

Stressz és érzelmi intelligencia (EQ) kapcsolata

1. rész

Szerző: Dr. Pásztor Dóra, orvos-tanácsadó, coach;
Eventus Consulting & Coaching Kft.



Mi a stressz?

A stressz, a stresszbetegség rohanó világunk egyik leggyakrabban emlegetett jelensége. A stressz nem pusztán civilizációs betegség, korábban is meghatározta az emberek életét. Gondoljunk csak el, milyen lehetett az ősembernek egész napokat a barlangi medve elől való meneküléssel, rejtőzködéssel tölteni, vagy kezdetleges eszközeivel élelemre vadászni.

„A stressz az élet sava-borsa.” - mondja Selye János professzor. Enélkül nem élnénk, csak vegetálnánk. Miért káros akkor a stressz, miért okozhat fekélyt, vagy akár szívbetegséget? 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

a stressz kiváltó oka, bár lényegesen kisebb stresszt okoz, mint egy váratlan pofon). Az élet azonban stressz nélkül elképzelhetetlen, csupán a kellemetlen és károsító stressz az, ami lehetőleg kerülendő.

Selye disz-stressznek nevezi a kellemetlen, ártalmas és romboló hatású és végső soron testi vagy szellemi kárt okozó stresszt. Az adrenalin termelését örömmel és izgalommal járó tevékenységek is kiváltják, pl. sportolás, vagy szexuális tevékenység. A stressz ak-

kor hat károsan testi és szellemi létünkre, ha túllép egy bizonyos, azonban egyéneként nagyon is változó küszöböt.

A stressznek van egy -mindenki számára más és más szintű- optimális értéke. A rendkívül ingerzegény környezet, szélsőségesen alacsony stressz-hatás ugyancsak káros. Nagyok az egyéni különbségek a tekintetben hogy kinek mennyi stresszre van szüksége az optimális életvitelhez, ki mennyit bír el károsodás nélkül.

Belső kondicionáló tényezők pl. a kor, a nem, különböző betegségekre való örökletes hajlam, korábbi betegségek, korábbi tapasztalatok, korai tanulás, a kiváltó tényezők értékelése, személyiségjegyek, problémamegoldó képesség stb.; illetve külső kondicionáló tényezők pl. a klíma, a táplálkozás, gyógyszeres, vagy hormonális kezelés, a családi-, társadalmi környezet jellege stb. mind befolyásolják tűrőképességünket. A stressz hozzájárul a már kialakult komoly betegségek súlyosbodásához is.

Selye megfogalmazásában a stressz egy nem fajlagos (nem specifikus) reakció, melylyel szervezetünk reagál minden kihívásra, minden őt ért ingerre. De mit jelent ez pontosabban?

Szervezetünket érő minden inger kétféle reakciót vált ki:

- egy csak rá jellemző specifikus (fajlagos) reakciót és
- egy általános nem specifikus reakciót.

Hideg hatására specifikus reakció a bőrben lévő vér-

edények összehúzódása, mely elősegíti, hogy minél kevesebb hőt veszítsünk, a didergés pedig a hőtermelést segíti. Meleg hatására a specifikus reakció a bőrerek tágulása, s az izzadás, mely lehetővé teszi, hogy a nedves-

A stressz fázisai:

- *Riasztási reakció, azaz korai fázis (állandó feszültség),*
- *Ellenállási reakció, azaz alkalmazkodási fázis (fokozott készenléti állapot.),*
- *Kimerülési fázis (kimerülés, betegségek)*

ség párolgása révén hőt veszítsünk. Ezek a reakciók fajlagosak, vagyis jellemzőek az adott ingerre.

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

Bármennyire is nehéz elképzelni, egymástól nagyon különböző dolgok, mint a nagy hideg vagy forróság, különböző drogok, hormonok, bántatot, vagy éppen örömet kiváltó helyzetek, vérzés, fertőzés és egyéb sérülések a szervezetben mindig hasonló biokémiai reakciót, váltanak ki.

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

Ezek:

- a stresszorok, azaz a veszélyeztető környezeti hatások,
- az élettani és pszichológiai stressz reakciók,
- az egyén pszichológiai, alkati, személyiség adottságai.

A stresszorokat leginkább azokkal az életeseményekkel vizsgálhatjuk, amelyek a legtöbb ember számára negatív következményekkel járnak. A legismertebb életesemény skála a Rahe (1990) által ösz-

széállított életesemény kérdőív, amely egyrészt arra kérdez rá, hogy megtörtént-e az adott életesemény az elmúlt évben, majd arra, hogy mennyire volt érzelmileg megterhelő.

Nagy egyéni különbségek mutathatóak ki a magukban a stressz reakciókban, vannak, akik igen intenzív vegetatív válaszmintát mutatnak, azonban érzelmileg kevésbé élék át a stressz reakciót, de a fordítottja is gyakran előfordul.

A harmadik összetevő magyarázza azt, hogy ugyanaz az életesemény, stresszor

az egyik ember számára elviselhetetlen, kontrollálhatatlan helyzet, míg a másik kifejezetten kellemesnek, kívánatosnak tartja. Például a szélsőséges, veszélyes sportok kedvelői egy ejtőernyős ugrást is élvezetesként élnek át, míg mások számára maga a repülés is szinte elviselhetetlen élmény. Ez a különbség a stresszelmélet legfontosabb orvosi kihívása, hiszen, miközben a stressz bizonyos esetekben a legsúlyosabb élettani következményekkel járhat, az orvosnak adott esetben, adott betegnél fel kell fedeznie, hogy miért és milyen hely-

zetek vezettek ezekhez a következményekhez.

Selye a stresszor hatására bekövetkező testi reakciók összességét általános adaptációs alkalmazkodási szindrómának nevezte el (ÁASz).

A stressz fázisai:

1. **Riasztási reakció, azaz korai fázis: állandó feszültség.** A riasztási fázis a testet kétféle viselkedésmódra készíti elő: harcra vagy menekülésre. A szívverés felgyorsul és az agy, valamint izomzat számára több vért bocsát rendel-



kezésre. Az izmokban az erek kitágulnak, a légzés gyorsul. A lép összehúzódik, így több vörös vérttest kerül a keringésbe, javítva az oxigénellátottságot. A pupillák kitágulnak, így a szemek a fényre érzékenyebbé válnak. A testnek a pillanatnyi helyzet szempontjából nem lényeges funkciói és jelzései, pl. a táplálékfelvételt ösztönző éhség és a belek jelzései átmenetileg szünetelnek. A fenyegetett személy tehát minden erejét mozgósítja, hogy felvegye a harcot, vagy elmeneküljön a veszély elől. A vészreakció akut fázisában a fenti reakciókat fokozott adrenalin termelés váltja ki. Ebben a fázisban alacsony az ellenállóképesség, s ha a stresszor igen erős (pl. súlyos égés, extrém magas hőmérséklet) halál is bekövetkezhet.

2. **Ellenállási-, azaz alkalmazkodási fázis: fokozott készenléti állapot.** A második fázisban (alkalmazkodás) az ellenálló képesség magas, a riasztá-

si reakció tünetegyüttese nem figyelhető meg. Gyakorlatilag ez az alkalmazkodás. Az adaptációs szakaszban a szervezet stabilitásának és a homeosztázis fenntartásában a hipotalamusz-hipofízis-mellékvesekéreg tengely a főszereplő. A stresszorok különböző idegpályákon a hipotalamuszt ingerlik, amely az adrenokortikotrop stimuláló faktor termelésén keresztül a hipofízisben elősegíti az ACTH (adrenokortikotrop hormon) termelését. Ez utóbbi a mellékvesekéregben a kortikoszteroidok termelését fokozza, melyek elnyomják a gyulladást és immunreakciókat.

3. **Kimerülési fázis: Kimerülés, betegség.** A harmadik, úgynevezett kimerülési szakasz akkor következik be, ha ugyanazon stresszor hosszú ideig hat a szervezetre. A szervezet többé már nem képes alkalmazkodni, a vészreakció jelei újból visszatérnek, az ellenálló képesség lecsökken. A hosszan-

tartó stresszre jellemző tünetegyüttes: a mellékvesekéreg megnagyobbodása (kortikoszteroid túlprodukciónak miatt), s az immunválaszokban résztvevő csecsemőmirigy és nyirokcsomók atrófiája melyet, az immunválaszt gátló kortizol okoz. A gyomor-bél traktusban jelentkező fekélyekért szintén a kortizol a felelős. A hosszabb ideje fennálló stresszes állapot tünetei: az állandó idegeskedés, türelmetlenség, ingerültség, az immunsejtek számbeli és minőségi romlása miatt fogékonyság a betegségekre, gyakori felsőlégtűi panaszok, bőrfertőzések, vagy hajhullás.

Cikksorozatunk következő részében a stressz folyamatáról, lelki és testi hatásairól lesz szó. ■

1. Selye János: Stressz distressz nélkül, Akadémiai kiadó, Budapest 1976

2. Prof. Dr. Kopp Mária: A stressz szerepe az egészségromlásban