

## Hogy mi az a stressz?

A latin strictus (szoros) szóból származik és igénybevételt jelent.



Lényegében a szervezet nem specifikus reakciója minden olyan ingerre, amely kibillentí az eredeti egyensúlyi állapotából, azaz alkalmazkodásra kényszeríti.

Mai értelmében azonban jelentése nagyjából „folyamatos feszültség” vagy „tartós idegesség”, mely negatív ingerre adott tartós válaszreakció a szervezet részéről. A tartósan fennálló stressz akár komoly egészségkárosodást eredményezhet, mivel gyengíti a szervezet ellenálló képességét.

**Selye János szerint a stressz nem feltétlenül ártalmas, csak meg kell különböztetni „jó” és „rossz” stresszt:**

- eustressz: jó stressz, erősítő hatású, megoldhatónak, leküzdhetőnek tűnik az adott helyzet
- distressz: rossz stressz, ártalmas, kellemetlen. Intenzíven fenyegető, egyensúlyvesztés, megjósolhatatlanság, befolyásolhatatlanság jellemzi.

A stressz lényegében mind a fizikai, mind a pszichológiai fejlődés alapvető feltétele. Mint Selye professzor mondta, a stressz az élet sója. Azaz, ahogyan a só, kis mértékben alkalmazva ízesíti ételünket, úgy a kis mennyiségben adagolt stressz is „megfűszerezheti” mindennapjainkat, fokozhatja teljesítményünket, azonban a túlzott bevitel mindkét esetben egészségügyi problémákhoz vezet. A stressz teljes hiánya enerváltságot (fásultság, kimerültség), túltengése pedig irracionális

reakciókat, betegséget okozhat. Mint mindenben, itt is az egyensúlyon van a hangsúly!



A mai világ egyik súlyos következményekkel járó jelensége, hogy a fiatalok többségében nem alakul ki eléggé a nehézségekkel való megbirkózás képessége, mert nincsenek kitéve elég kihívásnak, főleg fizikai értelemben. A stressz akkor válik kórossá, ha nem vagyunk képesek megbirkózni az újszerű, veszélyeztető helyzettel, illetve a krónikus stressz egyértelműen károsító hatású, mely nemcsak súlyos pszichológiai, hanem élettani következményekkel is jár.

### **A stressz hatásai:**

Nagyon eltérőek a stresszre adott egyéni válaszreakciók. Míg egyeseknél fejfájást, álmatlanságot, ingerlékenységet vált ki, addig másoknál emésztési problémák jelentkeznek. Leggyakoribb tünetek a gyomorégés, hányinger, súlyosabb stressz helyzetben hányás, hasmenés. A krónikus stressz elősegítheti fekélybetegségek kialakulását, erős gyomor- vagy hasi fájdalmat okozhat. A stresszhormonok – pl.: kortizol – hatására fokozódik a májban a glükóz (szőlőcukor) termelés, hogy elegendő energia álljon rendelkezésre az adott „vészhelyzetből való menekülésre”.

Abban az esetben, ha nincs szükség ennyi energiára pl.: pszichés stressz hatására, ez feleslegben megmarad, és végső soron a zsírtartárak fokozódásához vezet. Vannak, akik a tartós stresszből az evésbe menekülnek, ráadásul a magas energia-és zsírtartalmú ételeket részesítik előnyben, ami tovább ront a helyzeten. Stressz esetén az életmód jellemzően egészségtelen irányba tolódhat, így például amikor leginkább pihenésre lenne szükség, túlzott mértékben fokozódhat a kávé- vagy energjaital fogyasztás. Van, aki evés helyett is dolgozik, holott az éhezés is fokozott stresszt jelent szervezetünknek.

A fentiekén túl igen nagy egyéni különbségek mutathatóak ki a stressz reakciókban, vannak, akik igen intenzív vegetatív válaszmintát mutatnak, közben érzelmileg kevésbé élik át a stressz reakciót, de a fordítottja is gyakori. 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 élik át, míg mások számára maga a repülés is szinte elviselhetetlen élmény.

### **Mit (t)ehetünk a helyzet javítására?**

- Étkezzünk rendszeresen! A rendszeres táplálékfelvétel megfelelő energiaellátást biztosít szervezetünknek.
- Ha nassolni vágyunk, válasszuk a flavonoidokban gazdag 1-2 kocka étcsokoládét. A kakaóflavonoidok antioxidánsként a szív- és érrendszer védelmét szolgálják.

- Stresszes időszakban fokozódik a magnézium szükséglet, amit pl.: teljes kiőrlésű gabonatermékek, bogyós gyümölcsök, banán fogyasztásával pótolhatunk.

- Ne feledjük az idegrendszer megfelelő működéséhez szükséges B-vitaminokat sem, melyek gazdag forrásai pl.: a húsok, tojás, olajos magvak, tejtermékek.

- Pihenjünk

- a sport kiváló a stressz levezetésében

### •RELAXÁLJUNK EGY OTTHONI WELLNESS FÜRDŐBEN

\*\*\*\*\*

**Egy stresszes nap után nincs jobb egy kényeztető fürdőnél.** Nem is kell más hozzá, csak egy kád meleg víz, nyugtató zene, néhány mécses vagy gyertya, és néhány gyógynövény.

Engedjük egy kád 38C fokos vizet, tegyük bele tetszőleges habfürdőt, és néhány csepp aroma olajat, melyet előzőleg kicsi tejszínben keverjük el.

Forrás: Életfa Program

Ha bármilyen észrevétel, kérdés felmerül örömmel várom a visszajelzést az alábbi elérhetőségeken.

**Tóthné Cserhalmi Mariann**

Életvezetési és Minősített Egészségterv

Tanácsadó, Tata

Életfa Program

Telefon : 20/549-15-99

E-mail: [cserhalmimaya@gmail.com](mailto:cserhalmimaya@gmail.com)