

# Stresszkezelés

## Stresszkezelés

A stresszkezelés számomra azt jelenti, hogy tanult technikák alkalmazásának segítségével a megváltozott élethelyzetekhez szervezetünk egészségkárosodása nélkül alkalmazkodjunk.

A megfelelő stresszkezeléshez tudnunk kell mit is jelent a stressz valójában. Prof. Dr. Selye János a stresszelmélet megalkotója: Stressz distressz nélkül könyvében olvashatók az alábbi sorok:

*„A stressz a szervezet nem specifikus válasza bármilyen igénybevételre.” „A stressz nem csupán idegfeszültség.” „A káros vagy kellemetlen stressz a distressz.” „A stressz nem olyasmí, amit el kell kerülni.” „A stresszmentes állapot a halál.”*

„lényegtelen, hogy a stresszor maga kellemes-e vagy kellemetlen; hatása kizárólag attól függ, hogy mennyire veszi igénybe a szervezet alkalmazkodóképességét. Bármely normális tevékenység – egy sakkjátszma vagy akár egy szenvedélyes ölelés is – jelentős stresszt okozhat minden ártalmas következmény nélkül.”

„mindenfajta tevékenység megindítja bennünk a stressz gépezetét, de hogy a szív, a vese, a gyomor és a belek, vagy az agy fogja-e a legjobban megsínyleni ezt, az jelentős mértékben az éppen jelenlevő kondicionáló tényezőktől függ. A szervezetnek a stressz hatására mindig a leggyengébb „láncszeme” szakad el, jóllehet minden rész egyaránt ki volt téve a hatásnak.”

Fentiek alapján a stressz reakció az alkalmazkodást segíti. Sajnos azonban nagyon sok helyzetet veszünk olyan szintű vészhelyzetnek, amikor már olyan mértékben vesszük igénybe a

szervezetet, hogy az már kimeríti. Két fő módon tudjuk a stressz okozta leterheltséget csökkenteni:

Az egyik mód, hogy a szervezetben elkezdjük csökkenteni a beinduló terhelő élettani dolgokat (lassabb légzés, izomlazítás, mosoly stb.)

A másik mód, hogy megtanuljuk az adott helyzeteket nem „életveszélynek” tekinteni (életvezetési, önértékelési technikák, asszertív problémamegoldások stb.)

[A stresszkezelés kapcsolatos további bejegyzésekhez kattintson ide!](#)

Kapcsolódó oldalak: Lifestylemedicine/ Egészség és Boldogság Stresszkezelés