

# Stresszoldás:

## NE MÁSRA MUTOGASSUNK!

(1. rész)

Rohanó életmódunk és az urbanizáció legkomolyabb veszélyét a stressz jelenti. Ez ma már közhely, naponta hallunk a médiából az ezzel kapcsolatos betegségekről vagy a megelőzés eszközeiről. Egyszer azonban érdemes megértenünk, hogy mégis mi a stressz. A megértés ugyanis máris a stresszoldás hatékony eszköze lehet.



Először is tisztáznunk kell, hogy a mai köznyelv a stressz szót a stressz egyik fajtájára használja, pedig egy másik is létezik, az úgynevezett eustressz. Ez tulajdonképpen a pozitív stressz, amely jobb teljesítményre sarkal. Ilyen például az, amikor a futó izgul a verseny előtt, egy felfokozott testi és lelki állapotba kerül, aminek hatására a határain túl képes teljesíteni. Ez ugyan jelentősen kimeríti szervezetünk raktárait, de mondhatjuk, hogy a verseny szempontjából jótékony hatású.

A stressz másik fajtája pedig a negatív distressz, leginkább erről beszélünk, ha a stressz kifejezést használjuk. Tünetei hasonlóak az előbbihez, hiszen ennél is a szimpatikus idegrendszer kerül tónusba, mely testünk „vészvezérlője”. Hatására növekszik a pulzus, immunrendszerünk ak-

nak, párkapcsolatunknak. Teljesítmény-kényszerben élünk, amióta beültünk az iskolapadba. Ezt a helyzetet még inkább nehezíti a mérhetetlen információmennyiség, ami a nap során ránk zúdul. Az idegrendszerünk képtelen feldolgozni, integrálni azt a rengeteg „szemetet”, amit a tévében, interneten, vagy akár csak egy gyors autóból kitekintve lát.

Ez az állandó feszültség pedig felfokozott működésre serkenti a szimpatikus idegrendszert, ami hosszú távon nagyon káros, szervezetünk a folyamatos terhelés alatt képtelen regenerálódni és szép lassan felemészti önmagát. Először idegrendszerünk károsodik: kezdetben az állandó idegeskedés, türelmetlenség a jellemző, ami a későbbiekben átszaphat akár alvási zavarokba, szorongásba, depresszióba is. A testi tünetek pedig a magas vérnyomáson, hajhulláson, emésztőrendszer

*Testként éljük mindennapjainkat, itt van a fókuszunk, mégis érdemes néha a probléma mögé nézni és komolyan venni a következő közhelyet is: „minden betegségnek lelki oka van”.*

tívítása csökken, pupilláink kitágulnak, a vér az izmokba áramlik, egyfajta készülségi állapotba kerülünk, ami jelentősen megterheli szervezetünket. Erre a hatásra szükségünk van, amikor el kell kerülnünk egy veszélyes helyzetet vagy meg kell védenünk magunkat, viszont manapság ezek a helyzetek ritkábban fordulnak elő, mint mondjuk az ősember esetében. Neki ott volt a mammut, amelyet le kellett győznie, hogy élelemhez jusson. Nem csak jó szolgálatot tett a kifinomult szimpatikus idegrendszerre, szüksége is volt rá minden nap.

Manapság már nincsenek mammutok. De itt a főnök, meg a határidők. Nekem is le kell adnom a cikket időben, nincs mese... Idegrendszerünk állandó feszültség alatt van: meg kell felelnünk a munkahelyen, a családu-

károsodásán át egészen az immunrendszer teljes legyengüléséig vezetnek, ekkor már szinte folyamatosan betegek vagyunk.

Talán a legfontosabb a stressz esetében is a tudatosság: végzetünk pár perces egyszerű gyakorlatokat, légzéseket, eljárhatunk jógázni vagy masszázusra, de ami ennél is fontosabb, vegyük észre, hogy mi történik! Vegyük észre, ha rólunk szól a cikk, mindenki szenved a stressztől kisebb-nagyobb mértékben. Valamilyen formában kezeljük is, de leginkább csak a kialakult tüneteket: gyógyszereket, altatót szedünk.

A másik tábor pedig éppen azt mondja, hogy mi egészségesen



Írta: Diószegi Ádám  
www.jogaoktato.hu  
www.mandalajoga.hu

élünk és isszuk a bio kaukázusi kefir... a tönkrement beleinkre. Az utóbbi sem követendő példa, ugyanúgy a már kialakult betegségeket kezeli. Legtöbbször a test oldaláról közelítünk. Ez érhető, hiszen egy hús-vér testtel azonosítjuk önmagunkat, még hozzám sem jött úgy jógázni senki, hogy ő valamifajta fénylény vagy abszolút tudatosság. Testként éljük mindennapjainkat, itt van a fókuszunk, mégis érdemes néha a probléma mögé nézni és komolyan venni a következő közhelyet is: „minden betegségnek lelki oka van”. Ez ma már nem is annyira ezoterikus maszlag, hanem a tudomány jelenlegi állása. Lelki életünk, kapcsolataink, viselkedésünk hatással van immunrendszerünkre, állóképességünkre, testünk életének hosszára és minőségére is.

Már az is jelentős lépés, amikor az ember felismeri, hogy innen kell kezdenie, a betegségek során a felgyógyulását és végre a megfelelő helyre helyezi a figyelmét. A cél, hogy foglalkozunk önmagunkkal, elsősorban ne másnak akarjunk megfelelni, hanem mi legyünk elégedettek saját magunkkal és az életünkkel. Ez pedig nem külső tényezőktől, más emberektől függ, hanem gondolkodásmódunktól, önismeretünktől. Fontosabb a másokkal és (leginkább!) önmagunkkal szembeni őszinteség, elfogadás, mint bármilyen divatos masszázs vagy jógaajta. (Következő számunkban, cikke második részében a szerző gyakorlati tanácsokat ad ahhoz, hogyan segíthet a jóga legyőzni a stresszt.)