



Stressz – Megküzdés – Lelki egészség

Mindannyian éltünk már át, és élünk is át stresszt, még ha sokszor ezek a folyamatok rejtettek is maradnak figyelmünk előtt. A *stressz* valójában szervezetünk válaszreakciója megterhelő külső vagy belső ingerekre.

Megkülönböztetünk pozitív és negatív stresszt.

- a **pozitív** serkent, segít a helyzettel vagy a körülményekkel megbirkózni
- a **negatív**nak viszont inkább a gátló hatása hangsúlyos, ugyanis elsősorban lelki folyamatokon alapszik, és gyakran valamilyen élethelyzet váltja ki

A rossz stressz megbetegítő hatásai egyre kiterjedtebbek, megmutatkozhat többek között testi tünetekben (pl. szív-érrendszeri, immunológiai problémák), lelki tünetekben (pl. csökken az önértékelés, az önmagunkról való gondoskodás, pszichés betegségek alakulhatnak ki), mindemellett hozzájárulnak egyéb egészségkárosító magatartások megjelenéséhez is (pl. dohányzás, droghasználat, stb.).

Az utóbbi években láthatóan joggal tekintenek rá népbetegségként.

Az ezzel foglalkozó tudományág figyelmi fókuszja manapság leginkább a megelőzés és kezelés felé irányul. Fontos kérdés, hogy ha már ilyen káros tud lenni, akkor mi is véd meg minket a stressztől?

Az ellenállást hordozó, jó géneken kívül lelki immunrendszerünk védekező faktorai, mint pl. az önértékelés, önmagunk hatékonynak érzése, lelki edzettség, stb.; nem elhanyagolhatóan a testi edzettség; valamint a társas kapcsolatok; illetve a stresszel szemben kialakított hatékony megküzdési képesség.

A *megküzdés* tulajdonképpen erőfeszítésen alapuló alkalmazkodást jelent nehezített feltételek mellett.

Megkülönböztetünk problémafókuszú és érzelemlétfókuszú megküzdést.

- a **problémafókuszú** hozzáállás során a higgadt helyzetfelmérés, majd az információk összeszedése, rendezése, elemzése zajlik
- az **érzelemlétfókuszú**nál viszont a rágódáson, és az érzések kifejezésén, kibeszélésén, majd ennek pozitív hatásain van a hangsúly

A konkrét stresszkezelési technikák száma mára végtelenre nőtt, és egyénenként változik a bevált módszerek listája, azonban a teljesség igénye nélkül itt is felsorolunk néhányat:

- lehetőségeink átgondolása
- fontossági sorrend felállítása
- engedélyt adni magunknak, hogy hibázhassunk – jóvátétel lehetősége
- képesek vagyunk a hibáinkból tanulni, így legközelebb kijavítani
- korábbi sikerekre és elért célokra támaszkodni
- lélegzőgyakorlatok, relaxáció
- mozgás
- zenehallgatás – zenélés
- beszélgetés – társas kapcsolatok ápolása, stb.



A hatékony stresszkezelés a *lelki egészségünk* egyik legfontosabb alappillére, ami segít a pozitív érzések átélése, az étellel való elégedettség, a célok mentén történő növekedés-fejlődés, valamint - lévén, hogy az ember társas lény -, a beilleszkedés, a kapcsolataink által önmagunk és mások elfogadása, egyúttal egy aktív élet elérésében.

Hisz tudjuk, ép testben, ép lélek, és egyik sem működik a másik nélkül, így mindkettőért szükséges tennünk.

Egészségfejlesztési Irodánk ebben igyekszik az Önök segítségére lenni, tájékoztató füzetekkel, szórólapokkal, illetve egyéni, vagy akár csoportos pszichológiai konzultációkkal.

címünk: 7200 Dombóvár, Pannónia u. 56., telefon: +3670/491-0995,

e-mail: efiszlkorhaz@gmail.com

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE