, mint az, ha valaki állandó feszültségben, készültségben él.

Az egyéni stressz-küszöb sok mindentől függ. Belső kondicionáló tényező például a kor, a nem, a különböző betegségekre való örökletes hajlam, a korábbi betegségek, a felgyülemlett tapasztalatok, a tanulás, a személyiségjegyek és a problémamegoldó képesség. Külső kondicionáló tényező többek között a klíma, a táplálkozás, a gyógyszeres vagy hormonális kezelés, a családi, társadalmi környezet jellege. Ez mind-mind befolyásolja tüőröké-

## A stressz fogalma

A stressz fogalmát a mindennapi életben gyakran különböző értelemben használjuk, ezért fontos meghatározni a stresszfogalom három összetevőjét.

- **Stresszorok, azaz veszélyeztető környezeti hatások**

A stresszorokat leginkább azokkal az életeseményekkel vizsgálhatjuk, amelyek a legtöbb ember számára negatív következményekkel járnak. A legismertebb életesemény-skála a Rahe (1990) által összeállított életesemény-kérdőív, amely egyrészt arra kérdez rá, hogy megtörtént-e az adott életesemény az elmúlt évben, majd arra, hogy az mennyire volt érzelmi-leg megterhelő.

- **Élettani és pszichológiai stresszreakciók**

Nagy egyéni különbségek mutathatók ki a magukban a stresszreakciókban is. Vannak, akik igen intenzív vegetatív válaszmintát mutatnak (izzad a tenyerük, elpirulnak, hidegek lesznek a végtagjaik, remegnek), azonban érzelmi-mentesen kevésbé élik át a stresszreakciót, de ennek a fordítottja is gyakran előfordul.

- **Az egyén pszichológiai, alkati személyiségéből fakadó adottságai**

A harmadik összetevő magyarázza azt, hogy ugyanaz az életesemény, stresszor az egyik ember számára elviselhetetlen, kontrollálhatatlan helyzetet teremt, míg a másik kifejezetten kellemesnek, kívánatosnak tartja azt. Például a szélsőséges, veszélyes sportok kedvelői egy ejtőernyős ugrást is élvezetesnek találják, míg mások számára maga a repülés is szinte elviselhetetlen élmény. Ez a különbség a stressz-elmélet legfontosabb orvosi kihívása, hiszen, miközben a stressz bizonyos esetekben a legsúlyosabb élet-tani következményekkel járhat, az orvosnak adott esetben, adott beteg-nél fel kell fedeznie, hogy miért és milyen helyzetek vezettek ezekhez a következményekhez.

pességünket. A stressz hozzájárul a már kialakult komoly betegségek súlyosbodásához is.

## Ingerek és válaszok

Szervezetünk minden kihívásra, minden őt érő ingerre reagál. Ez a válasz kétféle lehet: nem specifikus (általános) és specifikus (fajlagos), azaz csak az adott ingerre jellemző. Lássuk, mit is jelent ez a gyakorlatban! Hideg hatására például a bőrben lévő véredények összehúzódnak, ami elősegíti, hogy minél kevesebb hőt veszítsünk, a didergés pedig a hőtermelést segíti. Meleg hatására a bőrerek tágulnak, izzadunk, ami lehetővé teszi, hogy a nedvesség párolgása révén hőt veszítsünk. Ezek a reakciók fajlagosak, vagyis jellemzőek az adott ingerre.

Az ingereknek azonban van általános, nem fajlagos hatásuk is, mégpedig az, hogy a probléma jellegétől függetlenül a szervezetet alkalmazkodásra készítik. Selye ezt a nem specifikus alkalmazkodási reakciót nevezte el stressznek, függetlenül attól, hogy a kiváltó tényezők (melyeket ő stresszoroknak hívott) kellemetlenek vagy kellemesek.

Bármennyire is nehéz elképzelni, egymástól nagyon különböző dolgok – mint a

nagy hideg vagy a forróság, a különböző drogok, a hormonok, a bánatot vagy éppen az örömet kiváltó helyzetek, a vérzés, a fertőzés és egyéb sérülések – a szervezetben mindig hasonló biokémiai reakciókat váltanak ki.

Selye a stresszorok hatására bekövetkező testi reakciók összességét általános adaptációs szindrómának nevezte el (ÁASZ).

## Stresszfázisok

1. A **korai, riasztási fázis** a testet kétféle viselkedésmódra készíti elő: harcra vagy menekülésre. A szívverés felgyorsul és az agy, valamint az izomzat számára több vért bocsát rendelkezésre. Az izmokban az erek kitágulnak, a légzés gyorsul. A lép összehúzódik, így több vörösvértest kerül a keringésbe, javítva az oxigénellátottságot. A pupillák kitágulnak, így a szemek érzékenyebbé válnak a fényre. A testnek a pillanatnyi helyzet szempontjából nem lényeges funkciói és jelzései, például a táplálékfelvételt ösztönző éhség és a belső jelzései átmenetileg szünetelnek. A fenyegtetett személy tehát minden erejét mozgósítja, hogy felvegye a harcot, vagy éppenséggel elmeneküljön a veszély elől. A fenti reakciókat a fokozott adrenalintermelés váltja ki. Ebben a fázisban alacsony

az ellenálló képesség, s ha a stresszor nagyon erős (például súlyos égés vagy extrém magas hőmérséklet), akár halál is bekövetkezhet.

2. A **második, ellenállási fázisban** már nem tapasztalhatóak a vészreakció tünetei, magas az ellenálló képesség – gyakorlatilag ez az alkalmazkodás.

3. A **harmadik, úgynevezett kimerülési szakasz** akkor következik be, ha ugyanaz a stresszor hosszú ideig hat a szervezetre. A szervezet többé már nem képes alkalmazkodni, a vészreakció jelei újból visszatérnek, az ellenálló képesség lecsökken. A hosszantartó stresszre jellemző tünetegyüttes többek között a mellékvesekéreg megnagyobbodása és a gyomor-bél traktusban jelentkező fekélyek. A hosszabb ideje fennálló stresszes állapot tünetei: az állandó idegeskedés, türelmetlenség, ingerültség, az immunsejtek számbeli és minőségi romlása miatt fogékonyabb a betegségekre, a gyakori felső légúti panaszok, a bőrfertőzések vagy a hajhullás.

*Cikkorozatunk következő részében a stressz folyamataról, testi és lelki hatásairól lesz szó.*

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



**FOGYÓKURÁZNA, DE MERŐ ROHANÁS AZ EGÉSZ NAPOD?**  
Kóstold meg és ropogtass Fogyi-Nasi termékeket! Hagyd meg a kettőset és egyél helyette Topaz tállerrel! Szenvedés nélkül 1 hét alatt garantáltan leadsz 2-3 kg-ot! Blizs benne, az országban már több ezren sikeresen használják: [www.bambuszrendszer.hu](http://www.bambuszrendszer.hu)

Próbáld ki egy éjszaka mint adagot CSAK 2450 Ft-ért! Ha még ennyi is többet akarsz fogyni, akkor kerdd a négyhetes maxi adagot KIHAGYHATLAN 9300 Ft-os áron, és ajándékká még megkapod a zsírmagnes Jáspis osztályt is!

**FELFÜGDÉS, BELGÖRCS, SZÉKREKEDÉS, HASMENÉS?**  
Te is küzdesz valamelyik problémával? A szorulás nemcsak kellemetlen, hanem önmegőrző folyamat. Az egészséged érdekében mielőbb tegyél ellene! A Jáspis osztály mentőv a szervezetednek, egy alapos bélisztítás, ami úgy hat, mint egy valódi hidrokolon terápia. Összetevői hozzájárulnak az anyagcsere felgyorsításához, a normális bélflóra visszaállításához, a szorulás megszüntetéséhez.

Rendelj meg egy kúra való adagot MOST 2205 Ft-ért! Ajándékká egy Topaz táller kapsz! Nincs több kísérletezés! A referenciákról bővebben: [www.bambuszrendszer.hu](http://www.bambuszrendszer.hu)

**LEDD MEG, ÉS EGYEBN BIZTOS LEHETSZ.**  
TE IS CSÚCSFORMÁBA HOZOD MAGAD!

**Rendelés - Információ: Miaomei Kft. Tel: 72/515-700 E-mail: miaomei@bambuszvirag.eu**

**A KINAI ORVOSOK IS EZEKET HASZNÁLJÁK, HA ROSSZUL ÉRZIK MAGUKAT...**  
**HALLOTTÁL MÁR A MOXZÁS SZELID GYÓGYMÓDJARÓL?**  
Szervezetednek kibillent egyensúlyt pillanatnyi roszullétet (fejfájás, hányinger, görcs stb.) vagy hosszantartó betegséget okozhat (pl. gerrinc, szív, tüdő, hólyag, gyomor stb.)  
Az 5 fajta kúpoxa gyógyólvényei a melegítés hatására gyorsan és hatékonyan képesek rendbe hozni létfontosságú szerveid energiáit. A problémák valódi okait szüntetik meg, semmilyen mellékhatásuk nincs. Népszerűségük egyik oka a könnyű kezelhetőség, és az elérhető ár. 1 testhez 7 db szükséges: 65 Ft/db

**KÓSTOLD MEG A BAMBUSZ TEÁKAT**  
A WANGWU TERMESZETVÉDELMI TERÜLETRŐL...  
Es megtapasztalod, hogy a vadon nőző gyógyólvények hatóanyagai összehangolták sejtjeid működését, helyre állítják belső szerveid állapotát. Megoldja problémáidat: stressz, taradékonyság, almatlanság, kimerültség stb. Ára: 900 Ft-tól

**FORDULJ BIZALOMMAL A JÓL BEVÁLT BAMBUSZ TERMÉKEKHEZ, KIÁLLTÁK AZ IDŐ PRÓBÁJÁT. MAGYARORSZÁGON MÁR TÖBB EZREN HASZNÁLJÁK.**  
Teljes körű tájékoztatást a [www.bambuszvirag.net](http://www.bambuszvirag.net) címen a kínai medicina pont alatti találsz, vagy néh hiányában kérj tájékoztató anyagot postán.