

A stressz és az érzelmek

A múlt havi számunkban már írtuk arról, hogy mi minden indíthatja be a stressz folyamatát. Most arra is fény derül, hogy a döntő tényező nem maga a stressz, hanem az, hogy hogyan birkózunk meg vele! Ez pedig attól függ, hogy milyen érzelmi választ adunk egy-egy helyzetben, azaz hogy milyen az érzelmi intelligenciánk. Betegség rendszerint akkor alakul ki, ha a „megbirkózási technikánk” hibás, túlzott, vagy nem felel meg a megoldandó problémának.



A stresszre adott leggyakoribb válasz a félelem, a szorongás, a düh és a harag. A félelem feltételezi a veszély ismeretét: a veszélyt meghatározott tényező jelenti, a félelemnek tehát van tárgya, így kordában tartható.

A szorongás ezzel szemben egy bizonytalan, kínzó, tárgy nélküli félelemérzés, amely sejtésszerű, figyelmünket és gondolkodásunkat szétziláló, emlékezetünket bénító, szervezetünket támadó, ezerféle testi izgalmi tünetet létrehozó, izmainkat görcsösen befeszítő, testünket gúzsba kötő állapot.

Szintén általános reakció a düh vagy a harag, amely agresszióhoz vezet. A frusztráció-agresszió hipotézise szerint valahányszor egy cél érdekében tett erőfeszítéseinket megakadályozzák, olyan agresszív hajtóerő keletkezik bennünk, amely az akadályt jelentő tárgy vagy személy megkárosítására ösztönöz bennünket. Ez természetes reakció, persze a mindennapokban általában visszafogjuk magunkat. Lényeges azonban felismernünk, hogy a sorozatosan visszafojtott agresszió sok problémához és akár betegségekhez is vezethet!

Érzelmi tanulás

Jó lenne, ha a különféle eseményekre adott érzelmi válaszaink minél többfélék lennének. Hiszen egy-egy stresszhelyzet megoldását nagymértékben befolyásolja az, hogy miképpen értékeljük azt. Vagyis tulajdonképpen nem is a helyzetre reagálunk, hanem arra, hogy az mit jelent a számunkra, milyen érzelmekkel viszonyulunk hozzá!

Az érzelmeknek óriási jelentőségük van az információk szelektálásában, tárolásában, feldolgozásában. Az általunk megtanultakból azokra emlékszünk, amelyekhez valamilyen érzelmek társulnak. A munkafeladatokról is azokat végezzük el a legsikeresebben, amelyekhez érzelmi leg is pozitívan viszonyulunk.

Itt kell megismerkednünk egy kulcsfontosságú fogalommal: az érzelmi intelligenciával.

Az EQ (Emotional Quotient) valójában nem más, mint az érzelmekkel való bánás képessége. Az a képesség, amely segítségével saját és embertársaink érzelmeit felismerjük, megértjük és kezeljük. Biztosítja az értelem és az érzellem közötti átjárást, az agyunk racionális és érzelmi központjai között létrejövő kommunikációt.

EQ: érzelmi képességek

- önmagunk ösztönzése
- a minket érő frusztrációk ellenére is fenntartott kitartás
- hangulataink pozitív irányba történő eltolása
- indulataink fékezése
- a vágykielégítés késleltetése
- empátia

Jó hír: az érzelmi reakciókat tanulni is lehet! A már „kipróbált” érzelmi válaszok típusait az agy folyamatosan elraktározza, későbbi használatra. Minél magasabb szintre fejlesztjük érzelmi intelligenciánkat, annál szélesebb „repertoárból” és annál sikeresebben választhatunk viselkedésmintát nyomás alatt, illetve stresszhelyzetekben is. E mellett a magasabb EQ

még hasznosnak bizonyulhat abban is, hogy segít a stresszre adott fiziológiai válaszaink kontrollálásában.

Hogyan küzdünk?

Az, hogy egy nehéz, újszerű élethelyzet milyen reakciókat vált ki bennünk, alapvetően az egyéni megbirkózási készségeinktől (coping) függ. Ha kialakul a sikeres megküzdés képessége, egyre nehezebb célokat tűzhetünk ki magunk elé, és az eredményesség tovább fokozza „enerónket”, hatékonyságunkat, kompetencia-élményünket.

Ha azonban a stresszfeltételek állandósulnak, és az egyén nem küzd meg velük sikeresen, az betegségekhez is vezethet. A stressz lelki és testi hatásokat egyaránt előidézi az emberben, melyek között összefüggés áll fenn. A stresszor állandó jelenlétéhez való alkalmazkodási kísérlet kimerítheti a test erőforrásait, és hajlamosá teheti azt a betegségre. A kialakuló pszichoszomatikus betegségek olyan testi rendellenességek, amelyek létrejöttében az érzelmek központi szerepet játszanak.

A stressz folyamata

1. **Stresszor:** egy esemény, egy helyzet, ami előidézi a folyamat beindulását.
2. **Értékelés:** a történést annak fontossága és érzelmi jelentősége szerint minősítjük.
3. **Megküzdési folyamatok:** testünk-lelkünk küzdelme a helyzet kezelésére és kontrollálására.
4. **A folyamat eredménye:** a személyiség változása.

Olyan, egymástól látszólag távol álló betegségek tartoznak ide, mint a fekélybetegség, a szívinfarktus, a magas vérnyomás, az asztma, a krónikus vastagbélhurut, de jelentős pszichés összetevői vannak az allergiának, az elhízásnak, a cukorbetegségnek, többféle bőrgyógyászati, reumatológiai elváltozásnak, sőt a fertőző betegségekkel szembeni ellenálló képesség csökkenésének, de még a ráknak is. Az utóbbi időben egyre több tanulmány emeli ki a krónikus stressz és depresszió közötti párhuzamot is.

A betegség olyan útjelző tábla, amely szimbolizálja lelkünk állapotát, és a lélek pozitív átforgalmazására figyelmeztet.

Cikksorozatunk következő részében részletesen is vizsgáljuk a stressz és a betegségek összefüggését.

Dr. Pásztor Dóra
orvostanácsadó, coach

Eventus Consulting & Coaching Kft.