

A stressz hatása az emberi szervezetre

A stressz fogalmával kapcsolatban először az jut az eszünkbe, hogy nemcsak hogy nem tesz jót nekünk embereknek, hanem számos negatív hatása is van az egészségünkre. Bizonyára kevesen gondolnák, hogy milyen kiterjedten hat a szervezetre, és hány szerv működése változik meg a megjelenésére. A legveszélyesebb a tartós stressz, amely számos pszichés, sőt testi betegséggel is összefüggésben áll.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/stressz%20hatása%20az%20emberre/>

Normál esetben a stressz csak rövid ideig tartó állapot, és nem okoz kárt. Ha a veszély- vagy stresszhelyzet elmúlik, a szervezet stresszreakciója is megszűnik anélkül, hogy bármilyen maradandó károsodást szenvednénk. A veszélyt a stressz tartóssá válása jelenti.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Két stressz fajtát szoktunk megkülönböztetni általában, az akut és a krónikus stresszt.

Az **akut stressz** rövid távú, általában a leggyakoribb stresszforma. Gyakran akkor alakul ki, amikor az emberek figyelembe veszik a közelmúltban bekövetkezett események nyomását, vagy a közeljövőben közelgő kihívásokkal néznek szembe. A stressz azonban csökken vagy eltűnik, amint megszűnik ez a nyomás. Az akut stresszorok gyakran hirtelen támadnak és egyértelmű, azonnali megoldást kívánnak. Az akut stressz nem okoz ugyanolyan mértékű kárt, mint a tartós, krónikus stressz.

A **krónikus stressz** lassan alakul ki, és károsabb, mint az akut stressz. A folyamatos – pl. anyagi - problémák, vagy a boldogtalan párkapcsolat példa lehet a krónikus stresszt kiváltó helyzetekre. Mindez akkor fordul elő, amikor egy személy nem látja a módját, hogy elkerülje a stresszorokat és abbahagyja a megoldások keresését.

A krónikus stressz megnehezíti a szervezet számára, hogy visszatérjen a stresszhormon aktivitás normál szintjére, ami a következő területeken okozhat zavarokat:

- szív és érrendszeri tünetek,
- légzőszervi betegségek,
- alvás problémák,
- immunrendszer gyengülése,
- reprodukív működések - akadályok keletkezhetnek.

Az állandó stresszállapot növelheti a 2-es típusú cukorbetegség, a magas vérnyomás és a szívbetegségek kockázatát is. A depresszió, a szorongás és más mentális egészségügyi rendellenességek, például a poszttraumás stressz akkor alakulhatnak ki, amikor a stressz krónikussá válik.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/stressz%20hatása%20az%20emberre/>

A tartós (krónikus) stressz pszichés következményei:

- Állandó tépelődés és aggodalom minden elvégzendő feladat miatt.
- Döntéshozatali nehézségek.
- Agresszivitás.
- Depresszió.
- Irracionális félelem.
- Szenvedélybetegségekre való fokozott hajlam (alkohol, drogok).

A szervezetünk jelzései a tartós stresszre:

- Fáradtság.
- Szórakozottság és feledékenység.
- Fokozott vagy csökkent étvágy.
- A libidó csökkenése - a stressz negatív hatása a szexuális életre.
- Alvászavarok - pszichés betegségek, melyek alvászavarral járhatnak.
- Betegségek vagy más diffúz testi panaszok.

Ha nem hallgatunk testünk figyelmeztető jeleire, nem pihenünk, és nem próbáljuk/tudjuk megnyugtatóni az idegrendszerünket, a krónikus stressz a következő betegségek kialakulásához vezethet:



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



- Fejfájás.
- Fülzúgás.
- Szív- és érrendszeri megbetegedések, köztük magas vérnyomás, szívinfarktus.
- Allergia, bőrkütiések.
- Hányinger.
- Gyomorpanaszok: gyomorégés, gyomorfájás, gyakori puffadás.
- Emésztés, belek: hasmenés, székrekedés.
- Gyakori vizeelési inger.
- Hát- és ízületi fájdalom.
- Ajakherpesz.
- Depresszió.
- Figyelmetlenség (munkában, tanulásban, utakon – növelheti a balesetek kialakulásának kockázatát).



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/stressz%20hatása%20az%20emberre/>

Amiről még nem beszéltünk, de érdemes kitérni rá, ha ezt a szót halljuk: stressz.

A stressz is lehet jó bizonyos helyzetekben. Csak – ebben is – hajlamosak vagyunk szinte “rutinszerűen” a rosszat észrevenni.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

A *stressz* eredendően nem más, mint a különböző ingerek (stressz-keltő – akár kellemetlen, akár kellemes(!) – életesemények, körülmények, igénybevételek, vagyis „**stresszorok**”) hatására az emberi szervezetben bekövetkező – automatikus, önvédelmi – válaszreakció (sorozat).

Dr. Selye János meghatározása alapján: “a stressz nem specifikus válasza a testet ért igénybevételeknek”. E válaszok evolúciós célja a környezet változásaihoz való alkalmazkodásunk, a veszélyhelyzet elkerülése, illetőleg leküzdése, erőtartalékaink mozgósítása, figyelmünk összpontosítása az alkalmazkodásra. A stressz így jobb, nagyobb teljesítményre, hatékonyabb helytállásra tehet alkalmassá.

Ami a **pozitív stresszt** (az “**eustresszt**”) illeti, a *stressznek* ez a változata lendületbe hoz, „feldob”, **energiát-, erőt ad ahhoz, hogy az alkalmazkodást igénylő helyzettel szembe nézzünk, megküzdjünk.** Bármilyen legyen is a *stressz*, a fenyegető (vagy legalább is annak érzett, értelmezett) helyzet észlelése nyomán a szervezetben fokozódik az ún. stressz-hormonok, az adrenalin és a noradrenalin termelése. A megnövekedett **stressz-hormon szint** mintegy mozgósítja a szervezetet: a vérnyomás emelkedik, gyorsul a szívverés, a légzés, a gyomor és a bőr erei összehúzódnak és csökkentik az oda jutó vér mennyiségét, biztosítva a különböző szervek megnövekedett munkájához a tápanyagot, és az izmok bőségebb vérellátását. E hormonok ugyanakkor nemcsak a testre, hanem a **lélekre is hatnak.**

A *stressz-helyzetekben* az **adrenalin** és **noradrenalin** mellett egy szteroid hormon, a **kortizol** termelődése is fokozódik, amely hatására cukor és zsír szabadul fel a szervezet raktáraiból, energiát biztosítva az agy és az izomzat fokozott munkájához. (Mindez a reakció azt a célt szolgálja, hogy felkészüljön a test – a szervek és izmok – és a lélek a vészhelyzet elhárítására.) Ugyanakkor a hosszabb időn keresztül felhalmozódó kortizol a “ludas” a **rossz stressz** számos negatív hatásáért.

Mindenesetre általában pozitív stressz: a **lelkesedés, az örömrézet, a kíváncsi várakozás, a jó értelemben vett lámpaláz.** Ezt érezzük pl. vizsgák előtt, vagy amikor elismerést kapunk. De pozitív stressz többnyire a **szerelem**, vagy akár a **szerelmeskedés** is. Lehet pozitív az aggodalom, az izgalom is, pl. ha óvatosságra int, és segít elkerülni a veszteséget, vereséget vagy a csalódást, illetőleg nagyobb erőfeszítésre készítet. De *pozitív stresszt* jelent pl. az évszakokkal együtt járó változás is. **A pozitív stressz motiválja és ingerli a kreativitást, hozzásegít a sikeres működéshez.**





Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/pozitiv%20stressz/>

Ahogy a stressz is több forrásból ered, úgy a megküzdési stratégiák is különbözőek. Mielőtt a stressz krónikussá vagy súlyossá válik, lépnünk kell fizikai és mentális egészségünk megőrzése érdekében. A súlyos problémákkal küzdők feltétlenül kérjenek orvosi segítséget!

Forrás: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/stressz/12056/stressz-kovetkezmanyei>

https://www.hazipatika.com/psziche/pszichiatricai_betegsegek/cikkek/igy_rombolja_a_testet_a_stressz

<https://medicalnews.hu/a-stressz-tipusai/>

<https://psychocomfort.com/2018/09/pozitiv-stressz/>



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.