

A STRESSZ...

A stressz tulajdonképpen feszültséget jelent.

**Megkülönböztetünk
pozitív stresszt és negatív stresszt (angolul: distress).**



A pozitív stresszhez a pozitív izgalmak tartoznak, amiket keresünk, ami feldob minket, és ami javítja az életminőségünket:

- izgalmas kihívások
- izgalmas filmek
- izgalmas szabadidős tevékenységek
- izgalmas stb.

Hogy kinek mi tartozik az „izgalmas” kategóriába, az személyenként változó, ami az egyik embernek izgalmas, a másinak rémisztő lehet.



A negatív stresszt kordában kell tartani, hogy az életminőségünk és az egészségünk jobb legyen.



A stressz érzéséhez ugyanis egy ősi testi válasz tartozik: a szervezet menekülésre vagy harca készíti fel a szervezetet – mindkettő nehéz fizikai munka.



A test tehát felpörög, az izmok felkészülnek, a szív gyorsabban kezd verni, több vért pumpál az agyba és izmokba, a vérnyomás nő, a vércukorszint és a vérzsírszint szintén, hogy a fizikai munkához üzemanyagot biztosítsanak.

Mindez jó is lenne, ha a XXI századi stresszhelyzeteket futással vagy harccal kellene megoldani.

De ez nincs így, ezért a stresszreakció feleslegesen pörög bennünk: olyan, mintha piros lámpánál maximális gázzal pörgetnék a motort. És ez az, ami hosszú távon károsítja szervezetet, és ezért kell megtanulni kezelni a stresszt.



Hogyan reagálunk a negatív stresszre?

Cannon-féle 3F (flight, fly, freeze): természeti környezetben ezeket a reakciókat lehet látni.



A mi világunkban mindez egy kicsit másképp néz ki, és kicsit bonyolultabb. Fontos jelek:



STRESSZKEZELÉS

Káros stresszkezelő módszerek

Lefagyás, nem csinálni
semmit

A problémák tagadása
(struccpolitika)

Túlzott, indokolatlan
elkerülés

Evésbe-ivásba menekülés

A feszültség másokon való
levezetése

Szerhasználat

Hasznos stresszkezelő módszerek

Egészséges életmód (IGEN!!!)

Rendszeres mozgás

Rugalmas gondolkodás

A gondolatolvasás kerülése

Relaxációs módszerek

Agresszió kezelés

Konfliktuskezelés

Asszertivitás

Feltöltődés, aktív pihenés

A problémák másokkal való
megosztása

Segítségkérés

Földelési technikák

Időgazdálkodás

Megfelelő mennyiségű alvás

Halogatás kerülése

Önmotiválás