

Stressz

1936-



Selye János
(1907 - 1982)

Stressz

- A latin strictus (szoros) szóból származik
- Igénybevétel jelent

Stressz fogalma:

A szervezet nem specifikus reakciója minden olyan ingerre, amely kibillenteti eredeti egyensúlyi állapotából, alkalmazkodásra kényszeríti.

- Küzdj, vagy menekülj!
- Fenyegetettség érzés

A stressz fajtái

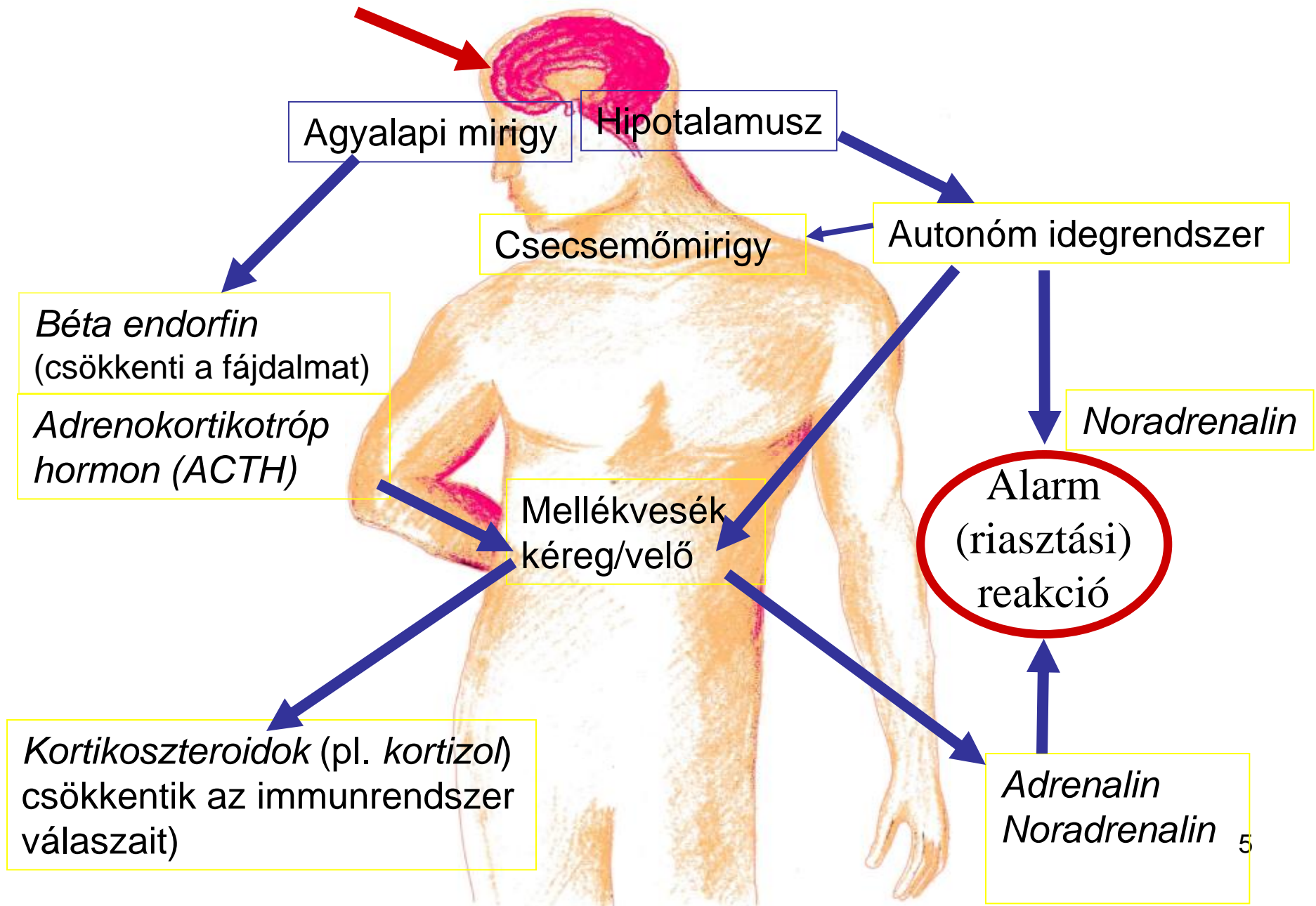
- **Selye szerint a stressz nem feltétlenül ártalmas.** Hiánya enerváltságot, túltengése irracionális reakciókat, betegséget okozhat.
- **Eustressz:** jó stressz, erősítő hatású, megoldhatónak, leküzdhetőnek tűnik
- **Distressz:** rossz stressz: ártalmas, kellemetlen.
 - intenzíven fenyegető, egyensúlyvesztés
 - bejósolhatatlanság
 - befolyásolhatatlanság

Stresszreakciók

Újszerű helyzetre 3 féle módon reagálunk

- **1. Vészreakció:** Gyors alkalmazkodás olyan ingerre, amely veszélyezteti a szervezetet. Harc vagy menekülés? A vegetatív idegrendszer szimpatikus része aktiválódik.
- **2. Ellenállás:** Adrenalin, kortizol(stresszhormon) fokozott termelése. Ez segíti az alkalmazkodást.
- **3. Kimerülés vagy halál:** immunrendszer leépülése, diszfunkciók

A **stressz** hatásmechanizmusa





Suplicz Sándor docens BMT
Tanárképző és Mérnökpedagógiai
Központ

Riasztási reakció

1. A szívverés gyorsul, az agy és izomzat több vért kap
2. Az izmokban az erek kitágulnak
3. A belekben az erek összeszűkülnek
4. A helyzet szempontjából nem lényeges funkciók és jelzések, pl. a táplálékfelvétel, éhség és a belek jelzései átmenetileg szünetelnek
5. Légzés gyorsul
6. A lép több vörös vérsejtet ad keringésbe, javul az oxigénellátás
7. A pupillák kitágulnak, így a szemekbe több fény jut
8. A vércukorszint megemelkedik

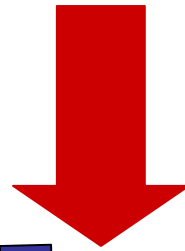
A stressz értelmezése

- A stressz definíciójában eltolódás figyelhető meg a szorongás felől a depresszió irányába
- Pavlov: A túl nehéz/megoldhatatlan feladat „**kísérleti neurózishoz**” vezet!
- Brady: az áramütés elhárítására **állandó készenlétben** lévő majom kimúlt



Suplicz Sándor docens BMF
Tanárképző és Mérnökpedagógiai
Központ

Stressz



észlelés
minősítés
megküzdés

Tanult tehetetlenség-depresszió

- Állatkísérletek az elhárítható és elháríthatatlan áramütésről
- Amelyik állatnak volt módja megszabadulni, befolyásolni az eseményt egészséges maradt, amelyeknek nem NEUROTİKUS lett és TEHETETLENNÉ vált
- Ez embernél befolyásolható
 - Értékeléssel, minősítéssel
 - Értékrend, én-ideál, megküzdési mintákkal

Az idő előtti halálozás háttere

- Általában: krónikus stressz, kontrollvesztés depressziós tünetegyüttes, reménytelenség
- Önmagunk vagy helyzetünk állandó negatív minősítése okozza
- Az értékek hiányának központi szerepe
- A cél az anyagi sikeresség másokhoz képest (globalizáció üzenete!)

Ez a férfiakra inkább jellemző, mint a nőkre vagy a nyugdíjasokra

/Kopp Mária 2006/

Svédország főbb egészségpolitikai szempontjai

1.Szociális erő és részvétel

2.Szociális és gazdasági biztonság

3.Biztonság és fejlődési lehetőségek

4.Egészséges munkakörnyezet

5.Jó környezet, biztonságos termékek

6.Egészségügyi ellátás

Swedish public health policy- main areas

7. Fertőzések elleni védelem

8. Biztonságos szex

9. Megnövelt fizikai aktivitás

10. Megfelelő ételek és étkezési szokások

**11. Mérsékelt alkoholfogyasztás és
dohányzás**

12. Drog-és doppingmentes társadalom.

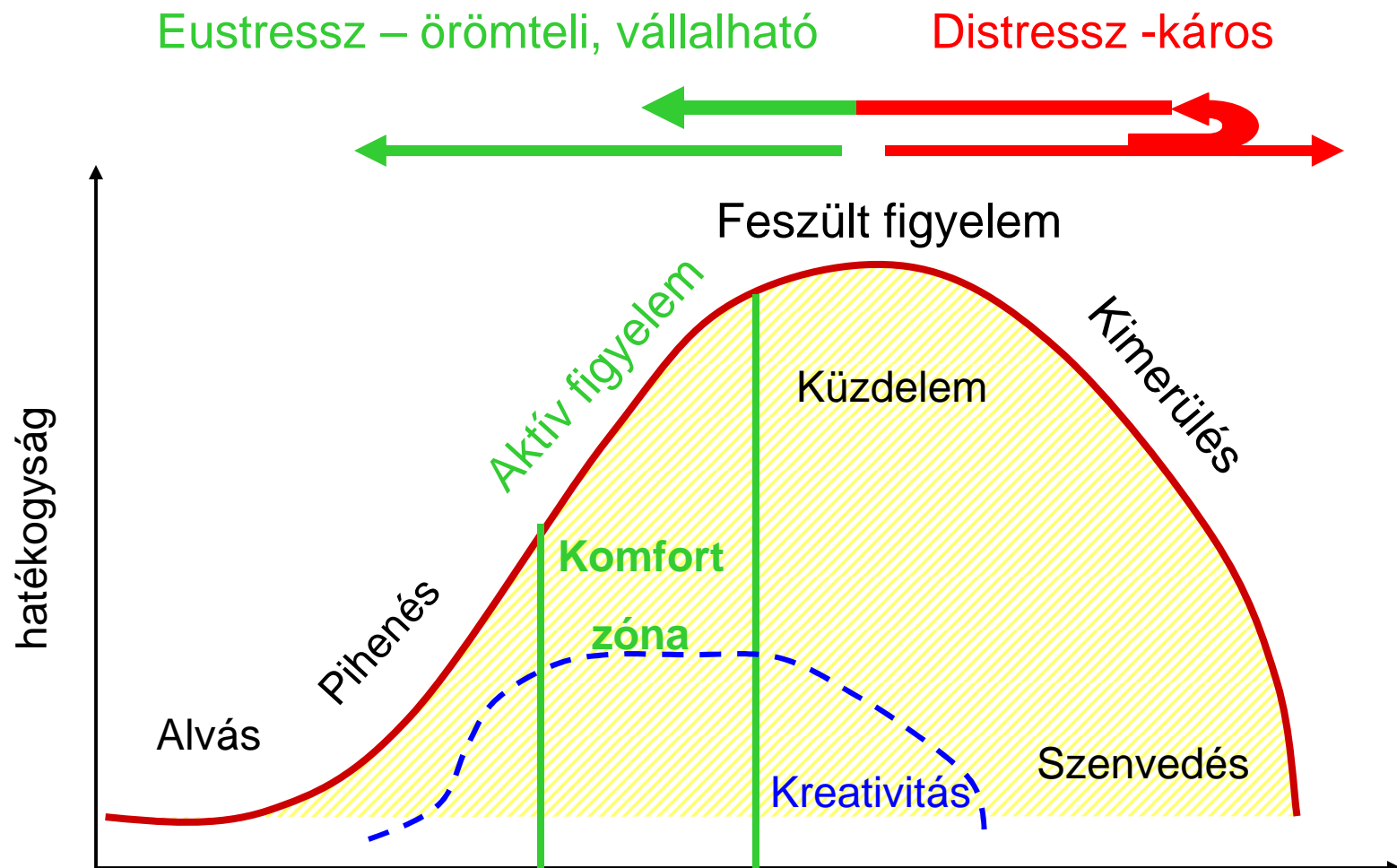
A munkahelyi stressz



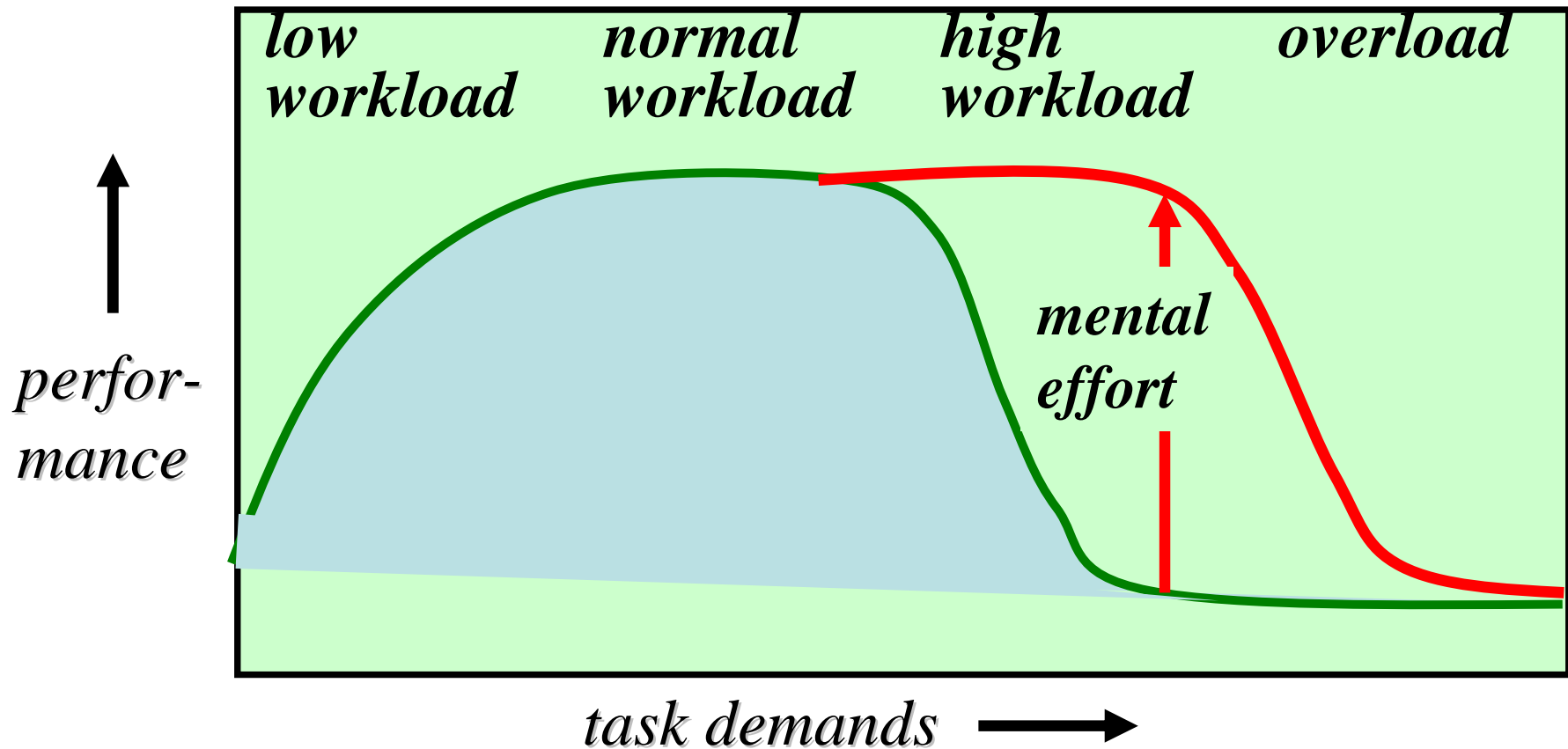
A munkahelyi stressz következményei (EU deklaráció)

- Önkárosítás (dohányzás, alkohol, drog)
- Teljesítményromlás, önértékelés csökkenése
- Ellenségesség, bizalomhiány
- Kimerültség
- Szorongás
- Depresszió
- Egészségromlás

A Yerkes-Dodson törvény Arousal



Mental effort

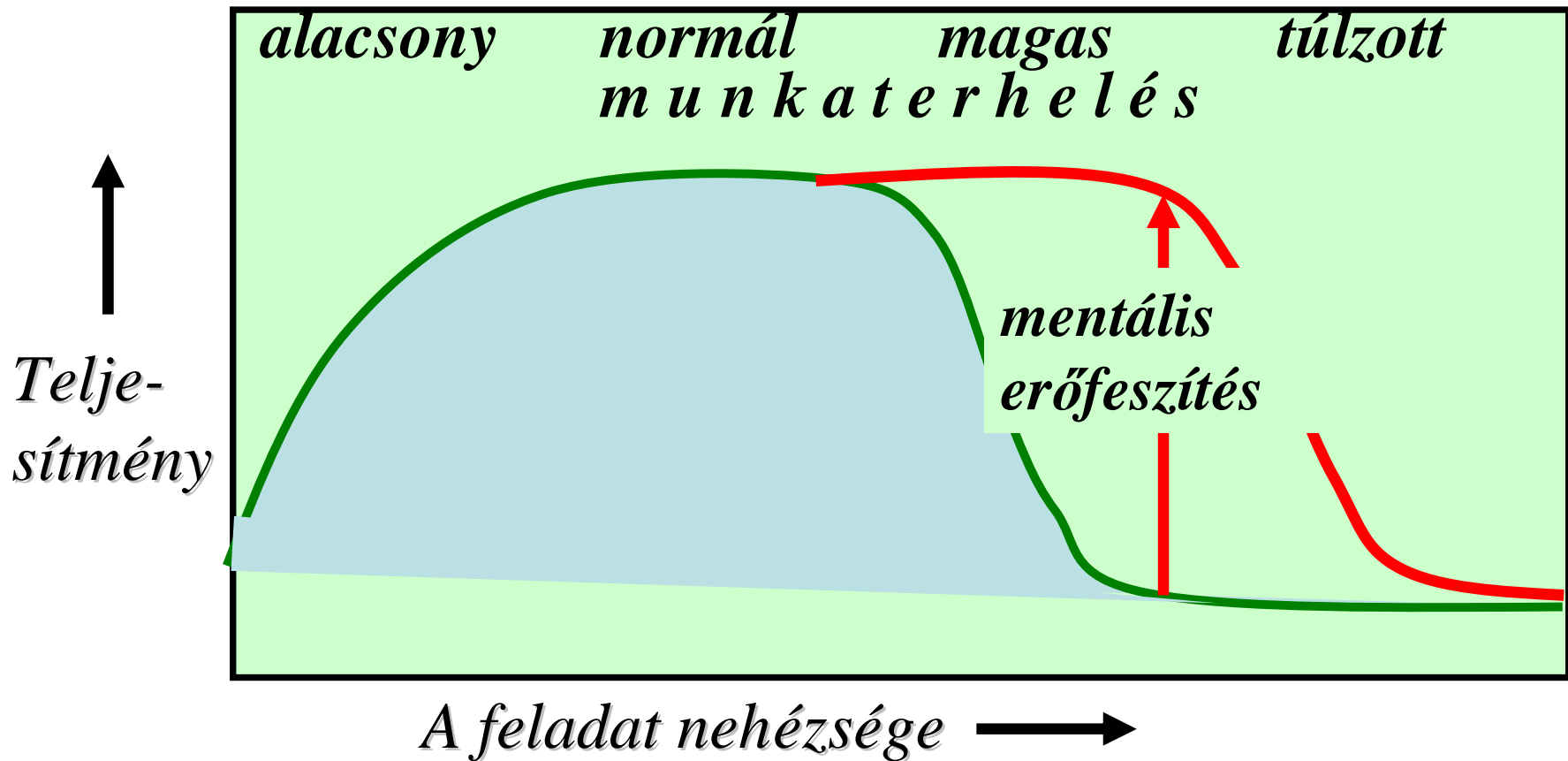


Hypothetical relation between task demands, performance, mental effort and mental workload

After Veltman and Jansen (2003)

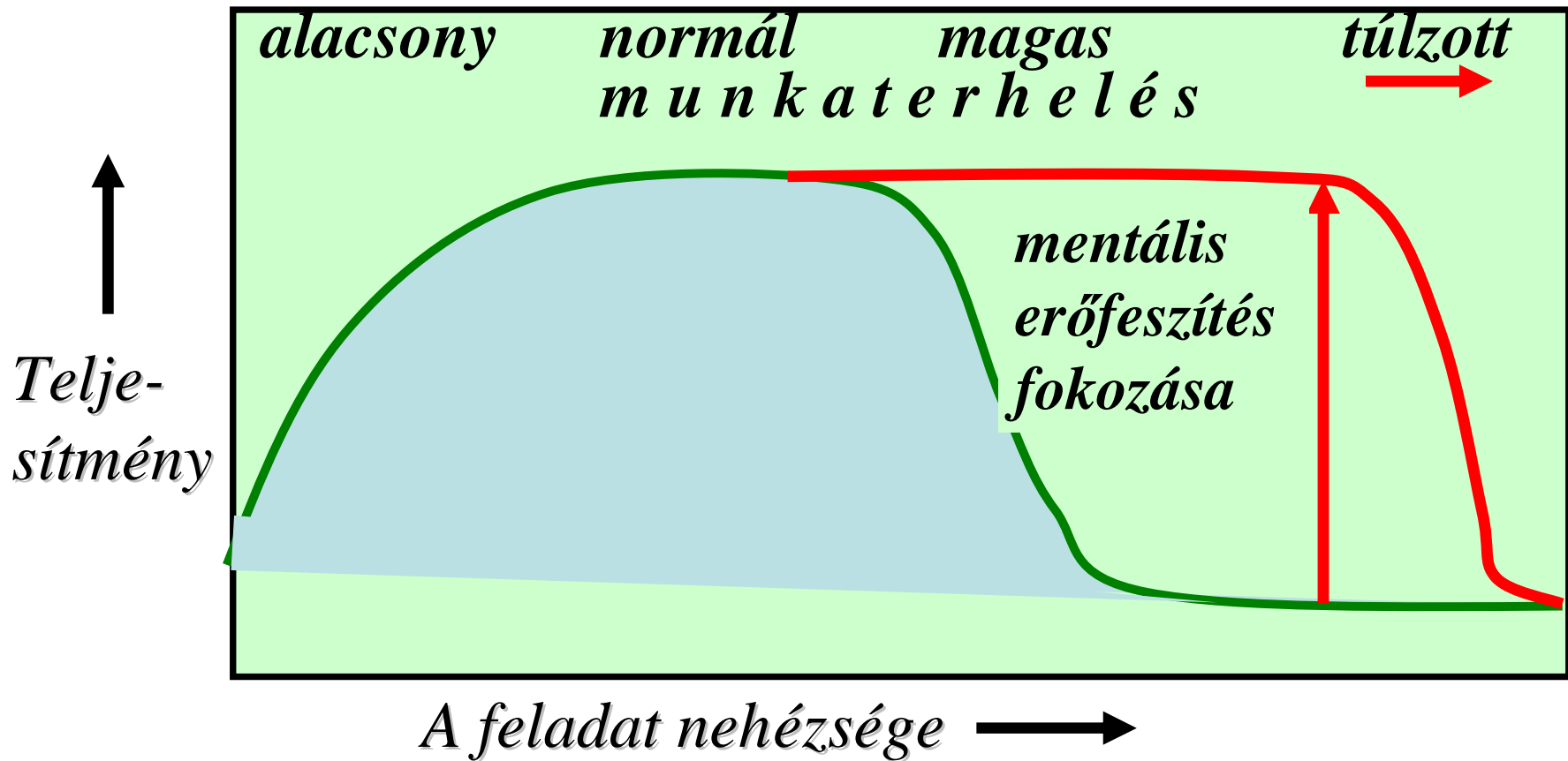
Suplicz Sándor docens BMF
Tanárképző és Móhökpedagógia
Köznevelés

A mentális erőfeszítés haszna



Feltételezett kapcsolat a feladat nehézsége, a teljesítmény, mentális erőfeszítés, és a mentális munkaterhelés között. *Velman and Jansen (2003)/Izsó L*

A mentális erőfeszítés haszna



Feltételezett kapcsolat a feladat nehézsége, a teljesítmény, mentális erőfeszítés, és a mentális munkaterhelés között. *Velman and Jansen (2003)/Izsó L*

Mentális erőfeszítés

Mental effort

Mentális erőfeszítés detektálása

- Mérhető elemekre épülő:
 - Fő és másodlagos feladatok
- Szubjektív megítélésre épülő
- Megfigyelésre épülő.
- Pszichológiai vagy élettani mérésre épülő. (EEG, EKG, nyálelválasztás, cortisol-szint mérés, ...)

A férfiak veszélyeztetettsége fokozott

- **Férfiaknál a gazdasági lemaradás, és a munkanélküliség fontos**
- **a depresszió igen jelentős kockázati tényező háttérében**
 - a bizalom hiánya
 - alacsony részvétel társadalmi szervezetekben és
 - rivalizálás áll
- **nőknél véd a**
 - kölcsönösség
 - vallásosság

Védő faktorok

- Az élet értelmének védő szerepe

Skrabski,Á.Kopp MS, Rózsa S, Réthelyi J, Rahe RH (2005) Life meaning: an important correlate of health in the Hungarian population, International Journal of Behavioral Medicine

- Normatartás védő szerepe közös erkölcsi elvek, hosszú távú tervezés lehetősége
(Andorka Rudolf)

Védő faktorok

- 25- 44 év között:
- **Iskolázottság- ffiak között 3,6-szoros, nők között 2,8-szoros** védettség (nyolc általános-felsőfokú)
- **vallásgyakorlás- ffiak között 2,6-szoros, nők között 2-szeres** védettség
- **társas támogatás- ffiak között 1,2-szeres, nők között 1,9-szeres** védettség
- **munkahelyi kontroll - ffiak között 1,3-szoros, nők között 1,2-szeres** védettség

Munkával kapcsolatos protektív és kockázati tényezők:

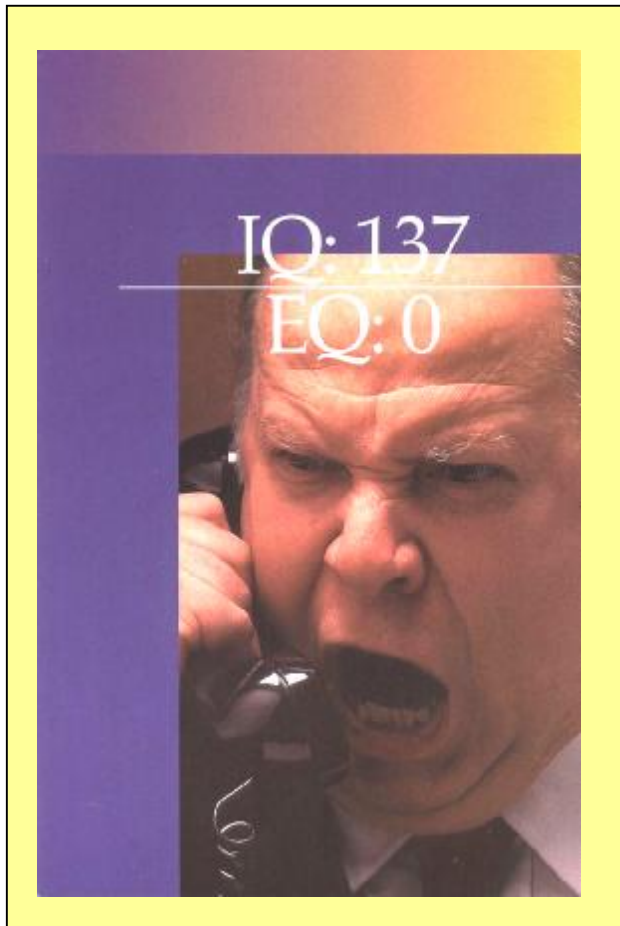
Protektív tényezők:

- biztos munkahely,
- munkahelyi kontroll,
- munkahelyi társas támogatás,
- személyi jövedelem,

Kockázati tényezők:

- elégedetlenség a munkával,
- elégedetlenség a főnökkel,
- Munkahelyi, üzleti, vállalkozási gondok az utolsó 5 évben,
- hétközi és hétvégi munkaórák

Egyéni stresszkezelő képességek

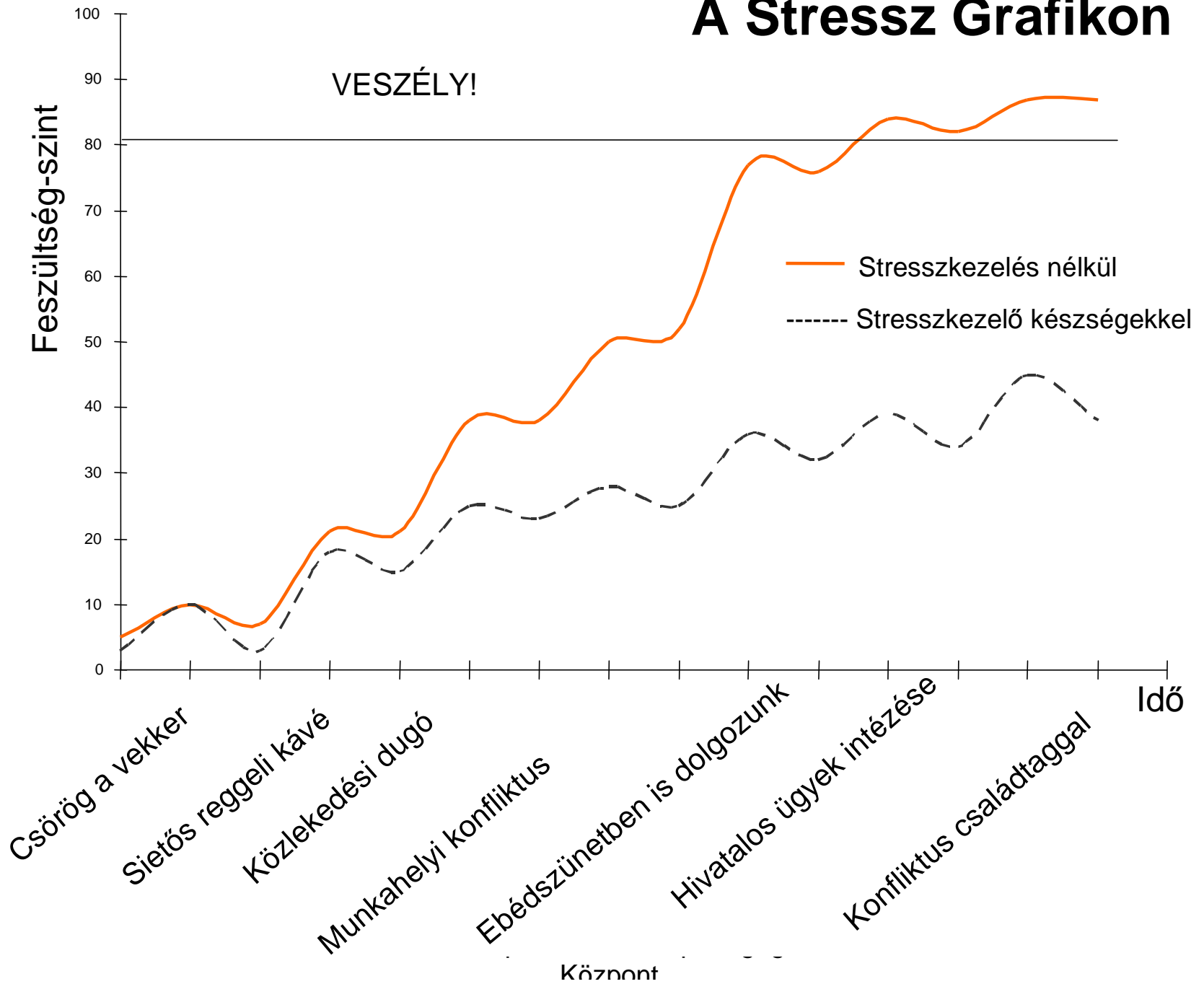


Problémaorientált – érzelem orientált

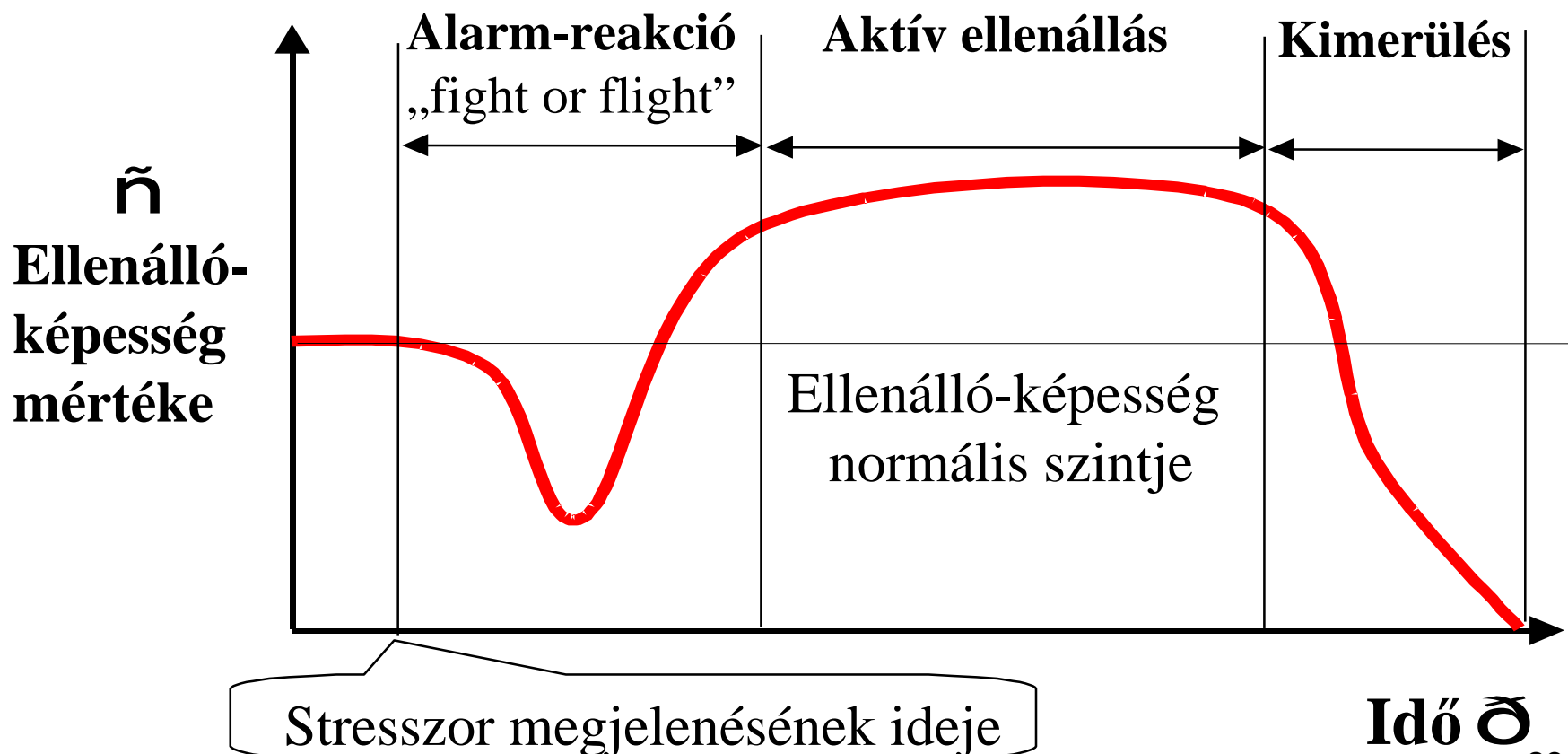
Akadályozó tényezők:

- Tanult tehetetlenség (depresszió)
- Ellenségesség
- Társas támogatás hiánya

A Stressz Grafikon



A Selye-féle általános adaptációs szindróma (GAS) három fázisa



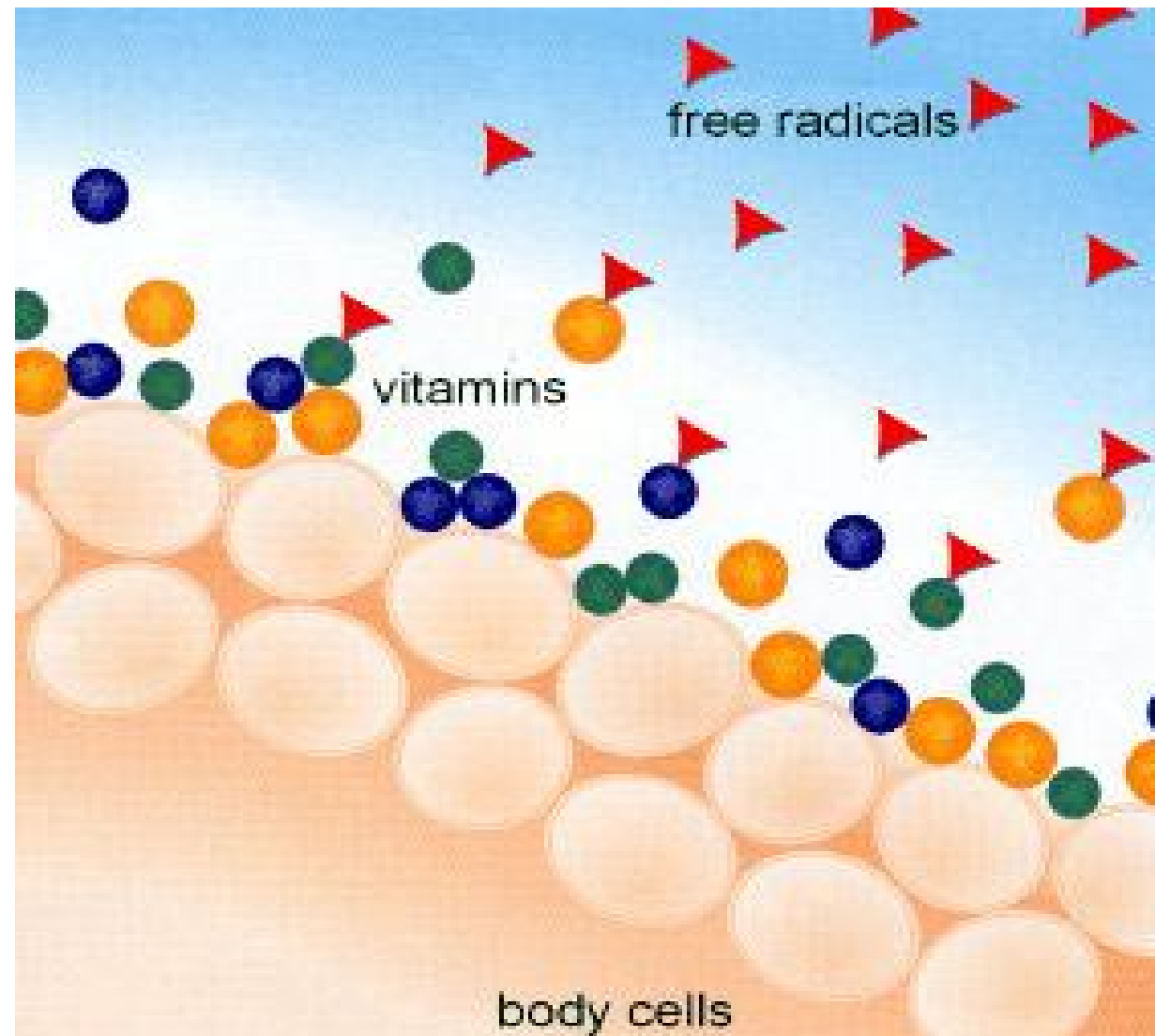
A stressz, olyan mint a gitár húrja.
Ha nem feszítjük meg
használatatlan,
ha túlfeszítjük elszakad.

A Teremtő cca. 120 évet programozott a humán genomba.

A mindenkori ártalmak erősen megkurtítják az élettartamot.

Egykor a kardfogú tigris, később a pestis, manapság a civilizációs ártalmak: a szociális környezet, a fizikális környezet, az életmód viszonyosságai. (freeradicals.shp.hu)

A túl sok **stressz** élettani hatása



A szabadgyök-antioxidáns rendszer

A traumák közös biokémiai mediátora

Az ártalmak hatására megbillen az anyagcsere egyensúlya. Bizarr molekulák képződnek, külső pályájukon párosítatlan elektron kering.

A szabad radikálisok/szabad gyökök egyetlen célja a hiányzó elektron pótlása. Ha másképp nem megy, az életfontos molekulák megrablása, oxidálása révén. Fellép a DNS, a fehérjék, stb korróziója.

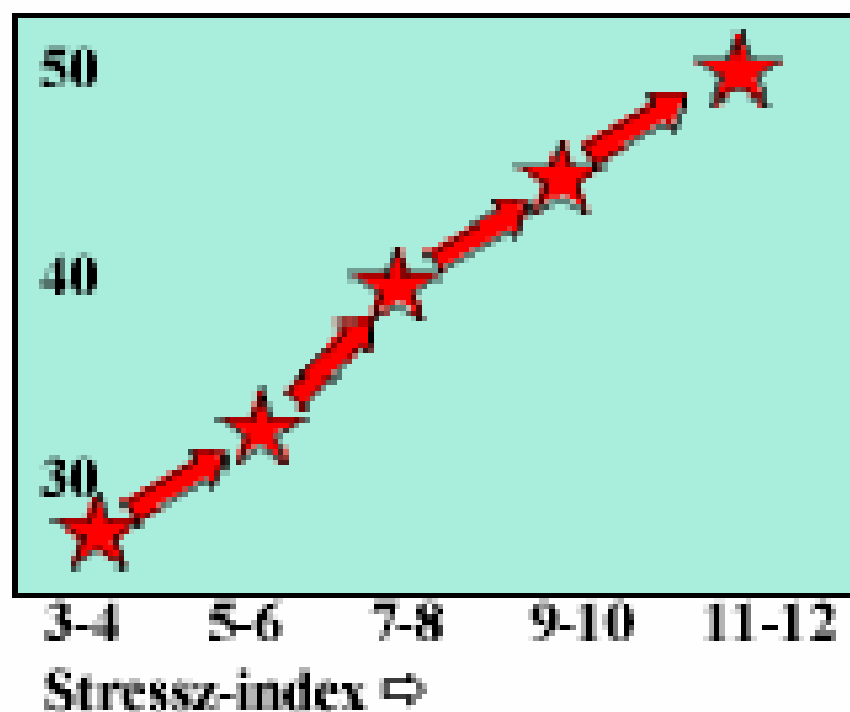
Ez az oxidatív stressz.

Stressz és betegség

Pszichoimmunológia: pszichológiai jelenségek hogyan befolyásolják az immunrendszert?

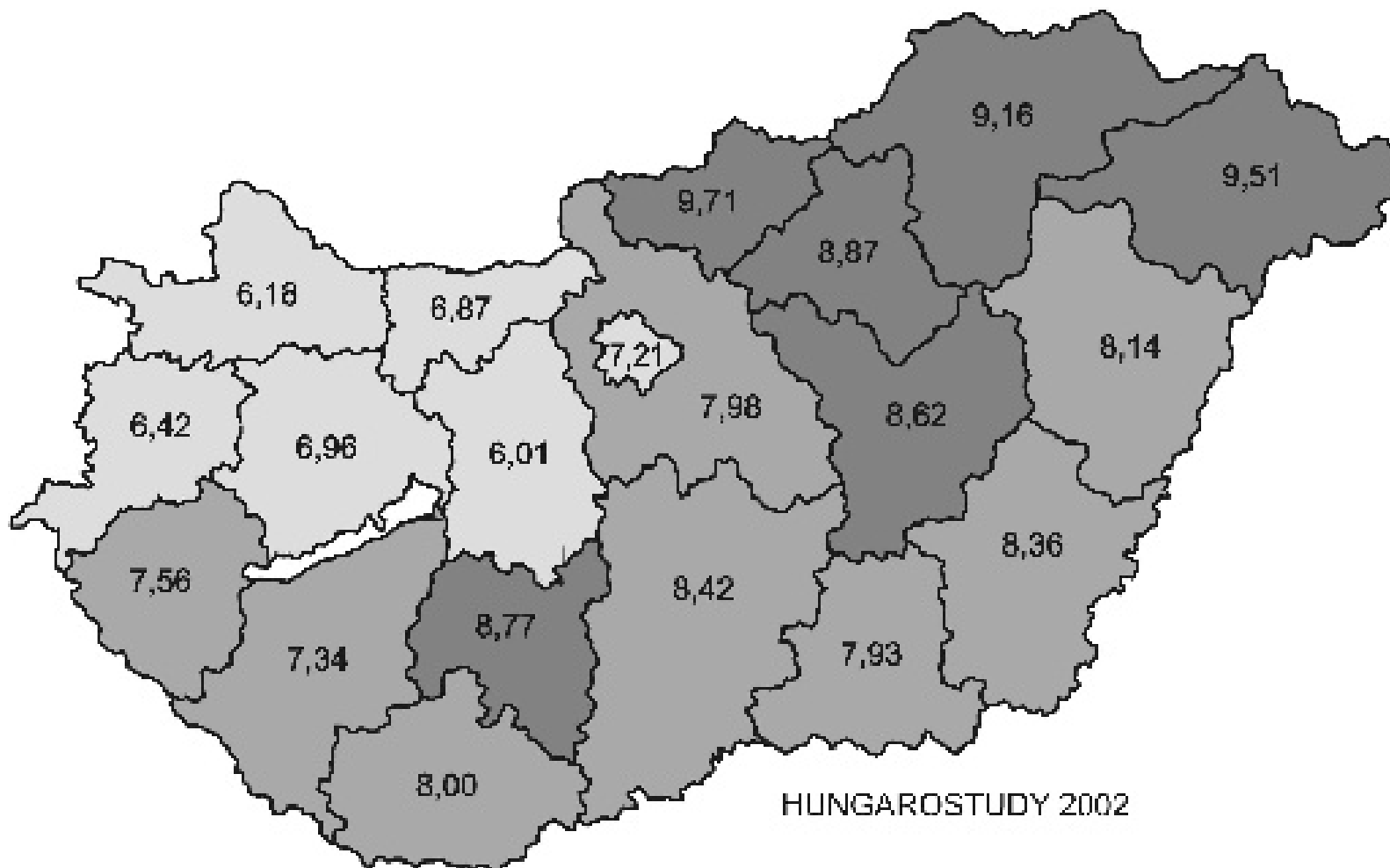
Kísérlet: 400 egészséges önkéntesnél felmérték az elmúlt egy év stresszkeltő eseményeit, majd valamennyien legyengített influenza-vírust kaptak egy orrosági kezelés során.

Eredmény: ↑
Meg-
bete-
gedett
szemé-
lyek
aránya
(%)

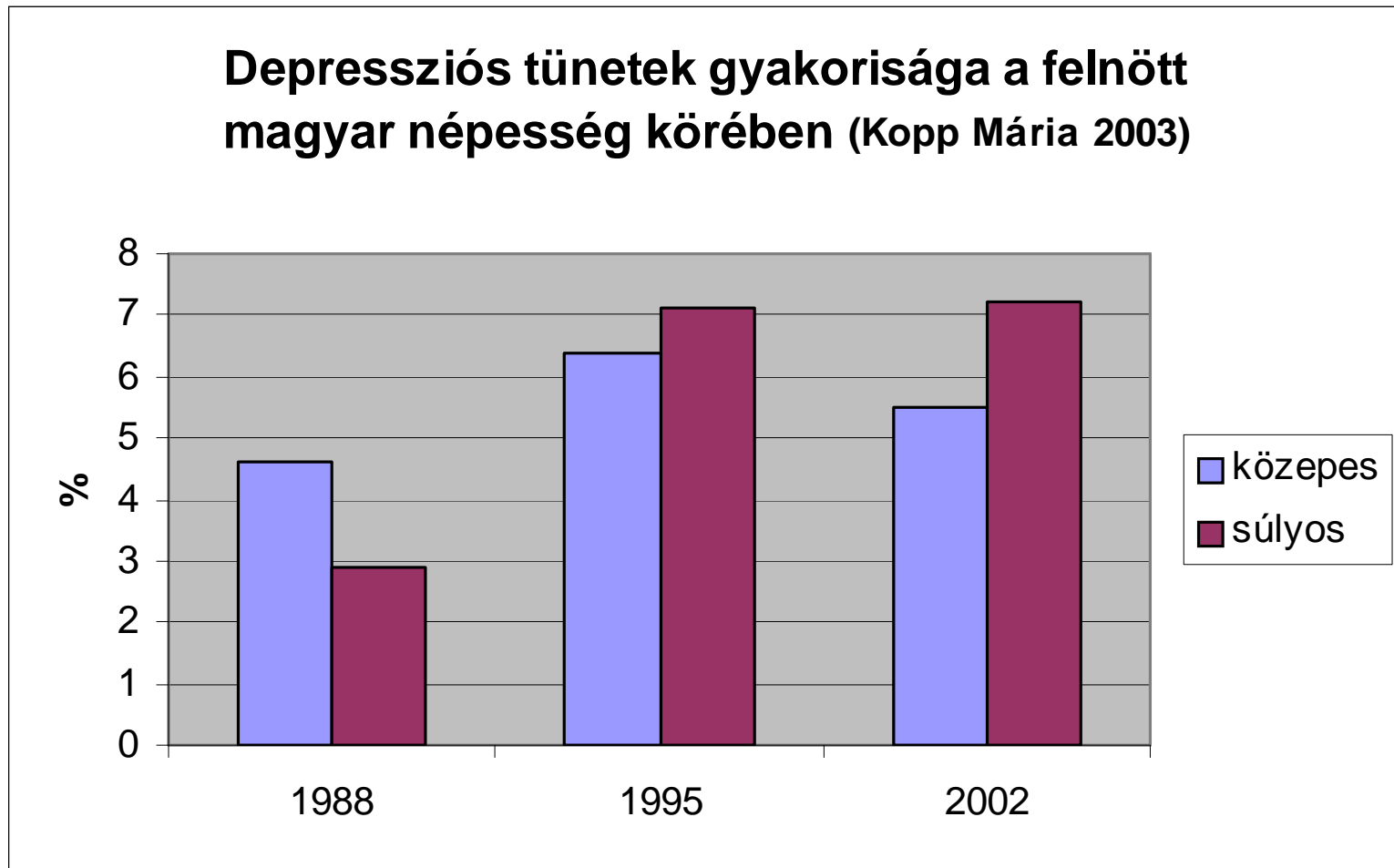


A rosszul feldolgozott **stressz** egyik
következménye a **depresszió**

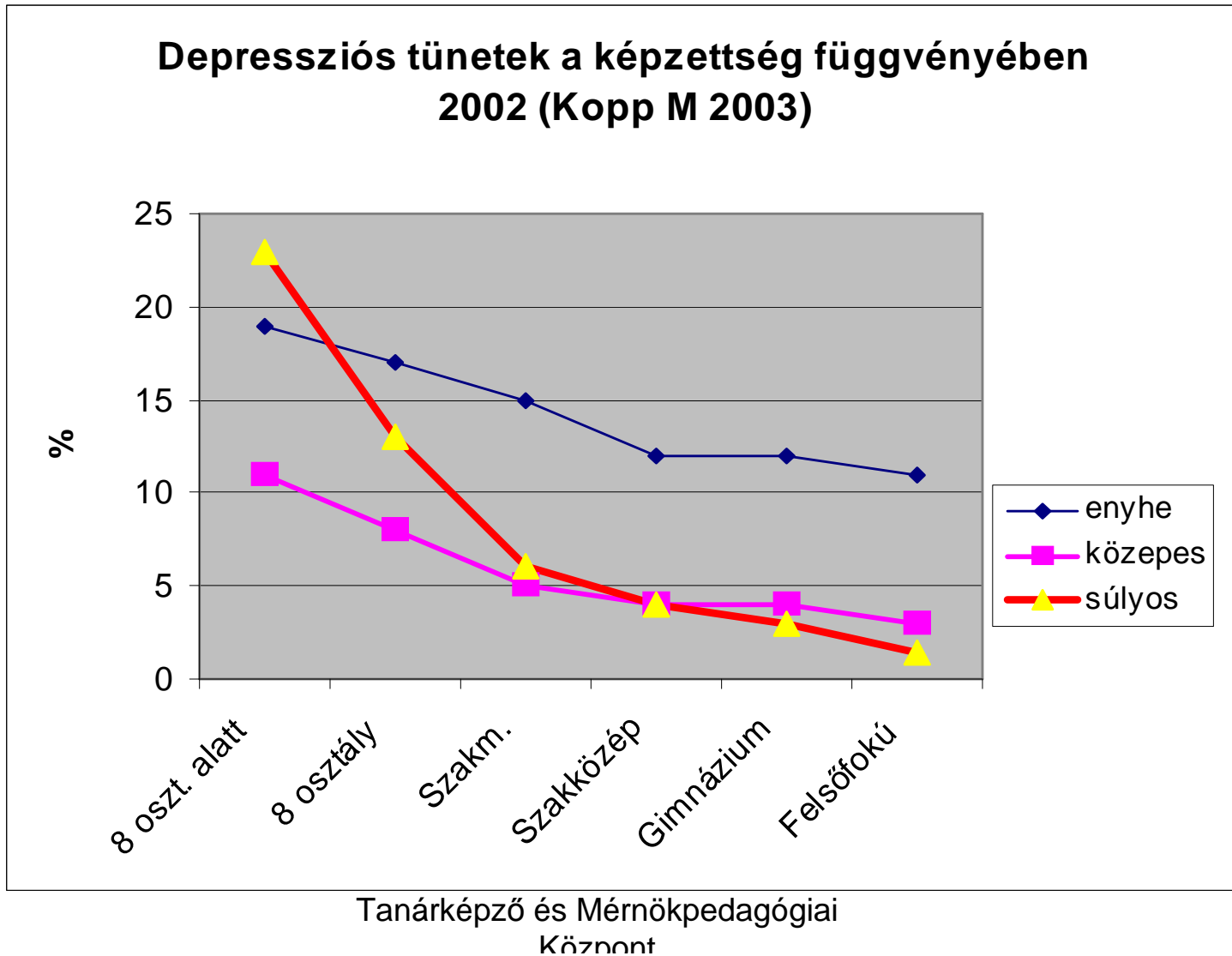
Depressziós tünetegyüttes pontszám átlaga megyék szerint 2002



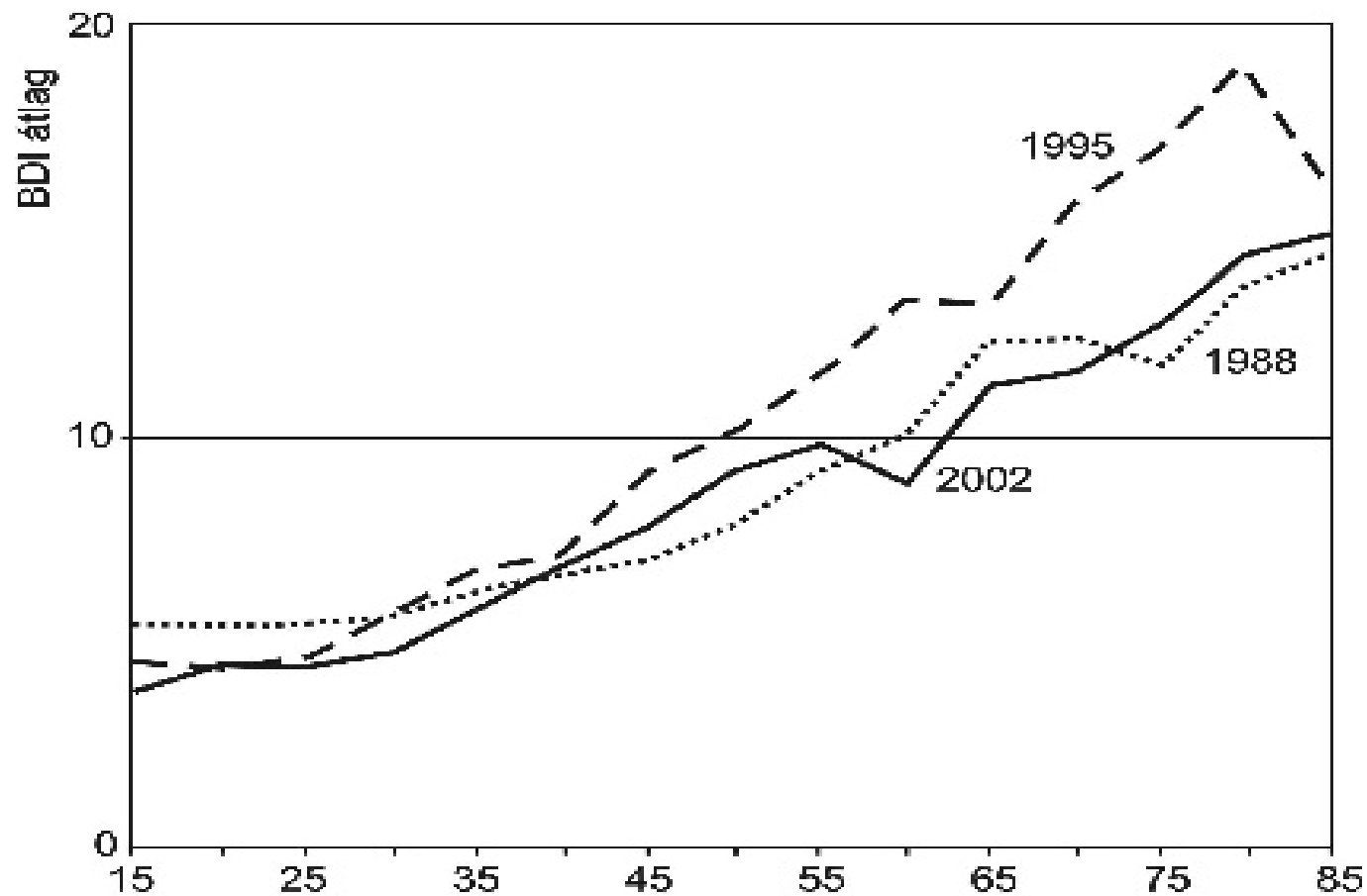
A depressziós tünetegyüttes gyakorisága a felnőtt magyar népesség körében



Depressziós tünetek a képzettség függvényében 2002 (Kopp M 2003)



A depressziós tünetegyüttes gyakorisága a felnőtt magyar népesség körében



Társadalmi stressz

**A forradalmat nem a lázadó csinálja,
hanem a korrupció csinálja a lázadót.**

**A lázadó nem a korrupció életre kelt
rossz lelkiismerete, hanem az élet
javaitól megfosztott és a közösségből
kizárt ember böszültsége.** (Hamvas B. Patmosz I.)