

Husztiné Hajdú Erika

Az egészség pszichológiája

Egészségvédő füzetek

IV.

Tartalomjegyzék

A holisztikus szemléletmód a gyógyításban	3
Életút és fejlődés	4
Akik segíthetnek	7
A mentális zavarok	8
A pszichoszomatikus betegségek	9
„Féljünk együtt?”	11
A „halhatatlanság” egy útja	12
A stresszt nem kell elkerülni	14
A mérték – érték	16
A magabiztos személy	20
A cél elérése nem a vég – hanem a kezdet	20
Irodalomjegyzék	21

A holisztikus szemléletmód a gyógyításban

Ma már közhelyszámban elhangzó állítás az, hogy *az ember bio-pszicho-szociális lény*. Egyszerre van jelen biológiailag meghatározott testi valóságában, érzelmekkel, gondolatokkal bíró személyiségként és a környezetében élőkkal való kapcsolataiban egyaránt.

Gyakran hallani azt a holisztikus szemléletmódra épülő megfogalmazást is, *hogy az ember testi, lelki, szellemi (és spirituális) egység*. Mindez azt is jelenti, hogy a testi, lelki, szellemi alrendszerek egymással *összefüggésben*, egymás működésére reagálva, *egymást befolyásolva* kapcsolatban állnak.

Ha valaki ráüt egy kalapáccsal az ujjára, abban a pillanatban megjelenik a fájdalom és vérmérsékletétől függően lehet, hogy dühös lesz és azt gondolja magáról, hogy csak ő lehet ilyen szerencsétlen és ügyetlen, vagy viszonylagos nyugalommal megállapítja, hogy éppen most nincs valami nagy formában. Ha valakit elhagy a szerelme, elkeseredik és csalódott lesz, lehet, hogy magába roskadva passzivitásba vonul, és még enni sincs kedve, miközben sokféle gondolat kavarg benne arról, miért történt mindez. Ha egy értekezleten elhangzik egy kritikus mondat a főnök szájából, biztosan lesz olyan, akinek az az első gondolata, hogy támadás érte őt, mire összeugrik a gyomra, elvörösödik az arca, és máris ideges védekezéssel reagál.

Vagyis akár testi történés, akár érzelmi állapot, akár egy eseménnyel kapcsolatos gondolat a kiindulási pont, a többi területet sem hagyja érintetlenül. A naponta megélt helyzetekben is így van ez, és ugyanígy igaz ez a betegségek esetében is - legyen a betegség testi vagy lelki eredetű, vagy éppen a kettő eredője. Éppen ezért törekednek egyre többen a holisztikus gyógyításra, vagyis arra, hogy ne csupán a betegséggel, hanem az egész emberrel foglalkozzanak. Hiszen a testi betegségek esetében sem lényegtelen, hogy a beteg mit tud, mit gondol és hogyan érez a betegségével kapcsolatban.

Mindez meghatározza, hogy valaki mit tekint az életében problémának, keres-e rá megoldásokat vagy feladja - néha már az elején, lehetetlennek tartva azt, hogy valami jobb legyen. S ha megoldásokat keres, akkor csak másokban látja a változás szükségességét vagy önmagában (is) keresi a választ egy nehéz helyzetből való kilábaláshoz.

Lehet hagyni, hogy az élet csak úgy megtörténjen velünk, ugyanúgy, mint ahogyan az élet aktív részesévé, sőt alakítójává is lehet válni.

Jó, ha valaki tudja, hogy *mit akar az élettől*, és talán még izgalmasabb, ha valaki ezzel együtt elkezd megérezni és megérteni - *hogy az élet mit akar tőle*.

Életút és fejlődés

A születéstől a halálig folyamatosan feltehető az a két kérdés: „Ki is vagyok én?” és „Mi leszek, ha nagy leszek?” Az önazonosság külső és belső hatásokra alakul ki az élet során a gyermekkori és felnőttkori tapasztalatokból, a környezet reakciónak hatására és az „én” többé-kevésbé tudatos munkája során, az önismeret és önévelés következtében.

E.H. Erikson szerint az ember élete nyolc szakasszal írható le, ezek a szakaszok egymást kölcsönösen befolyásolják. Ha egy szakasz feladata nem megoldott, az negatív hatással van a következő szakaszra. Az egyes szakaszokat ellentétes tulajdonság-párok jellemzik, ezek egyben az életkorra vonatkozó megoldandó alapkönfliktust is kijelölik. A cél nem az, hogy a „pozitív” összetevő „győzzön”, hanem hogy az egyén képes legyen egy optimális egyensúly megtalálására, kialakítására. ***Az identitás (önazonosság) fejlődésének szakaszai:***

1. Csecsemőkor: bizalom a bizalmatlansággal szemben

Ha a csecsemő megtapasztalja, hogy a szülei (elsősorban az anya) megbízható módon vannak jelen az életében, és nem kell félnie attól, hogy nem kapja meg, amire szüksége van, akkor megteremtődik a bizalom alapja, ami a továbbiakban meghatározó érzéssé válik a jövő értelmébe vetett hitként, a remélni tudás képességékként, vagy - az ellenkező esetben - reménytelenségként.

2. Kisgyermekkor: önállóság a kétellyel és a szégyenérzettel szemben

Ebben a szakaszban kezdődik az akarat alapozódása és fejlődése. A fejlődés abban áll, ha a gyermek megtanulja akarni azt, ami elérhető, és képes lemondani arról, ami nem lehetséges - miközben a képzelőereje megmarad, hiszen a fantázia a továbbiakban is az akarat lényeges mozgatóerejét képezi. Ha a gyermek az önállósodási kísérlethez nem kap elég bátorítást, kialakul az értéktelenség érzése, vagy az erős érvényesülési vágy, amihez nem talál a gyermek kibontakozási formát. Mindezek következtében elhatalmasodhat rajta az önmagában való kételkedés.

3. Óvodáskor: kezdeményezőkészség a büntudattal szemben

A szülőktől való távolodással a gyermek számára megengedett szabadság biztosítja és határozza meg a kezdeményezőkészség, a célra törés képességének kialakulását, aminek következménye lesz a felelősségtudat megjelenése. Ha túl szűkre szabottak a határok, a próbálkozások állandó ütközésekhez vezetnek, ami a büntudat növekedését, majd a lázadást eredményezi.

4. Iskoláskor: alkotókészség (kreativitás) a kisebbrendűségi érzéssel szemben

Az önazonosság megalapozója az, hogy a gyermek alkotókészségét, teljesítményét követi-e elismerés, ami a kisebbrendűség érzése ellenében hat. Ha az elismerés elmarad, az érdektelenségérzéshez vezet, ami később a tanulásra és a munkára is hatással lehet, mert nem mindegy, hogy valaki talál-e magának olyan munkát, olyan lehetőségeket, amelyekben örömet lel, és amit a környezete is értékeli.

5. Serdülőkor: önazonosság és önelhatárolás az önazonosság széttzilálódásával szemben

Az önazonosság kialakulását biztosítja:

- az egyén a közvetlen tapasztalatok sokféleségében is *egységesnek és folyamatosnak* érzi magát,
- a másokkal való *kapcsolatok* és azok eredménye,
- a szakaszok és folyamatok *ellentétpárjainak feszültségeiből adódó mozgatóerő*.

Ebben az életkorban különös jelentőséggel bír a hasonló korúak közössége, hiszen ezekben a csoportokban próbálhatja ki a fiatal a különböző társas kapcsolati szerepeket, viselkedésmódokat. Ennek következménye a pozitív értékrend és az önazonosság stabilizálódása. Ha túl sok az ellentmondás a szűkebb-tágabb környezetben, az a tájékozódási képesség elvesztéséhez vezet, ami gátolja az önazonosság és a stabil értékrend kialakulását.

6. Korai felnőttkor: intimitás az elszigeteléssel szemben

A felnőtt léte elengedhetetlen része a *kölcsönösség*, ami attól függ, hogy valaki mennyiben képes a tágabb és szűkebb értelemben vett *intimitásra*, azaz a bensőséges

kapcsolatokra és a sorsközösség vállalására a barátságokban és tapasztalatcserére a kollegiális viszonyokban. Ha mindez elmarad, az egyén beszűkül, elmagányosodik, társas viszonyaiban és intellektuálisan egyaránt. *A felnőtt ember képes egyensúlyt teremteni* abban, hogy a kapcsolataiban nem adja fel önmagát, ugyanakkor nincs szüksége saját határainak olyan fokú védelmére, hogy emiatt ne vállalná egy kapcsolat kockázatát.

7. Felnőttkor: alkotókészség a megakadással (stagnációval) szemben

A felnőtt ember másik lényeges képessége a szeretetre való képesség mellett a gondoskodás képessége, a felelősségteljeség a foglalkozás, a munka során és a következő nemzedék iránt. Aki hisz a tevékenysége értékében, az képes arra, hogy az élet értelmébe vetett hitét mások számára is érzékelhetővé tudja tenni, tovább tudja adni. Gyakran vezet válsághoz, ha valaki nem *életformákat*, hanem dogmákat kap útravalóul.

8. Érett felnőttkor (öregkor): érettség, integráció az életuntsággal és kétségbeeséssel szemben

Az élet utolsó szakaszában az ember képes korábbi életszakaszainak ellentmondásait, kríziseit integrálni, összhangba hozni, vagyis képes személyes igényeit, szükségleteit az adott történelmi kor által adott lehetőségekkel, feltételekkel összebékíteni.

Erre az időszakra az élettapasztalatokból adódó bölcsesség a jellemző, s a teljes egész élet mérlegét végig gondolva az ember képes az élet lezárására, a búcsúzásra. Ha a korábbi szakaszok megoldatlanok, az az élet végére életuntsághoz és kétségbeeséshez vezet.

Gyakori tapasztalat és rendszerint negatívumként minősített az a tény, hogy az életkor előrehaladtával az ember jobban emlékszik a régmúlt történéseire, mint az előző órákra, napokra. Pedig lehet ez ajándék is az élettől, hiszen az élettapasztalatok birtokában más megvilágításban érthetőbbé és elfogadhatóbbá válnak azok az események, érzések, gondolatok, amelyek feldolgozásához korábban az ember még nem volt elég érett.

Ezért nem kell félni az élet során jelentkező krízisektől sem, hiszen a krízis mindig fordulópontot is jelent, kijelöli azokat a választakat, amelyek mérlegelésével mindenki meghozhatja saját döntéseit. Így *a krízis lehetőség a fejlődésre*, hiszen az átmenetileg elvesztett korábbi stabilitás, harmónia magasabb szintre emelhető. Nem az a baj, ha krízisek

vannak az ember életében, hanem az, ha valaki „benne marad” a kríziseiben - mert nem teszi meg azokat a lépéseket, amelyeket az önmagáért és a másokért való felelősség megkövetel.

Akik segíthetnek

Természetesen jó, ha valaki megpróbálja és meg is tudja egyedül oldani a problémáit, de érdemes szakemberek segítségét is kérni. Néha csak megnyugtatóként, hogy a szakember szerint sincs komoly gond, máskor inkább azért, hogy a kezdetben még könnyebben orvosolható bajok ne növekedjenek, és ne mélyüljenek a megfelelő segítség elmaradása miatt.

A pszichiáter és a pszichológus munkája sokak számára még mindig misztikusnak tűnik, sőt, az is gyakori, hogy megbélyegzőnek tartják, ha valaki pszichiátert vagy pszichológust keres fel a problémájával. Sokan halogatják a szakember megkeresését, mondván: „Nem vagyok én bolond.” S persze hónapokon vagy akár éveken keresztül élnek együtt azzal a nyomással, ami az állapotukból adódik, mire rászánják magukat arra, hogy szakmai segítséget kérjenek.

Gondot okozhat az is, hogy kihez forduljon az, aki szakember támogatásával akar tovább lépni. A lelki problémákkal elsősorban a neurológust, a pszichiátert és a pszichológust szokták megkeresni.

A *neurológus (ideggyógyász)* orvosi egyetemet végzett és alapvetően az idegrendszer károsodásából adódó szervi betegségekkel foglalkozik.

A *pszichiáter (elmegyógyász)* szintén orvosi egyetemet végzett, alapvetően az agy működésbeli eltéréseit, a kóros lelki eltéréseket gyógyítja.

A *pszichológus* egyetemi bölcsészkaron vett részt (tehát nem orvos), alapvetően társadalomtudományi (és nem természettudományi) szempontból közelíti meg és gyógyítja az érzelmi és viselkedésbeli problémákat.

Lényeges különbség, hogy a neurológus és a pszichiáter orvosi vizsgálatokat végez és gyógyszereket ír fel, a pszichológus nem. A pszichológus használ vizsgálati eljárású teszteszteket (a személyiség, az intelligencia, a képességek, stb. feltérképezésére), amiket az orvosok nem használnak. Mindebből következik az is, hogy nem abban van a különbség, hogy az egyik szakember a súlyosabb, a másik szakember a kevésbé súlyos betegségekkel foglalkozik. Gyakori, hogy egymás munkáját kiegészítve dolgoznak, mert átfedések is vannak a három szakterület munkájában.

Közös lehet a tevékenységükben, hogy az egyetem után mindegyik szakember részt vehet olyan képzésekben, amelyek pszichoterápia alkalmazására jogosítják fel őket. A pszichoterápia módja más-más lehet attól függően, hogy mi a probléma, milyen a személyiség „működésmódja”, illetve van-e szükség és lehetőség a problémában érintettek kezelésére is. (A szakemberek pszichoterápiás jártasságára és a módszerekre természetesen rá lehet kérdezni.)

Pozitívum, hogy az ideggyógyászaton és elmegyógyászaton kívül egyre több egészségügyi területen ismerik fel és tartják szükségesnek a pszichológus munkáját (pl. a daganatos betegek kezelésében, a belgyógyászatban, a rehabilitációs gyógyító folyamatban vagy akár a szülészet-nőgyógyászat területén is).

Továbbá támogatás kérhető még a *szociális munkásoktól*, a *mentálhigiénikusoktól* és természetesen a *lelkészek*től is. (Ebben a Jósa András Megyei Kórházban a Szociális Irodán tudnak információt és segítséget nyújtani.)

A szomatikus gyógyítás kiegészítéseként időben alkalmazott pszichoterápia következményeként a betegre és az egészségügyre is kevesebb teher hárulhat, hiszen nem egyszer költséges, időt nem kímélő és felesleges vizsgálatoktól szabadulhat(na) meg a beteg és a vizsgálatokat finanszírozó intézmény egyaránt. Továbbá a pszichoterápiának nagy a jelentősége a betegségek megelőzésében, a problémák kezelése, az önkontroll és a tudatossági szint növelése révén, ami elősegítheti a *test jelzéseinek időben történő észlelését*, értelmezését, így a gyógyítási lehetőségek korai megkeresését is.

A mentális zavarok

Mentális zavaroknak tekintjük azokat a klinikailag jelentős magatartási vagy pszichológiai tünetcsoportokat, amelyek az emberben úgy jelennek meg, hogy ezzel szenvedést, funkciózavart vagy fokozott veszélyt (fájdalmat, munkaképtelenséget, életveszélyt, élettér-beszűkülést) eredményeznek. Ilyenek lehetnek - a teljesség igénye nélkül:

- egyes (szervi elváltozással járó) betegségekkel összefüggő zavarok (demenciák, delírium, agydaganat következtében kialakuló mentális zavarok, stb.)
- pszichoaktív szerek kóros használata (alkohol, kábítószer, koffein és egyéb anyagok)
- szkizofréniák (a gondolkodás, az észlelés, az érzelmek és a viselkedés súlyos zavara, bizarr viselkedés, hallucináció)
- paranoiák (üldöztetési téveseszmék)
- hangulatzavarok (mániás és depresszív zavarok)

- szorongásos zavarok (pánik szindróma, fóbiák, kényszerbetegségek)
- disszociatív zavarok (az énonosság és az emlékezés összeegyeztetése hiányos vagy megváltozik)
- szexuális zavarok (a szexuális vágy felkeltésének normákkal ellenkező módjai, illetve a szexuális reagálókészség zavarai)
- alvási zavarok
- fizikai vagy pszichológiai tünetek szándékos előidézése, színlelése (nem céltudatos)
- az impulzuskontroll zavarai (késztetéseknek, csábításoknak való ellenállás képtelensége, mint pl. kóros játékszenvedély, saját haj kitépkedése, stb.)
- pszichopátiák (személyiségzavarok: a viselkedés és a jellem olyan merev mintázatai, amelyek az alkalmazkodást akadályozzák)

A pszichoszomatikus betegségek

A testi betegségek kialakulásában a hagyományos orvoslás csupán a fizikai és szomatikus hatásokat, történéseket ismeri el a betegségek okaiként, a ma olyannyira divatos ezoterikus megközelítésmód szerint viszont - az előző szemléletmód ellenpólusaként - minden betegség kizárólag lelki eredetű. A *pszichoszomatikus felfogásmód* valahol a kettő között, több egymásra ható, egymást kölcsönösen meghatározó feltétel eredőjének tekinti a betegségeket - azzal együtt, hogy szemléletmódjában kifejezett hangsúlyt kap az, hogy a lelki élet zavaraiaként is megjelenhetnek testi-fizikai tünetek, betegségek. Ennek megfelelően **a betegségek kialakulását elősegítő tényezők:**

1. *Organikus (szervi) sérülékenység* - genetikai hajlamosító tényezők, a szervezet öregedéséből, kopásából, illetve szerzett fizikai károsodásokból adódó, betegségekre hajlamosító állapotok összessége (pl. családon belül a cukorbetegség halmozott előfordulása, a klimax beálltával az immun-betegségekre való hajlam növekedése, stb.).

2. *Stresszor tényezők szerepe* - rendszerint tartós vagy egyszeri, de erős fizikai, kémiai, biológiai, pszichológiai, szociális hatások, amelyek a szervezet és a személyiség egyensúlyát megbonthatják (pl. tartós sugár-ártalom, nem megfelelő táplálkozási szokások, egészségtelen lakáskörülmények, a szeretett személy halála, stb.)

3. *A személyiség tulajdonságai* - a személyiségfejlődés során megszerzett vagy éppen hiányzó olyan tulajdonságok, személyiségjegyek, amelyek elősegítik a betegség kialakulását, illetve a betegség fennmaradását, továbbá amelyek gátolják a betegséggel való megküzdést, így a gyógyulást (pl. elhárító-érvédő mechanizmusok, mint pl. a betegség tagadása vagy a betegségbe menekülés, stb.).

A szomatikus betegségekben szerepet játszó lelki tényezők feltérképezésében és korrekciójában az orvost segíthetik pszichológiai és pszichoterápiás ismeretei, illetve szükség esetén pszichológus együttműködését kérheti a problémától függően. (Tehát a pszichoterápia a szomatikus vizsgálatok és gyógyítás mellett vagy után - tehát nem helyette és ellenében - történik.) *A pszichoszomatikus zavarok típusainak Engel szerinti értelmezésmódja:*

1. *Pszichogén zavarok* – ezekben az esetekben csak a testi tünet jelenik meg, nincs orvosi vizsgálatokkal kimutatható kóros szervi elváltozás, sem működésbeli eltérés. Vagyis pszichológiai ok tartja fenn a tünetet (pl. bémulásnak tűnő, bizonyos mozgásokra való képtelenség, pszichogén fájdalom, súlyos betegségektől való félelem, tisztázatlan eredetű meddőség jó laboratóriumi leletek és vizsgálatok mellett, stb.)

2. *Pszichofizikai zavarok* - a testi tünetek a szervezet működésbeli eltéréseivel együtt jelennek meg, de még szöveti-szervi károsodás nélkül. Többnyire érzelmi állapotok élettani kísérőjelenségei (pl. a vegetatív idegrendszer túlműködésével járó alhasi görcsös állapotok, szexuális rendellenességek, a szorongásos zavarok egy része, stb.)

3. *Pszichoszomatikus betegségek* – a szomatikus betegség kialakulását rendszerint megelőzi egy többé-kevésbé tudatosult specifikus stresszállapot. Ha a helyzet tartós vagy nagyon intenzív és a kiváltó probléma feldolgozatlan marad, a betegség krónikussá válhat az állandósult működésbeli zavarok következményeként (pl. gyomorfekély, szívinfarktus, a magas vérnyomás egy típusa, anorexia, az asztmás megbetegedések és az allergiás betegségek egy adott csoportja, stb.)

4. *Szomatopszichikus zavarok* - lelki reakciók szomatikus betegségekre, különösen a tartós vagy végleges, stigmatizált állapotok esetében (pl. cukorbetegséghez kapcsolódó

életmódváltás feldolgozása folyamán, daganatos betegségek esetében a műtétek, a kezelés során, amputáció után, stb.)

Ezekben az esetekben fontos lehet a stressztűrő képesség, a problémakezelési jártasságok növelése, illetve a megváltozott állapothoz való alkalmazkodás kialakítása - a helyzetek másfajta értelmezésének képessége, az érzelmek differenciáltabb megélése, vagyis új viszonyulásmód megtanulása.

A szomatikus betegségek esetében figyelembe nem vett pszichés háttér a testi-fizikai kezelések mellett és ellenére is hat, így gyakori lehet az elhúzódó, kiújuló betegség, illetve a tünetváltás egy másik betegség megjelenésével.

„Féljünk együtt?”

Egyszer valaki mesélte, hogy a 3 éves keresztfia félt a villámlástól. A férfiak (apák, keresztapák, nagyapák) ilyenkor szoktak „vonalas” eszmefuttatásba kezdeni arról, hogy miben is rejlik a villámlás lényege, s ilyenformán miért nem kell tőle félni. Csakhogy ez a gyerekeket (és a felnőttek egy jelentős részét) nem szokta megnyugtatni, hiszen a probléma nem racionális, hanem érzelmi természetű. Ekkor a keresztmama simogató hangon megkérdezte a kisfiút: „Féljünk együtt?” Mire ő hálásan mosolyogva elfogadta a lehetőséget.

Ugyanígy van ez akkor is, amikor valaki beteg. Gyakori, hogy a betegségek (legyen az testi vagy lelki) tünetei, a diagnózis, a beavatkozások, a következmények több-kevesebb félelmet váltanak ki. Sőt, a mindennapok is rendre hoznak szorongásokat, félelmeket keltő helyzeteket. Amit ilyenkor a legtöbben tesznek:

- maguk próbálják meg a helyzeteket átértelmezve, megoldva csökkenteni vagy megszüntetni félelmeiket,

- olyanok társaságát keresik, akik néha csupán már a jelenlétükkel is, máskor a figyelmes hallgatásukkal, vagy éppen a megértő gesztusaikkal, segítő beavatkozásaikkal támogatást jelentenek.

Jó esetben vannak a problémát, konfliktust megelőző személy környezetében olyanok, akik maguktól is ráéreznek arra, hogy a másoknak segítségre van szüksége. Más esetben kérni kell a támogatást - feltéve, ha valaki *megengedi magának*, hogy segítséget kérjen másoktól olyankor, amikor tényleg szüksége van rá.

Néha nehéz még önmagunkban is megfogalmazni, hogy hogyan is élünk meg egy helyzetet, máskor megfogalmazni könnyű, csak kimondani nehéz. Nehéz lehet kimondani a következményektől való félelem miatt, vagy mert a másikat kímélni szeretné az, aki hallgat, de az is lehet, hogy egyszerűen nem tanulta meg valaki (mert gyerekkorától nem tekintették önálló, autonóm személynek), hogy *szabad* kimondani a gondolatait, érzéseit, vágyait, mert neki is joga van hozzá.

Ezért a mindenkori társas közeg (család, baráti kör, munkatársak, stb.) felelőssége, hogy megéreztesse a másikkal, hogy

- az érzelmek *felvállalhatóak* (és jó érzés őszintének lenni),
- *lehet az érzelmekről beszélni* (vagyis árnyaltan és pontosan megfogalmazva),
- az érzelmek kimondhatóak a *következménytől való aggodalom nélkül* (mert a környezet, a társ van annyira toleráns, megértő, tapintatos, hogy nem él vissza a másik őszinteségével),
- egy érzelmi állapot elviselhetőbb az együtt érző, elfogadó társ jelenlétében - *a feszültség csökken a megoszthatóságtól*,
- segíthet a kapcsolat *egyenrangúsításában* az alá-fölérendeltség helyett.

Így születnek az erős és mély családi és munkatársi kapcsolatok, barátságok, szerelmek. S az már vizsgálatok sokaságával is visszaigazolt tény, hogy a jó kapcsolatokban élők ritkábban betegszenek meg, s ha mégis betegek, könnyebben gyógyulnak, sőt, tovább élnek, így kevésbé halandók.

A "halhatatlanság" egy útja

Pierpaoli elgondolása szerint az ember életében a reprodukciós szerepe az elsődleges - ezért a hormonrendszer a felelős. Célja, biológiai funkciója az utódok nemzése, vagyis az emberi faj fenntartása. Másodlagos az egyén fennmaradása - az egyén védelméért az immunrendszer a felelős. Mindaddig, amíg az egyén képes a reprodukciós funkciónak eleget tenni, az immunrendszer is hatékonyabban működik. A reprodukciós funkciók elvesztésével (klimax táján) a tapasztalatok szerint ugrásszerűen megnőnek az immunproblémák, ezért a biológiai én védelmének szükségessége hangsúlyosabbá válik, hiszen ma jóval tovább élnek az emberek, mint régen. (Az időben visszafelé utazva egyre inkább nyilvánvaló, hogy a régi korok

emberének átlagéletkora alacsony volt, nagyjából addig élt, ameddig képes volt utódok világra hozatalára.)

Pierpaoli szerint a reprodukciós képességek elvesztése után az *altruisztikus magatartás* és a *kreativitás* veheti át a biológiai énvédelmet, mivel ugyanúgy a szűkebb-tágabb közösség érdekeit szolgálják - így az emberi nem fennmaradását -, mint az utódok világra hozatala.

Az *altruizmus*: önzetlenség, áldozatkészség, a másokon való segítség igénye, készség a másokról való gondoskodásra, az együttműködésre. (Természetesen a saját igényekkel, szükségletekkel, célokkal összhangba hozva.)

A *kreativitás*: beállítódás és képesség arra, hogy a korábban elszigetelt tapasztalatok, ismeretek között kapcsolatokat hozzunk létre, amelyek új elképzelésekként, tapasztalatokként vagy alkotásként jelennek meg akár a művészetben, akár a tudományban és a technikában, akár a mindennapi életben.

Selye János is hasonló következtetésre jutott a stresszel kapcsolatos kutatásai során: évmilliókon keresztül az önzés képezte a fejlődés alapját, de ez veszélyes ellentéteket teremtett, mert az egyik élőlény gyakran a másik kárára jutott (és jut) előnyökhöz. Ahogyan az egysejtű szervezetek összetömörültek és összetett soksejtű lényeket alkottak, s ahogyan a szervek között kialakult egyfajta munkamegosztás, ugyanúgy az emberek számára is előnyösebb, ha egymást kölcsönösen segítő csoportokat hoznak létre, amelyekben az *önzetlen önzés* a siker kulcsa.

Mindebből következik, hogy azok az emberek, akik készülnek (biológiailag, érzelmileg, szellemileg, anyagilag) az öregkorra, és képesek arra, hogy a saját problémáikra való beszükülés helyett másokra is figyeljenek, tapasztalataik birtokában másoknak is segítsenek, akik aktívak, egészségesebb és hosszabb életet és több barátot, társat remélhetnek, mint azok, akik életmódjukban mértéktelenek és önközpontúak. S talán az is belátható, hogy az életük minősége is más.

Tehát nem biztos, hogy valaki azért képes életvitelében nyitottnak és aktívnak maradni, mert „könnyű neki, hiszen a korához képest milyen jó egészségnek örvend”, hanem azért tud (viszonylag) egészségesen élni idősen is, „akin nem is látszik a kora” – mert altruizmusa és kreativitása lehetővé teszi számára.

Persze az önzetlenség is csak mértékkel jó, mert mások igényeinek túlzott figyelembé vétele, *a másoknak való túlzott megfelelés igénye elveszi vagy csökkenti annak a lehetőségét, hogy az egyén az önmagában rejlő ellentmondásokkal is szembe nézzen, azokra megoldást keressen és találjon* - akkor pedig éppen ez lehet egyes betegségek, problémák kiváltója.

A stresszt nem kell elkerülni

Az az időről időre hallott tanács, hogy „Kerüld a stresszt!”, majdnem olyan, mintha azt mondaná valaki: „Ne vegyél levegőt!” Ahogyan nehéz abbahagyni a lélegzést, s ahogyan a levegő nélkül nincs élet, a stressz egyrészt ugyanúgy része az életünknek, másrészt a stresszmentes állapot maga a halál - mint ahogyan ezt *Selye János* is kifejti munkáiban.

Stresszornak nevezzük azokat az eseményeket, biológiai, fizikai, pszichikai, szociális tényezőket, amelyek a szervezet számára terhelést jelentenek, amelyek a szervezetben a stresszt kiváltják. A stresszorok közös tulajdonsága, hogy mozgósítják a fenyegető vagy kellemetlen élethelyzetekben fellépő érzelmi vagy riasztó reakciókkal kapcsolatos élettani rendszert. Ilyenformán segítenek abban, hogy a szervezet a megfelelő állapotba kerüljön, biztosított legyen a megfelelő válaszviselkedéshez az energia.

A stressz nem mindig káros hatás következménye. A váratlan jó hír, a nagy öröm, a siker, egy szenvedélyes ölelés ugyanúgy stressz, mint ahogyan valakinek a halálhíre, elbocsátás a munkahelyről vagy egy kapcsolat vége is.

A stresszor által kiváltott hatás kellemessége vagy kellemetlen volta csak attól függ, *mennyire veszi igénybe a szervezet alkalmazkodóképességét.*

A káros vagy kellemetlen stressz - vagyis a *distressz* - az, ami veszélyes, mert a hosszas védekezés végül az energiaháztartás, a szervezet, a személy kimerüléséhez vezet.

Ha tehát valaki kellően rugalmas, differenciáltan tudja értelmezni önmaga számára a helyzeteket, az azokban megjelenő stresszorokat, akkor az őt érő hatásokhoz (viszonylag) könnyen és gyorsan képes alkalmazkodni. Ha a személyiség rugalmatlan, ha a differenciálás hiányában általánosít, illetve az egymáshoz hasonló - de nem ugyanolyan - helyzeteket egyformának érzi, akkor a világ sokféle eseményére gyakran reagál stresszel, egészen pontosan distresszel.

Egy viszonylag új kutatási terület, a *pszicho-neuro-immunológia* számos felfedezéssel és tapasztalat magyarázatával gazdagította a tudományt és a gyógyítói gyakorlatot. Amíg korábban úgy vélték, hogy a testi és a lelki stressz ugyanolyan következményekkel jár, addig mára világossá vált, hogy a kétféle stressznek korántsem azonos az eredménye. A lelki stressz mértéke nem objektív, hanem az egyén felfogásmódjától függ.

A stressz mint folyamat mindig négy elemet tartalmaz:

1. Azt az okként megjelenő *külső vagy belső tényezőt* (stresszort), ami előidézi a folyamat beindulását.
2. A helyzetekre vonatkozó *értékelést*, a történés *minősítését* annak fontossága és érzelmi jelentősége szerint.
3. *Megküzdési folyamatokat*, amelyekkel a testi és lelki rendszer hadakozik, hogy kezelni, kontrollálni tudja a helyzetet.
4. A folyamat hatását, *eredményét*, amit előidézett a személyiségben (testi, lelki, kapcsolati vonatkozásban).

A tartós feldolgozatlan stresszállapot nem csupán azért veszélyes, mert kimeríti a szervezet energiaháztartását, hanem azért is, mert gyengíti az immunrendszert, aminek a gyakrabban bekövetkező, ismétlődő betegségek a következményei. Sőt, az is következmény lehet, hogy a hormonális változások következtében fokozódik a test abnormális sejtjeinek növekedése, amivel a csökkent immunműködés kevésbé tud megbirkózni - mindez hozzájárulhat a daganatos betegségek, a rák kialakulásához is.

A stressz folyamatának négy eleme közül a 2. és a 3. a kulcsfontosságú, vagyis ha valaki él a pozitív átminősítések és a megküzdés lehetőségével, akkor a betegség vagy ki sem alakul, vagy gyorsabb és könnyebb a gyógyulás. *Az erre való képességet gyakran tanulni kell* (segíthet ebben a pszichológus, illetve az orvos), aminek eredményeképpen az ember egyre inkább képessé válik arra, hogy átvegye a kontrollt, az irányítást testi és lelki működései felett. (Erre példa a Simonton házaspár - a férj radiológus, a feleség pszichoterapeuta - által egy texasi rákklinikán kifejlesztett relaxációs-imaginációs módszer, ami nálunk is több, mint tíz éve használt technika.)

Ha valaki egészségesen éli mindennapi életét, akkor is érdemes, sőt szükséges a betegségek megelőzése érdekében bizonyos lépéseket tennie, testi, lelki, szellemi (sőt spirituális) szinten egyaránt. Érdemes megfelelően táplálkozni, fontos lehet a mozgás (séta, különféle testedzés), és persze a „lelki karbantartás” is. Hiszen hol van az leírva, hogy csak az autónak jó, ha rendszeres a karbantartása, a műszaki vizsgája? És valahogy az autónál ez mégis magától értetődőbb...

A mérték - érték

A stressz kezelésének lehetőségeivel kapcsolatban alapvető annak meggondolása, hogy a nagyon intenzív hatások, élmények válhatnak distresszé - mint ahogyan a korábbiakban ez már látható volt. Éppen ezért minden olyan történés, ami a szélsőségesség felé visz, káros lehet, minden olyan helyzet, ami közepes erősségű testi és lelki működéseket mozgósít, könnyed alkalmazkodást tesz lehetővé.

Az emberek azonban nem egyformák, ezért nem lehet egyértelműen leírni, kinek mi a közepes, mi a szélsőséges hatás. Ebben eligazítást ad, ha valaki *ismeri saját határait*: mit bír el fizikailag, érzelmileg, szellemileg. Gyakori, hogy valaki éppen azért „borul ki”, mert nem mérte fel, hogy egy eseményt végig tud-e csinálni, s hogy el tudja-e viselni annak következményeit, bármilyen előjelűek is legyenek azok.

Minden helyzet, amiben valaki megmérheti magát, *tapasztalatokat* eredményez, amelyek egy következő alkalommal már segítenek eligazodni abban, hogy mit vállaljon, mit próbáljon meg. A stressz terhelést jelent, és ha ez a terhelés az újabb helyzetekben fokozatosan nő, akkor *edzéssé* is válhat, aminek következtében az alkalmazkodóképesség és a teljesítmény nő. (Egyes pszichoterápiás technikák éppen ezzel a lehetőséggel élnek.)

Segíthet egy helyzet bemérésében a környezetben élők részéről minden - az egyén által mérlegelt - *visszajelzés*, hiszen nem egyszer kívülről realisabban látva olyasmit is észrevesz a környezet, amit az nem, aki éppen benne van a helyzetben (gyakran feszültségeitől elborítva).

Vannak olyan szituációk, amikor a distressz elkerüléséhez a bennünk elő *lelkiismeret* és *felelősségtudat* segít hozzá minket - ha hallgatunk arra a belső hangra, ami segít eldönteni, hogy valamit meg szabad-e tennünk, vagy éppen hogy meg kell tennünk önmagunk és mások érdekében.

Mit tehet tehát az ember azon túl, hogy előzetesen megtanulja felmérni, hogy egy adott helyzet milyen hatással és következményekkel járhat rá nézve:

1. A megfelelő környezet kialakítása

A nyugodt - de korántsem unalmas - élethez szükséges, hogy a mindenkori környezet olyan legyen, hogy az elősegítse az optimális testi, lelki, szellemi működést. Meghatározóak lehetnek a színek, a hangok, a hőmérséklet, a tárgyak elrendezése, a zsúfoltság, a tisztaság, stb.

Számtalan megfigyelés és kísérlet igazolja vissza, hogy a nem megfelelő környezet akár szélsőséges stresszreakciókhoz is vezethet.

2. Az elvonulás képességének erősítése

A stressztűrő képességnek mindenki esetében határa van. Ha ezt a határt túllépi valaki, összeroppan. Vannak olyanok, akik nem a (di)stresszt okozó események közben, hanem később billennek ki a stabilitásból, amikor már túl vannak a helyzeten, amikor már fellelegezhetnének, mert jól csinálták végig - és maguk sem értik, miért éppen akkor borulnak ki. Természetesen ez az állapot teljesítménycsökkenéssel jár, vagyis az egyén aktuálisan nem tud valamennyi szerepének eleget tenni.

Éppen ezért nem lustaság, ha valaki megtanul időben elvonulni, megállni (zenét hallgatni, olvasni, festeni, meditálni, teázni, stb.) a teljesítményzuhanás előtt, mert ezek a regenerációs szünetek lehetővé teszik a feltöltődést, így az egyenletes teljesítményt.

3. A „rákapcsolás” és kikapcsolás egyensúlya

Aki sikeres, eredményes akar lenni, annak tudnia kell „rákapcsolni” a munkájában és a személyes életében egyaránt, de tudnia kell „kikapcsolni” is, az egyensúly érdekében.

A negatív stresszt eredményező helyzetek gyakran járnak szorongással, félelemmel, ami feszültséghez vezet. A feszültséget három szinten éljük meg:

- *negatív érzelmek* keletkeznek (bizonytalanság, kiszolgáltatottság, tehetetlenség, agresszió, stb.)

- a *vegetatív idegrendszer működésváltozásában* (sápadás, pirulás, szapora szívverés, gyomorgörcs, ájulás, stb.)

- az *izmok feszülésében* (ilyenkor „muszáj” futni, tollal babrálni, lábbal dobolni, stb.)

Ha ezek az állapotok tartósak, akkor egy idő után *fájdalommal* járhatnak: ismerős a lelki fájdalom mint kifejezés és érzés, vagy az idegességtől fájó gyomor, vagy a szív szorítása, vagy pl. a váll, a nyak izmainak fájdalma, amit persze hiába akar ortopéd orvossal vagy reumatológussal kezeltetni valaki, ha az állandósult stressz idézi elő. A fájdalom megélése ráadásul tovább növelheti a félelmeket: „Mi lesz velem később, ha most ilyen állapotban vagyok?” És a kör zárul, újabb feszültségek teremtődnek, mindaddig, amíg a funkcionális, működési zavarokból szöveti-szervi károsodás, pszichoszomatikus betegség válik.

Ezért jó, ha valaki *megtanul relaxálni*, ahelyett, hogy alkohollal, nikotinnal, droggal oldaná feszültségeit. Ilyenkor lehet megállni és átgondolni, hogy *jó, hogy az embernek vannak szorongásai, félelmei, feszültségei - mert ezek jelzések arra vonatkozóan, hogy ténylegesen is tenni kell valamit*, mielőtt még komolyabb baj alakulna ki.

4. A „*túlnyomás*” csökkentése

Ha valaki a céljaiért munkálkodik és közben akadály(ok)ba ütközik, dühös, agresszív lesz. Ez az indulat hasznos, amennyiben erőt ad az akadályok leküzdéséhez. Rossz, amennyiben mások megsértése és megbántása lesz az eredménye. És akkor is rossz, ha az agresszió bennreked, mert önemésztéssé válik. A megoldatlan lelkiállapotok, a tartósan hordozott negatív érzelmek, a harag, a neheztelés, a gyűlölet, a büntudat a legveszedelmesebb potenciális pszichés stresszek, amelyek betegségeket eredményezhetnek.

Ha valaki meg tudja mondani a másoknak, hogy dühös rá, annak mindkét fél számára gyógyító hatása lehet, mert segíthet tisztázni a történeteket és a félreértéseket. Persze csak ha mindkét fél nyitott a tisztázásra és a másik szempontjainak megismerésére, megértésére. Nem véletlenül mondta *C.G. Jung*: „A valódi felszabadulás forrása nem az, hogy elfojtjuk vagy tagadjuk magunkban a kínos érzéseket, hanem ha teljességükben kifejezzük őket.”

Az agresszív feszültség fizikai úton is levezethető - de nem szerencsések azok a formák, amelyek által a tárgyak, személyek fizikai épsége veszélyeztetett.

5. Az elfogadni tudás képessége

Könnyebb lenne az élet, ha az emberek megtanulnák elfogadni, sőt értékelni azt, amijük van, ahelyett, hogy folyamatosan abban a feszültségben élnek, hogy hogyan lehetne megszerezni azt, ami még nincs. Optimális mértékig lehet ez a feszültség előremozdító hajtóerő is, de túlbillenve egy ponton már nem az ember halad a cél felé, hanem a cél rántja magával az embert. Ha valaki megteszi, amit meg kell és lehet tennie, ha megtanulja élvezni is azt, amit elért, ha el tudja magát fogadni olyannak, amilyen, ha fel tudja ismerni és el tudja fogadni azt, ami megváltoztathatatlan, akkor közelebb jut ahhoz, hogy békében éljen.

6. „Játszani is engedd...”

Az, hogy a gyermek számára szükséges a játék, elfogadott. Hogy a felnőtt számára szükséges a munka, úgyszintén. Az viszont már kevésbé magától értetődő, hogy a felnőtt életében is ugyanúgy szerepe lehet a játéknak, mint a gyermekében. A játék örömforrás, csökkentheti a feszültséget, a stresszt. Hoover mondta a gazdasági válság idején: „Az elnökök életében a magányos elvonulásnak csupán két lehetősége van. Az egyik az ima. A másik a horgászás. Az pedig lehetetlen, hogy az ember mindig csak imádkozzék.” Egy 4000 éves asszír agyagtáblán pedig ez olvasható: „Az istenek nem vonják le az ember életéből a horgászással töltött órákat.”

7. Összhangban a természettel

Vannak, akik nem szánnak rá időt, hogy néha visszatérjenek a természethez, pedig sokat adhat egy csendes elmélkedéshez, a folytonosság, az időtlenség megéléséhez, az egység és az összhang élményének megtapasztalásához, úgy, mint ahogyan azt biológiai létünk kezdetén megéltük. A városi embernek talán furcsa, de még mindig sokat tanulhatunk a természettől - magunkról, a világról, a benne elfoglalt helyünkről, a feladatainkról.

8. A tapasztalat mint erőforrás

A csecsemőnek és a kisgyermeknek elemi igénye az őt körülvevő világ megismerése. Vonzza minden, ami szokatlan, ami új, hiszen annyi izgalmas titok vár felfedezésre. Aztán ahogyan nő a gyermek - megeshet vele, hogy egyre inkább leszokik arról, hogy maga is keresse azokat a helyzeteket, amelyekből tapasztalatokat gyűjthet, sőt, vannak, akik felnőtt korukra bezárulnak minden előtt, ami új. Ki félelemből, ki kényelmességtől, ki a már megszerzett pozíciójának védelmében.

Mások továbbra is tapasztalatokat gyűjtve, azokat hasznosítva aktívan vesznek részt a munkában, a társadalmi életben, jobban vonzzák őket a kihívások és a változások, miközben a változásokhoz alkalmazkodva azt is megélik, hogy mindebből adódóan életük eseményeit ők befolyásolják és ellenőrzésük alatt tartják. *Ők azok, akik sikeresek, és az őket érő sokféle stressz ellenére is ritkán betegszenek meg.*

Ők azok, akik magabiztosságuk mellett sem mindig erősek - hiszen ez nem is várható el egy embertől -, és ők azok, akik gyengeségükben sem elesettek. Talán mert képesek arra, hogy érvényt szerezzenek jogaiknak és mert fontosnak tartják, hogy eleget tegyenek kötelességeiknek. S ahogyan mások megteszik mindezt, ugyanúgy válhat mindenki hozzájuk hasonlóvá:

A magabiztos személy

Jogai

Gondolatokat kimondani
Kapni
Lehetnek problémái
Kényelmesen érezni magát
Dolgozni
Hibákat ejteni
Nevetni
Barátokat szerezni
Kritikusnak lenni
Függetlennek lenni
Sírni
Szeretve lenni

Kötelességei

Figyelni
Adni
Megoldásokat találni
Mások kényelmét szolgálni
A lehető legjobban teljesíteni
Segíteni mások hibáit kijavítani
Másokat boldoggá tenni
Barátnak lenni
Dicsérni
M megbízhatónak lenni
Felszárítani a könnyeket
Másokat szeretni

(Chenevert, 1988)

Az cél elérése nem a vég - hanem a kezdet

Ha valaki meg akar tanulni úszni, autót vezetni vagy bármi mást, akkor legtöbbször beiratkozik egy tanfolyamra vagy segítséget kér valakitől, aki jártas abban, amit meg szeretne tanulni. Ha valaki az „élet vizében” akar jobban úszni, tovább finomítva már meglévő képességeit vagy új technikákat megtanulva, akkor talán érdemes élni azokkal a lehetőségekkel, amiket a pszichológia nyújthat: *egyéni tanácsadás, pszichoterápia vagy éppen*

csoporthoz tartozó tréning keretén belül. Az olimpiai úszóink már csak tudnak úszni - mégis van *edzőjük*, aki segít abban, hogy bajnokok legyenek.

A pszichológus munkája is ilyen. *A kliens meglévő képességeire alapozva* támogatást nyújt ahhoz, hogy egy előre meghatározott cél elérhetővé váljék. Az igazi feladat azonban csak ezután kezdődik. Ahogyan később az úszó is - bátorságától függően - egyedül ereszkedik vagy ugrik a vízbe, ugyanúgy mindenkinek *egyedül* kell tovább kamatoztatnia mindazt, amit megtanult. És mégsem magányosan, hanem azok között, akikkel együtt él (akikkel „egy medencében úszik”), és akikkel *kölcsönösen* egymásra bízattak... Kinek-kinek bátorságot kívánok hozzá!

Husztiné Hajdú Erika

pszichológus

Felhasznált és ajánlott irodalom:

Arató Mihály – Túry Ferenc: Mindennapi lelki szenvedéseink
Grafit Kiadó, 1995

Bagdy Emőke: Pszichofitness
Animula, 1997

Gyökössi Endre: Magunknak magunkról
Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya, 1989

Hárdi István: A lélek egészségvédelme
Springer Hungarica, 1992

D. Norfolk: Stresszkalauz
Bagolyvár Könyvkiadó, 1999

Selye János: Stressz distressz nélkül
Akadémia Kiadó, 1983