

STRESSZT

VAGY

ÉLETET?



STRESSZOLDÓ MESTERFOGÁSOK A MINDENNAPOKRA

MENTÁLIS EGÉSZSÉG

„*Olyan stresszes vagyok*”. Napjainkban szinte mindenkitől ezt halljuk: a stressz napjainkra olyan mértéket öltött, hogy gyakorlatilag szállóigévé vált. Ez sok esetben annyit jelent, hogy az embereknek túl sok dolguk van, vagy nem elég a 24 óra, hogy minden feladatukat el tudják végezni.

Fontos azonban felismerni a hétköznapi, akut stresszorok és a legyengítő krónikus stressz közötti különbséget.

Az utóbbi ugyanis súlyos mentális és fizikai károkat okozhat, különösen az állandó megfelelési kényszerben élő férfiaknak, ha nem ismerik fel (vagy be) időben.

Krónikus legyengítő stresszről akkor beszélünk, amikor egy olyan kritikus állapotba kerül az ember, amit fenyegetőnek és elkerülhetetlennek él meg. Ez különösen akkor fordul elő, amikor azt gondolja, hogy már nem tud megbirkózni a mindennapos feladataival. (Joiko et al. 2010.)

AZ UNIÓBAN A LAKOSSÁG KÖZEL 30 %-A SZENVED STRESSZ OKOZTA BETEGSÉG MIATT

Korunk legveszedelmesebb vírusa a stressz. Olyan stresszes társadalomban élünk, aminek a következményeit már milliók érzik a bőrükön.

Egy német kutatás (**Forsa 2009**) szerint a németek 32 %-a számol be folyamatos, további 50 %-uk pedig időszakos stresszről. Sok aktív munkavállaló úgy érzi, hogy a stressz miatt kialakuló mentális és fizikai megbetegedések miatt nem lesznek képesek dolgozni a hivatalos nyugdíjkorhatárig (**Europäische Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen / Európai Alapítvány az Élet Javításáért és Munkakörülmények 2008; Fuchs 2006**)



Mindeközben a legyengítő stressz következményeiről lehangoló statisztikák láttak napvilágot az EU-ban is. Az Unióban dolgozó aktív emberek közel egyharmada már szenved a stressz miatt kialakult betegségek miatt.

Bár számos oka lehet a mentális vagy fizikai betegségek kialakulásának, azt több tanulmány is alátámasztotta, hogy a folyamatos és hosszútávú stressz lehet az egyik fő oka az egészségi állapot megromlásának.

Felismerték azt is, hogy bizonyos stresszoroknak lehet serkentő hatása, de általában csak rövid távon. Egy pozitív stressz – például, hogy sikerül 1 hét alatt levezényelni egy komplett lakásfestést, ami büszkeséggel és elégedettséggel tölti el -, nem káros. A folyamatos stressz azonban erodálja az állóképességet, a kreativitást, a produktivitást, a szociális kapcsolatokat és a fizikai egészséget is.

A STRESSZ BIOKÉMIAI HÁTTERE

A stressz filozófiája, avagy az Önben élő zebra és az oroszlán

Biztosan hallott már a **„Harcolj vagy menekülj”** kifejezésről. Ehhez az állatvilágból ismert zebra és oroszlán hasonlatot használja a tudomány a stressz biokémiai folyamatainak bemutatására.

A példában a zebra a testet, az oroszlán pedig a stresszt jelképezi.

Amikor a zebrának egy támadó oroszlán elől kell elmenekülnie, szervezetében biokémiai, hormonális és fiziológiai változások történnek, hogy a másodperc töredéke alatt fel tudjon pörögni.





Testünk minden válaszmechanizmusa arra lett 'tervezve', hogy megszökjünk az oroszlán elől vagy megküzdjünk vele abban a reményben, hogy túléljük (legalább még egy napig).

Az állatvilágban a zebrák testében ez a stresszreakció viszonylag rövid időn belül lefut. Amikor meglátja a bozótban támadásra kész oroszlánt, agya stresszhormonok sorozatát szabadítja fel (elsősorban adrenalint). Ez teszi lehetővé, hogy elfusson vagy szembe szálljon az ellenséggel. Ez a klasszikus 'harcolj vagy menekülj' válasz.

Amint elmúlik a veszély és a zebra túléli a támadást, hormonszintje visszatér a normális állapotba és békésen legelészik tovább a csordája mellett (legalább is a következő oroszlán megjelenéséig).

Amit ebből érdemes kiemelni, hogy az egész folyamat a veszély észlelésétől a hormonszint visszaállításáig nagyjából 60 másodpercig tart. A tudomány ezt akut vagy átmeneti stressznek nevezi, amihez könnyen lehet alkalmazkodni, mivel gyorsan elmúlik.

A mi életünkben akut stressz lehet, ha például félre ugrunk egy kerékpáros elől, aki szabálytalanul a járdán teker, vagy kiejtünk a kezünkől egy fakanalat, amit gyorsan fel tudunk venni a földről.



A valós életben viszont sajnos nagyon úgy tűnik, hogy annyi stresszel kell nap, mint nap szembenézni, ami elől lehetetlen elfutni vagy amit képtelenség kezelni. **Gyakori stresszorok a munka (határidők, projektek, túlórák, pénzkeresés), a hitelek törlesztése, a családi kötelezettségek, az én-idő hiánya, de még a mindennapos forgalmi dugók és az állandó zaj is.**

A legrosszabb pedig az, hogy ezek napi szinten jelen vannak az életünkben, tehát nem átmeneti jellegűek. Ennek az az eredménye, hogy rengetegen elakadnak a normális stresszre adott válaszciklus közepén és a stresszhormonok – azaz a túlélési hormonok – folyamatosan termelődnek a szervezetünkben. **A felbomlott hormonális egyensúly pedig fokozatosan az egészség romlásához vezet.**

KORTIZOL – A TÚLÉLŐ HORMON

Tartós stressz hatására egy kortizol nevű hormon is termelődik a mellékvesékben. Ez a hormon teszi lehetővé a szervezet számára, hogy stressz esetén fenntartsa a normális élettani folyamatokat. Amikor veszélyben érezzük magunkat, a kortizolszekréciónak az izomból aminosavakat, a májból glükózt, a zsírszövetekből pedig zsírsavakat szabadít fel az energiatermeléshez.

Ennek tudatában azt feltételezhetnénk, hogy a kortizol jó. A válasz igen és nem.

Amennyiben a szervezetünk folyamatosan sok kortizolt termel, olyan állapotba kerülhetünk, hogy idővel teljesen kiégünk és lebetegszünk.



A KORTIZOL LÉTFONTOSSÁGÚ FELADATAI

Szabályozza:

- az inzulin és a glukóz (vércukor) háztartást
- a vérnyomást és a kardiovaszkuláris funkciókat
- az immunrendszert
- az anyagcserét
- és választ ad a szervezetben lévő gyulladásokra

A stressz és a teljesítménykényszer okozta kimerültség fokozatai:

1 'Harcolj vagy menekülj' állapot

A szakemberek többsége ezt a kezdeti stressz állapotának nevezi. Ilyenkor magas kortizol szint tapasztalható, ami *általános fáradtsággal* jár, de nem akadályozza a mindennapi teendőket.

2 Krónikus vagy hosszantartó stressz

Ebben a szakaszban a mellékvese már nem tud elég kortizolt termelni, szintje lecsökken, ami gyakran úgy jelentkezik, hogy *nehezen megy a reggeli ébredés*. Aztán jön az *alvászavar*, az *ingerlékenység*, az *aggodalom*. Gyakoribbá válnak a *vírusos fertőzések* és megjelennek *pajzsmirigy alulműködést sugalló tünetek* is (lelassult anyagcsere, fáradtság, hideg végtagok).

3 Mellékvese fáradtság

Ehhez a stádiumhoz gyakran évek alatt jutnak el az emberek, de több komoly stressz hatására gyorsabban is el lehet jutni ebbe a fázisba. Ekkor a mellékvese már képtelen elegendő kortizolt termelni, ami a férfiaknál a mellékvese – *pajzsmirigy tengely problémáit* érinti leggyakrabban. Ilyenkor a szervezet már minden erejével azon dolgozik, hogy fenntartsa az egyensúlyi állapotát. De a sérült mechanizmusok miatt (*vegetatív idegrendszer, anyagcsere, méregtelenítés*) már külső segítségre van szükség. Ilyenkor már nincs kibúvó: minden apróság fiziológiai válaszreakciót vált ki.

4 Mellékvese kimerülés

Ebben a stádiumban már olyan alacsony a kortizol szint, hogy a *szervezet valóban a túlélésért harcol*. A legnagyobb problémát az jelenti, hogy miközben a laboreredmények jók is lehetnek, a test teljesen kimerült és elérheti az Addison-betegség határát. Ez súlyos esetben *az anyagcsere teljes összeomlásához, kiszáradáshoz, keringési elégtelenséghez, kómához és halálhoz* is vezethet. Tünetei az *alacsony vérnyomás*, a *fáradékonyság*, az *étvágytalanság*, az *alacsony vércukorszint*, az *émelygés és a hányás*, *hasi panaszok*, hasmenés, görcsök és *izomfájdalmak*. A mellékvesekéreg pusztulásának több oka lehet, de 70-90 %-ban autoimmun folyamat.

A TELJES ÖSSZEOMLÁS LEGGYAKRABBAN A 30-50 ÉVES EMBEREKET ÉRINTI

Bár a mellékvese kimerülés bármely életszakaszban bekövetkezhet, a statisztikák szerint 30 és 50 éves kor között jelentkezik a leggyakrabban.

Mivel a kortizol szint szabályozza az immunrendszert és a testben lévő gyulladásos folyamatokat, krónikus hiánya számos más betegséghez is vezethet.

Ezek közül az egyik - ami a férfiakat szintén ebben a korban veszélyezteti a leginkább - a prosztatata megnagyobbodása, ami szintén lehet rosszindulatú is.

SZÁMOLJON LE A STRESSZOROKKAL ÉS ÉLJEN KORLÁTOK NÉLKÜL, SZABADON

Ha tapasztalja magán a mellékvese probléma tüneteit, elsőként derítse ki a kiváltó okokat, majd számoljon le velük, hogy harmóniában élhessen önmagával és az önt körülvevő emberekkel és a világgal!

Az érzelmi viharok leggyakoribb okai

- Feldolgozatlan múltbéli traumák
- Anyagi problémák (kevés pénz, hitel, adósság stb.)
- Szorongás a jövő miatt
- Önbizalomhiány
- Önbecsülés hiánya
- Értéktelenség érzése
- Teljesítménykényszer
- Tehetetlenség érzése
- Félelmek
- Fájdalmas érzések (fejfájás, ízületi bántalmak stb.)
- Betegségek (rák, autoimmun betegségek, ételérzékenység stb.)
- Depresszió
- Családi problémák
- Hétköznapi feladatok logisztikája
- Toxikus emberek és helyzetek
- Kilátástalanság



- Féltékenység (szakmai és/vagy magánéleti)
- Időhiány
- Maximalizmus
- Szeretethiány

Amennyiben a 20 stresszor közül legalább 5-öt tapasztal magán, dolga van a stresszkezeléssel!



ÜLJÖN LE, MIELŐTT ELESNE

Képzelve el, hogy egy hatalmas vihar kellős közepén Ön egy magas fa tetején egy faágba kapaszkodva próbálja túlélni az elemek pusztítását.

A legtöbbben azt gondolnák, hogy a kapaszkodás, azaz az elemekkel való szembeállás – a harc – a legjobb megoldás egy ilyen helyzetben. A valóságban viszont, ha Ön tényleg egy fa tetején próbálna túlélni egy pusztító erejű vihart, óriási bajban lenne.

A túléléshez le kellene másznia a fáról, – menekülni érdemes - hogy két lábbal a talajon nagyobb biztonságba kerüljön.

Ha a küzdelem helyett visszavonul egy biztonságos terepre, több szempontból is javíthat a helyzetén. Egyrészt segítséget kérhet másoktól, másfelől tisztább fejjel Ön is segíthet a bajba jutottakon. Amikor az érzelmi viharok kellős közepébe cseppenünk, az érzelmi támogatás segíthet fókuszálni a tetteinkre és ez által saját magunkra.

Nem kell minden harcot egyedül megvívni, amikor a környezetünkben számos segítség van karnyújtásnyira, csak észre kell venni őket.

10 stratégia a mindennapos stressz kezelésére

Amikor úgy érzi, megüti a guta a stressztől, olyan lehet, mintha 10 körömmel próbálna kimászni egy gödörből. Egy nagyon mély gödörből. Képzeltben természetesen.

A pániktól vezérelt, elsöprő feszültséget érezni lehet a levegőben és persze a teste minden porcikájában, legyen szó munkáról, családról, emberi kapcsolatokról vagy ezek kombinációjáról.

Ugyan a legtöbb esetben nem lehet a stressz kiváltó okát megszüntetni, megfelelő stratégiákkal enyhítheti a tüneteit.

Nyugodjon meg! A megkönnyebbülés úton van!

Összegyűjtöttünk ugyanis 10 olyan tudományosan alátámasztott, de a mindennapokban könnyen és egyszerűen kivitelezhető stratégiát, amivel fellélegezhet a stressz nyomása alól.



1 Menjen ki a szabadba



A krónikus stressz, a kiégés és egyéb mentális problémák hátterében sok esetben az urbanizáció áll. A [Stanford Egyetem kutatása](#) szerint világszinten az emberek 50 %-a nagyvárosban él és 2050-re ez az arány elérheti a 70 %-ot.

A kutatás rávilágít a természetben töltött idő csökkenésére és a mentális betegségek közötti szoros kapcsolatra. A vizsgálatban két tesztcsoportot hasonlítottak össze. Mindegyik csoport tagjai 90 percet sétáltak: az egyik tesztcsoport városi környezetben a másik a természetben. Amíg a természetben nyugodtan elmélkedők jelentős javulásról számoltak be, addig ez a hatás a városban (plázákban, nyüzsgő utcákon) mázskáló embereknel teljesen elmaradt. A résztvevők agyi aktivitását és kortizol szintjét is mérték.

A természetben sétálók kortizol szintje 16 %-kal volt alacsonyabb.

Ez a tanulmány egy egészen egyszerű utat tár fel a stresszkezelésre. Mégpedig azt, hogy a természetben eltöltött idő látványosan javíthatja a mentális egészséget és kritikus erőforrása lehet a rohamosan urbanizálódó világunknak.

SZÁMOLJON LE A LEHÚZÓ GONDOLATOKKAL, MENJEN ERDŐ-WELLNESSRE

Az erdő wellness, vagy más néven erdőfürdő nem keverendő össze a túrázással. A természetben töltött idő, a természet

atmoszférájában való elmerülés terápiás pluszjelentéssé vált, mióta 1982-ben a japán Erdészeti Ügynökség igazgatója először megalkotta a Sinrin-Joku (erdőfürdő) kifejezést.

A városi emberek jelentős része lakásban vagy irodában (barlangban) tölti az idejét, ezért óriási jelentősége van annak, hogy időről-időre leszakadjunk erről a rendszerről és kapcsolódjunk a természettel, az élővilággal, azok illatával és békés hangjaival. Ha vissza akarja szerezni a lelkét, szakadjon ki a mátrixból, és mi más lehetne ennél jobb, mint egy pár órás séta a Pilisi erdőkben vagy hazánk más gyönyörű tájainak a békés felfedezése?

Írjon egy hosszú bakancslistát a felfedezésre váró természeti szépségekről és tervezzen be minden hétvége egy úticélt! Ha olyan szerencsés, hogy erdő vagy mező közelében él, hétközben is beiktathat 1-2 órás sétákat a természet lágy ölén. Ürítse ki közben a fejét, hagyja, hogy magával ragadja a béke és a nyugalom.



2 Állítson határokat a munkában



A [Penn State Egyetem](#) kutatói 122 férfin végeztek kutatást a munka-család kapcsolatát illetően. A teszt során olyan férfiak nyálmintájában vizsgálták a kortizol szintet, akik több időt töltöttek a munkahelyükön, mint otthon, vagy hazavitték a befejezetlen feladatokat. A munka begyűri a családi életbe és az emiatt kialakuló stressz és teljesítménykényszer ellehetetleníti, hogy bárhol helyt álljanak a férfiak.

Egy 2013-as Pew-jelentés arra is rávilágított, hogy a dolgozó apák több mint fele rendszeresen él meg családi konfliktust a munka miatt, ráadásul nincs elég idejük a gyerekeikkel foglalkozni, akik gyakorlatilag fizikailag apák nélkül nőnek fel. De ez csak egy a munkahelyi családi drámák sorából. Az agyonhajszolt férfiak libidója annyira lecsökkenhet, hogy az veszélybe sodorhatja az intim kapcsolataikat is.

Egy másik tanulmány pedig arra világított rá – vajon miért -, hogy a munkaszüneti napokon kevésbé stresszesek a férfiak, mint a munkanapokon.

**A SIKERES VÁLLALKOZÁSOK
MEGÓVJÁK A DOLGOZÓIK
EGÉSZSÉGÉT**

Mielőtt felmondana vagy potencianövelelő szerekhez nyúlna, tudnia kell, hogy a vállalkozások vezetői egyre inkább tisztában vannak azzal, hogy a munkaerőpiacra úgy lehetnek sikeresek – a munkaerőhiány miatt – ha adnak.

Ha úgy érzi, hogy belefulladás a munkájába és nincs már semmi magánélete, álljon a főnöke elé és mondja el a problémáját proaktívan úgy, hogy építő jellegű legyen.

Kérhet:

- **időgazdálkodási tervet és oktatást**
- **konfliktuskezelő tréninget (ha a kollégákkal van gond)**
- **home office lehetőséget (amennyiben a munkája megengedi)**

A lényeg, hogy a munkáját a munkahelyén vagy szigorúan munkaidőben végezze el még akkor is, ha lassabban halad. A munka világában rengeteg stresszel kell megküzdenie, így méltányos lenne önmagával szemben, ha őszintén a főnöke elé állna azzal, hogy otthon szeretne kilábalni a benti nyomásból.

3 Kezden el sportolni



A [Marylandi Egyetem Közegészségügyi Karának tanulmánya](#) szerint a testmozgás közvetlenül edzés után és a mindennapi életben is segíthet jobban kezelni a stresszes helyzeteket.

A kutatók két csoportra osztották a résztvevőket. Az egyik csoport három egymástól különálló 30 perces pihenésen vett részt, a másik csoport pedig mérsékelt testmozgást végzett. Ezt követően mindegyik csoport tagjainak 90 fényképet mutattak meg, amik között volt izgató, kellemes, semleges és kellemetlen is.

Kezdetben mindkét csoport nyugodt és ellazult volt, de csak a testmozgást végzők tapasztaltak kevesebb szorongást, miután hosszabb ideig nézték a kellemetlen fényképeket.

A kutatók ezt azzal magyarázták, hogy a mozgás a valós életben pufferként hathat a negatív érzelmi élmények hatásaival szemben.

AZ AKTÍV ÉLET FÉL SIKER A MENTÁLIS EGÉSZSÉGHEZ

Sok minden változott az elmúlt évezredekben, de a hormonrendszerünk nem.

Az aktív mozgás során számos hormon termelődik vagy változik a mennyisége, de egyáltalán nem mindegy, hogy mit és milyen intenzitással végzünk. A kemény és hosszú ideig tartó edzések erős adrenalinlöketet adnak, amik olyan stresszhelyzetet idéznek elő, mint amit a kardfogú tigris elől menekülő ősember érezhetett. Ha fulladozik a stressztől, olyan sportot válasszon, ami lassan emeli a kortizol szintet és nem emeli a pulzusszámot 120 fölé.

Ilyen lehet:

- a kocogás
- a könnyed kerékpározás
- az úszás
- a karate
- vagy a gyorséta

A mozgás során termelődő endorfin ráadásul blokkolja a fájdalomigereket és szabad utat enged a dopaminnak, ami egyfajta boldogsághormon. **Kutatásokkal alátámasztották, hogy az aktív sportot űzők 25 %-kal ritkábban hajlamosak depresszióra vagy más mentális betegségre.**



4 Menjen el szabadságra



A [Diamond Resorts International megbízásából készült Nielsen felmérés \(2014\)](#) szerint azok az emberek, akik kihasználják a teljes éves szabadságukat, jobb egészségi állapotról, kevesebb stresszről, több energiáról, fokozott szexuális vágyról, jobb termelékenységről és általában nagyobb boldogságról számolnak be.

52%

nem veszi ki a teljes szabadságát

70%

a gazdasági helyzet miatt nem pihen eleget

38%

fél, hogy elveszíti a munkahelyét

Annak ellenére, hogy a nyaralás nyilvánvalóan hozzájárul az egészséghez és a jobb közérzethez, a kutatásban részt vevők 52 %-a nem vette ki az összes fizetett szabadságát és átlagosan 7 nappal kevesebbet sütkéreztek vízparton, túráztak csodás erdőkben vagy fedeztek fel ismeretlen helyeket. Döntésük többségében a pénz volt a mérvadó a jelenlegi gazdasági helyzet miatt (70 %). A válaszadók 38 %-a pedig attól tartott, hogy elveszíti a munkahelyét, ha él a teljes szabadsága kihasználásával.

A NYARALÁST NEM SZABAD LUXUSNAK TEKINTENI

A vakációt fogja fel a rekreáció és a családi élet nélkülözhetetlen részeként. Készüljön rá időben, okosan, spórolósan! A spórolás természetesen ne a kellemetlenségekről szóljon, hanem a családi kassza optimalizálásáról!

Íme 8 tipp a költséghatékony nyaraláshoz!

1 Ne hitelből: Jó dolog a gyors hitel, de a THM-et már senki sem szereti fizetni. Ehelyett már az utazás előtt hónapokkal korábban kezdjen el félretenni a nyaralásra!

2 Korai foglalás: Az early bird foglalásokkal komoly 10 ezret takaríthat meg, ha tudja, hová szeretne menni.

3 Főszezonon kívül: Általánosságban elmondható, hogy a főszezonon kívül jóval kecsesetebb árakon tud ugyan arra a helyre elmenni.

5 Olcsó repülőjegy: Figyelje az akciós utakat és ne várja meg, amíg drágulnak a repülőjegyek!

6 Hétfégyi ház: Ha rendelkezik saját vagy családi nyaralóval, vagy egy ismerősétől kölcsönkérhet egy apartmant, használja ki a lehetőséget és költse élményekre a pénzt a szállás helyett!

7 Szép kártya: Amennyiben a munkaadója béren kívüli juttatást ad (pl. Szép Kártya), használja fel szálláshelyre, étkezésre, rekreációra vagy élelmiszerre.

8 Virtuális séta: Utazás előtt fedezze fel a színvonalas, de nem pénztárcagyilkos helyeket és így tervezze meg a kirándulásokat.

5 Vegyen mély lélegzetet



A [Harvard Medical School](#) szerint a „harcolj vagy menekülj” kifejezést stresszreakciónak is nevezik, de a légzésszabályozás segít megnyugtatni a testet. A rekeszizom mély, kontrollált és lelassult légzése számos olyan fiziológiai tünet ellen küzd, amelyeket stresszhelyzetben tapasztalunk. Ha átveszi az irányítást a légzése felett, és úgy érzi, hogy csak egy dologra kell figyelnie, akkor sokkal jobban érzi majd magát.

A folyamatos stressz növeli a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának a kialakulását, gyengíti az immunrendszert, hajlamosít a gyakori légúti megbetegedésekre és egyéb gyulladásokra. A stresszt nem lehet elkerülni, de különféle relaxációs gyakorlatokkal (jóga, meditáció, progresszív izomlazítás) enyhíteni lehet a rajtunk lévő nyomást. A napi hajtás közben mókás lenne megállni egy

autóút mellett és Buddha pózba meditálni a mellettünk elhaladó autók mellett, de a mélylégzési technikával gyakorlatilag bárhol és bármikor fellelegezhet úgy, hogy senki sem veszi észre.

VEZETETT ÜTEMŰ LÉGZÉS MEDITÁCIÓ

A vezetett ütemű légzés technika lényege, hogy a felgyorsult életünkben lelassítsuk a pulzusszámunkat és megnyugodjunk. Ha kevesebbet lélegzünk, akkor a széndioxid szintje magasabb marad, így – egyfajta oldószerként működve – segít az oxigénnek eljutni a különböző szervekhez,

Nézze meg ezt a [Vezetett ütemű légzés meditáció videót](#) és lefekvés előtt, vagy akár naponta többször is – amikor már úgy érzi, hogy elpattan a húr – végezze el pár perc alatt.



6 Játsszon a kutyájával



A házi kiskedvencek fénykorát éljük. Az emberek mintha ösztönösen éreznék ezeknek a kis szőrös dörgölöző négy lábúaknak a mentális egészségünkre gyakorolt hatását. Az aktuális példa, amit mutatunk nem gyakori hazánkban, de nem is ismeretlen, viszont tökéletesen bemutatja a kutyák vagy más kiskedvencek stresszcsökkentő hatását.

Az [International Journal of Workplace Health Management](#) tanulmánya szerint, ha az emberek munkába viszik a kutyájukat, az csökkenti az irodai stresszt és növeli az alkalmazottak elégedettségét. A tanulmányban 3 csoportra osztották az alkalmazottakat (kutyával dolgozók; kutyások, de nem viszik munkába a kedvenceiket; nem kutyások). Bár az észlelt stressz hasonló volt mindhárom csoportban a munka kezdetekor, a nap folyamán a kutyájukat munkába vivők kevésbé stresszesen élték meg a napi kihívásokat. Emellett szignifikáns különbséget állapítottak meg a kutyás csoport tagjaiban azokon a napokon, amikor nem vitték magukkal a szőrös kedvenceiket. Távollétükben a gazdáik stressz szintje a nap folyamán folyamatosan nőtt.

Ha Önnek van kutyája és olyan szerencsés, hogy kutyabarát munkahelyen dolgozik, gondolkodjon el ezen a lehetőségen is. Kiskedvence segíthet nyugalmat vinni a zűrös munkanapokba.

KUTYÁS PROGRAMOK – VIDÁM PERCEK

Amennyiben nem látják jó szemmel négy lábú barátját a munkahelyén, vannak más lehetőségek is a közös feltöltődésre. Nézzünk párat!

- **kutyaiskola**
- **kutyás tábor**
- **kutyás találkozók**
- **kutyás futás**
- **kutyás piknik más kutyásokkal**
- **kutyaápolás (szépítkezés)**

Az állatoknak, ugyanúgy, mint az embereknek, minőségi időre van szükségük. Szóval akkor is lehet jó gazdi, ha sokat dolgozik vagy rengeteg más elfoglaltsága is van. A kutyás program során a figyelem egyirányú: Ön a kutyára, az eb magára figyel, így egy kis időre mindketten lubicolhatnak a kényeztetésben.

7 Hallgasson zenét



Már az ókori kultúrák óta elismerték a zene fizikai és érzelmi reakciókat kiváltó hatását, de a konkrét szervezetre gyakorolt kapcsolatát többnyire a mágia területéhez kötötték.

A [European Journal of Internal Medicine](#) című folyóiratban megjelent kutatás azonban egybehangzó bizonyítékokat tárt fel azzal kapcsolatban, hogy bizonyos típusú dallamok és ritmusok valóban pozitívan befolyásolják a szívverést, miközben stresszcsökkentő biokémiai folyamatokat fejtenek ki függetlenül a hallgató zenei előképzettségétől.

Bár a tudományos háttérrel még tanulmányozzák, az úgynevezett „Mozart-effektust” használják különféle betegségek kezelésére is, mivel ezek a zenék csökkenthetik a szorongást, a depressziót és a stresszt kiváltó kortizol szintet.

A zeneterápia eredményei olyan elképesztő sikereket mutatnak, hogy a zene emberi viselkedésre gyakorolt hatását soha többé nem szabad az anekdoták birodalmába korlátozni.

A ZENEHALLGATÁS DOPAMINT SZABADÍT FEL A TESTÜNKBEN

A klasszikus zene hallgatása bizonyítottan dopamint - egyfajta boldogsághormont - szabadít fel a testünkben, amitől érzelmileg erősebbé és kitartóbbá válnunk. A szívverésünkhöz hasonló ritmusok segíthetnek koncentrálnak maradni még abban az esetben is, ha stresszfaktor ér bennünket, mint például a munka. A klasszikus zene továbbá segíti fejleszteni a memóriát, a multitasking-képességet (egyszerre több dologra való figyelem), az agyi képzelőerőt és az időbeosztást.

Hallgasson munkába menet az autóban klasszikus zenét, hogy egy relaxált állapotban érjen be a munkahelyére, vagy bármilyen stresszes helyzetben tegye fel a fülest és csendesedjen el az andalító dallamok hallatán. Azt, hogy mit hallgat, az Ön választása, de nekünk is van pár bevált javaslatunk:

- **Mozart G-dúr hegedűverseny**
- **Vivaldi Négy Évszak – Tél, Nyár**
- **Beethoven Holdfény Szonáta**
- **J.S. Bach Allegro**
- **Chopin zongoraválogatásai**



8 Menjen el masszázsra



Egy a [Journal of Alternative and Complementary Medicine](#) című folyóiratban megjelent tanulmány kimutatta, hogy mindössze 45-60 perces relaxációs masszázs percenként több mint 10-zel csökkenti az alanyok pulzusát, a vérnyomást és elősegíti a szerotonin – az alváshormon – termelődését.

A rendszeres masszázs csökkentheti a szorongást, megszünteti a túlzott stresszt és kordában tarthatja a kortizol szintet, így az immunrendszere formában marad. Amennyiben pedig az immunrendszere fitt, minimálisra csökkenthető a szervezetben kialakuló gyulladási folyamatok is, mint például a prosztatata megnagyobbodása.

A LEGNÉPSZERŰBB MASSZÁZSOK A TÖKÉLETES ELLAZULÁSHOZ

Svédmasszázs

Talán ez az egyik legismertebb masszázsterápia, amit többnyire megelőzés céljából vesznek igénybe azok, akik folyamatos fizikai vagy ülőmunkának vannak kitéve. Az alapfogásokról álló kezelés átmozgatja a legfontosabb izomcsoportokat, ami után úgy

kelhet fel a masszázsból, mintha újjá született volna. A masszázs során különféle krémek és olajok közül válogathat, amelyek illata szintén nyugtató hatással van főleg az elmére.

Gyógy masszázs

Ha választania kellene egy állandó hátfájás vagy egy gyógy masszázs bérlet között, melyiket választaná? A gyógy masszázsra többnyire már akkor jutnak el az emberek, amikor olyan elviselhetetlen és tartós fájdalmaik és letapadásaik vannak, amik még inkább növelik a stressz-szintjüket. Ilyen esetben fontos, hogy megbízható és szakértő kezekre bízsa magát.

Menedzsermasszázs

Ülőmunkát végez? Gyakran fáj a feje és merevek a nyaki és csuklyás izmai? Akkor Önnek megváltás lenne a menedzsermasszázs. A többi kezeléshez képest itt egy speciális székben, ruhában lazítja el a masször az ülés miatt egyoldalúan megterhelt gerincmenti és deréktáji izmokat. Amennyiben úgy ítéli meg, hogy főnökének fontos a kollégái – és az Ön – egészsége, bátran tegyen egy javaslatot céges masszázsra!



9 Menedzselje jól az idejét



A [Harvard Egyetem felmérése](#) szerint boldogságunk 25 százaléka azon múlik, hogy mennyire vagyunk képesek kezelni a stresszt. A kutatók 3000 résztvevőt kérdeztek meg egy online kérdőívben az Egyesült Államokban és 29 másik országban. A tesztszemélyek stresszkezelési készségeit az alapján mérték fel, hogyan értékelték magukat 28 olyan kérdésben, mint például: „Gyakran végzek légzéstechnikákat, hogy segítsenek ellazulni”. Arról is kérdezték őket, mennyire boldogok és sikeresek a magánéletükben és a szakmai életükben.

Kiderült, hogy a legjobban bevált stresszkezelési technika a tervezés volt.

A felmérésből világossá vált, hogy amikor a férfiak tettek megelőző lépéseket a stressz ellen, jelentős mértékben csökkent a későbbi stressz és frusztráció kialakulása bennük.

EISENHOWER MÁTRIX – ‘HADI’ MEGOLDÁS A HATÉKONY IDŐBEOSZTÁSRA

Mielőtt Dwight Eisenhower 1953-ban elnöknek választották, a második világháború alatt a Szövetséges Erők parancsnokaként szolgált az Egyesült Államok hadseregében. Nap mint nap nehéz döntésekkel kellett szembenéznie, amelyek arra készítették, hogy kitalálja azt a technikát, amit ma Eisenhower-mátrixnak neveznek. Így néz ki!

	SÜRGŐS	NEM SÜRGŐS
FONTOS	<p>‘DO’ – Dübörögjön Sürgős és fontos teendők, amik nem tűrnek halasztást.</p> <p>Pl.</p> <ul style="list-style-type: none">• határidős munka befejezése• otthoni csőtörés megjavíttatása	<p>‘DECIDE’ – Döntésre váró Fontos, de nem sürgős feladatok listája.</p> <p>Pl.</p> <ul style="list-style-type: none">• elmenni az edzőterembe• a szülők hétvégi meglátogatása
NEM FONTOS	<p>‘DELEGATE’ – Delegálás Sürgős, de nem olyan fontos, hogy Ön végezze el.</p> <p>Pl.</p> <ul style="list-style-type: none">• tárgyalások megszervezése• beázott szobafal kifestése	<p>‘DELET’ – Dobja ki Nem sürgős és nem is fontos dolgok.</p> <p>Pl.</p> <ul style="list-style-type: none">• közösségi média nézegetése• azok a munkák, amik nem az ön hatáskörébe tartoznak



10 Hancúrozzon gyakrabban



Az intim együttlét és a stressz több ponton is kapcsolódnak egymáshoz. A legtöbben ezt zsigerileg érezzük, különösen akkor, amikor a nyomás és a teljesítménykényszer miatt a libidónk az asztal alatt van.

Paradox módon a stressz csökkenti a hajlandóságot, miközben a fizikai együttlét oldja a feszültséget.

Egy az [Arizona Állami egyetemen](#) végzett tanulmány középkorú embereket vizsgált. Azt tapasztalták, hogy az együttlét utáni napokon az emberek kevésbé voltak stresszesek. Ami pedig hab a tortán, hogy a jó hangulatnak köszönhetően megjött az étvágyuk az embereknek a gyakoribb együttlétekhez.

A hancúrozás során a testünk endorfint – egy másik boldogsághormon – termel, ami érzelmileg is nagy jelentőséggel bír. A végkifejlet okozta eufórikus érzés mellett az ölelés és a szerető érintés komoly stresszoldó mindkét fél számára. Az együttlét egy olyan tevékenység, amit adni is és kapni is jó.

A középkorú férfiak számára a gyakori együttlét azonban más egészségügyi előnnyel is jár.

40 és 50 éves kor körül – a genetikai hajlamtól függően – a prosztata (dűlmirigy) sejtburjánzásnak indul, azaz növekedni kezd, ami először vizelési problémákhoz, rossz esetben daganatos (jó, vagy rosszindulatú) elváltozásokhoz vezet.

Na de hogy jön ehhez a hancúrozás?

A prosztata a férfi reprodukív és húgyúti rendszer része. Működését a tesztoszteron hormon szabályozza. Az ondóhólyagból származó keverék először a prosztatába kerül, ahol a prostatafolyadékkal keveredve jön létre a sperma.

Ennek a rendszeres kiválasztása kulcsfontosságú a prosztata egészségéhez.

Amennyiben a fent felsorolt technikákkal csökkenti a mindennapos stresszt az életében, nagy eséllyel lesz kedve partnerével az élet szebbik oldalát is élvezni. Ennek köszönhetően egy olyan pozitív mókuskerékbe kerülhet, ami javítja az általános mentális és fizikai egészségét is.



Összegzés

A stresszkezelést úgy határozhatjuk meg, mint a különféle pszichoterápiák és egyéb módszerek széles prizmáját, amelyeket egy adott ember mentális szintű stresszének szabályozására javasolnak a mindennapi élet működésének javítására.

Ez a stresszszint kezelésének folyamata, ami számos gyakorlatot foglalhat magába.

- **Menjen ki a szabadba!**
- **Állítson határokat a munkájában!**
- **Kezdjen el sportolni!**
- **Használja ki a fizetett szabadságát!**
- **Hallgasson nyugtató zenéket!**
- **Töltsön aktív időt a házi kedvencével!**
- **Végezzen nyugtató légzőgyakorlatokat!**
- **Járjon el frissítő masszázusra!**
- **Ossza be hatékonyan az idejét!**
- **Élvezze az élet örömeit!**

Ezek mind olyan egyszerűen kivitelezhető stratégiák, amiket szakember nélkül saját maga is könnyedén megvalósíthat.

A stressz kezelése valóban alapvető szükséglet, mivel komoly pusztítást végezhet az immunrendszerében és számos súlyos egészségügyi problémához vezethet.

Ne fulladjon bele a mindennapok problémáiba!

Figyelje meg, milyen negatív hatásokat észlel magán stresszes helyzetekben, és ha már tudja, mi borítja ki, tegyen megelőző lépéseket!

