

## A stressz hatásai

### Bevezetés

A pszichológiát hosszú ideig úgy kezelték, mint ami az orvoslástól, a gyógyítás tudományától távol áll, attól idegen. A testre és a lélekre mint egymástól elkülönülő fogalmakra tekintettek. A múlt század utolsó harmadában azonban mind több betegségről derült ki, hogy lélektani okai is lehetnek, illetve a nem megfelelő pszichés állapot a tüneteket felerősítheti, a betegség lefolyását megnehezítheti. Ma már szinte közhelynek számít, hogy a gyomorfekély, az asztma, a krónikus fejfájás, a hipertónia és a szívkoszorúér-betegségek hátterében pszichés tényezők is meghúzódnak. Ugyanakkor egyre több betegségről derül ki ugyanez, beleértve az olyan végzetes kórokat is, mint a rák. A stressz oldásában, a pszichés egészség, az eredményes megküzdési módok kialakításában és ezáltal a megbetegedések megelőzésében, illetve – ha már az bekövetkezett – gyorsabb és eredményesebb gyógyulásában rendkívül nagy szerepe lenne (és remélhetőleg lesz is) a pszichológiának.

### A stressz

A valóságos vagy vélt veszélyhelyzetekre szervezetünk jellegzetes fiziológiai mintázattal reagál, melyet a szakemberek a "harcolj vagy menekülj" válasznak neveztek el. Ilyenkor a máj többletcukrot bocsát a szervezet rendelkezésére, különböző hormonok szabadulnak fel, nő a szívritmus, a vérnyomás, emelkedik a légzésszám és az izomfeszültség. Ugyanakkor bizonyos funkciók (például az emésztés) csökkennek. Valaha ez a válaszmintázat készítette fel az embert arra, hogy sikeresen szálljon szembe a fizikai fenyegetésekkel olyan helyzetekben, ahol közvetlen cselekvésre volt szükség. Napjainkban azonban kevés lehetőségünk van arra, hogy a minket fenyegető stresszorok elől elfussunk, vagy ha kell, fizikailag megküzdjünk velük. A tartósan megnövekedett fiziológiai arousal pedig károsan hat az egészségre és pszichofiziológiai zavarokhoz vezethet.

Egy átlagos ember élete során számos stresszkeltő helyzetnek van kitéve. Thomas Holmes és Richard Rahe (1967) dolgozták ki a "szociális alkalmazkodást osztályozó skálát", mely az életünk során nagy valószínűséggel megjelenő stresszorokhoz – hatásuk erősségétől függően – pontszámokat rendel. A legstresszkeltőbb esemény a házastárs halála, de magas pontszámot kapott az állás elvesztése, az anyagi helyzet változása, sőt az olyan általában pozitívnak tekintett események is, mint a házasság vagy az új családtag érkezése. A kutatók a skála

kidolgozása után kezdték el vizsgálni az egyént ért stressz és a megbetegedések kapcsolatát, és úgy találták, minél nagyobb az a stresszmennyiség, amellyel az egyénnek meg kell küzdenie, annál nagyobb a megbetegedés kockázata.

A stressz oka nemcsak egy-egy életesemény bekövetkezése lehet, hanem olyan krónikus szociális körülmény is, mely állandó és folyamatos feszültséget kelt, például a tartósan fennálló családi problémák vagy a munkanélküliség.

A stresszhelyzetek feldolgozásában számos egyéni különbséget találunk. A kutatások igazolták, hogy az úgynevezett "represszív" megküzdési stílus, a harag, az ellenségesség kimutatásának visszafogása vérnyomás-emelkedést idéz elő. A represszív megküzdési stílus összefügg az asztma esetleges kialakulásával is. Szintén számos kutatás támasztja alá az úgynevezett A-típusú személyiség és a szívkoszorúér-betegségek kapcsolatát. Az ilyen embereket általában agresszívnek, türelmetlennek írják le, akik rendkívül versengők és teljesítményorientáltak, nem tudnak lazítani, folyton feszültek. A stressz hatását befolyásolja az egyén attribúciós stílusa is.

Számos egyéni különbség van a tekintetben is, hogy a stressz következtében milyen betegség alakul ki. Minden embernek lehetnek szomatikusan gyenge pontjai, olyan szervei, melyek eleve gyengébben működnek. Ezek a zavarok stressz hatására felerősödnek. Van akinek a gyomra fájdul meg, van, akinek a vérnyomása emelkedik, és vannak olyanok, akik álmatlansággal reagálnak a bekövetkező nehéz helyzetekre.

### **A megoldás**

Ahogy fény derült a szomatikus megbetegedések háttérében meghúzódó pszichológiai tényezők jelentőségére, úgy fejlődtek ki az erre alkalmazott gyógymódok is.

E módszerek egyike a relaxációs tréning, melynek segítségével megelőzhetjük, kialakulás esetén pedig eredményesen kezelhetjük a stresszel, a vegetatív idegrendszer felfokozott működésével összefüggő betegségeket. Az ember képes arra, hogy megtanulja izmait akaratlagosan ellazítani, ezáltal pedig fennálló szorongását csökkenteni. A kutatások azt mutatják, hogy ilyen esetekben (például magas vérnyomás esetén) a gyógyszerrel kombinált relaxációs tréning különösen eredményes.

Hasonlóan sikeres módszernek bizonyult az öninstrukciós tréning. A módszer kidolgozása Donald Meichenbaum nevéhez fűződik, aki úgy vélte, hogy stressz hatására az embereknek gyakran támadnak olyan gondolataik, melyek akadályozzák az adott helyzet megoldását. A terapeuta lépésről lépésre megtanítja a kliensnek, hogyan alakítson ki olyan gondolatokat (pozitív énéllátások), melyek előremutatnak, és miként alkalmazza ezeket az előadódó nehéz

helyzetekben. A megküzdő állítások begyakorlása, automatikus előhívása jelentős segítséget nyújt például a fájdalmak elviselésében.

Hasonlóan kedvező hatással jár a belátásos pszichoterápia alkalmazása, vagy a támogatócsoportban való részvétel. Vannak olyan kutatások, melyek szerint már a traumák pusztá megbeszélése is pozitív hatással van az egészségre.

Kiemelném Carl R. Rogers nevéhez fűződő "személyközpontú pszichoterápia", vagyis az ún. gyógyító beszélgetés jelentőségét. A hatást a terapeuta személyisége biztosítja, az általa tanúsított empátia, elfogadás és kongruencia. A módszer bizonyítottan hatékony a szorongásos kórképek és disztímiás zavarok esetében, de kifejezett ellenjavallata más problémák esetében sincs.

A stressz és a szorongás oldására alkalmazzák még a biofeedback-tréninget, a meditációt és a hipnózist is.

A különböző módszerek hatásosságában nem találtak lényeges különbséget. A legjobb eredményt akkor érik el, ha gyógyszeres kezeléssel kombinálják őket. A pszichológiai módszerek alkalmasak arra, hogy alkalmazásukkal megváltoztassák például az A típusú személyiségek jellemző viselkedésmintáit, egészségükre hátrányos attitűdjeit. A kutatási eredmények szerint a három éven át kardiológiai és viselkedési tanácsadásban egyaránt részesülő betegeknek csupán 7%-a esett át újabb szívrohamon, szemben azokkal, akik csak kardiológiai tanácsokat kaptak. Itt az újabb infarktus aránya 13% volt.

Mindebből látható, hogy a pszichológusoknak jelentős szerepük lehet a komolyabb szomatikus megbetegedések megelőzésében, az egészség és a munkaképesség megőrzésében. Számtalan más területen is közreműködhetnek, például a betegvezetésben, az orvos-beteg kommunikáció javításában, továbbá számos pszichoszomatikus betegség kezelésében.

## **Irodalom**

Comer, Ronald J. (2005): *A lélek betegségei*. Budapest, Osiris Kiadó

Csabai M. (1992): *A konzultáció*. Orvosi-pszichológiai Oktatási Segédanyag, Szeged

Tringer L. (2005): *A gyógyító beszélgetés*. Budapest, Medicina Könyvkiadó