

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

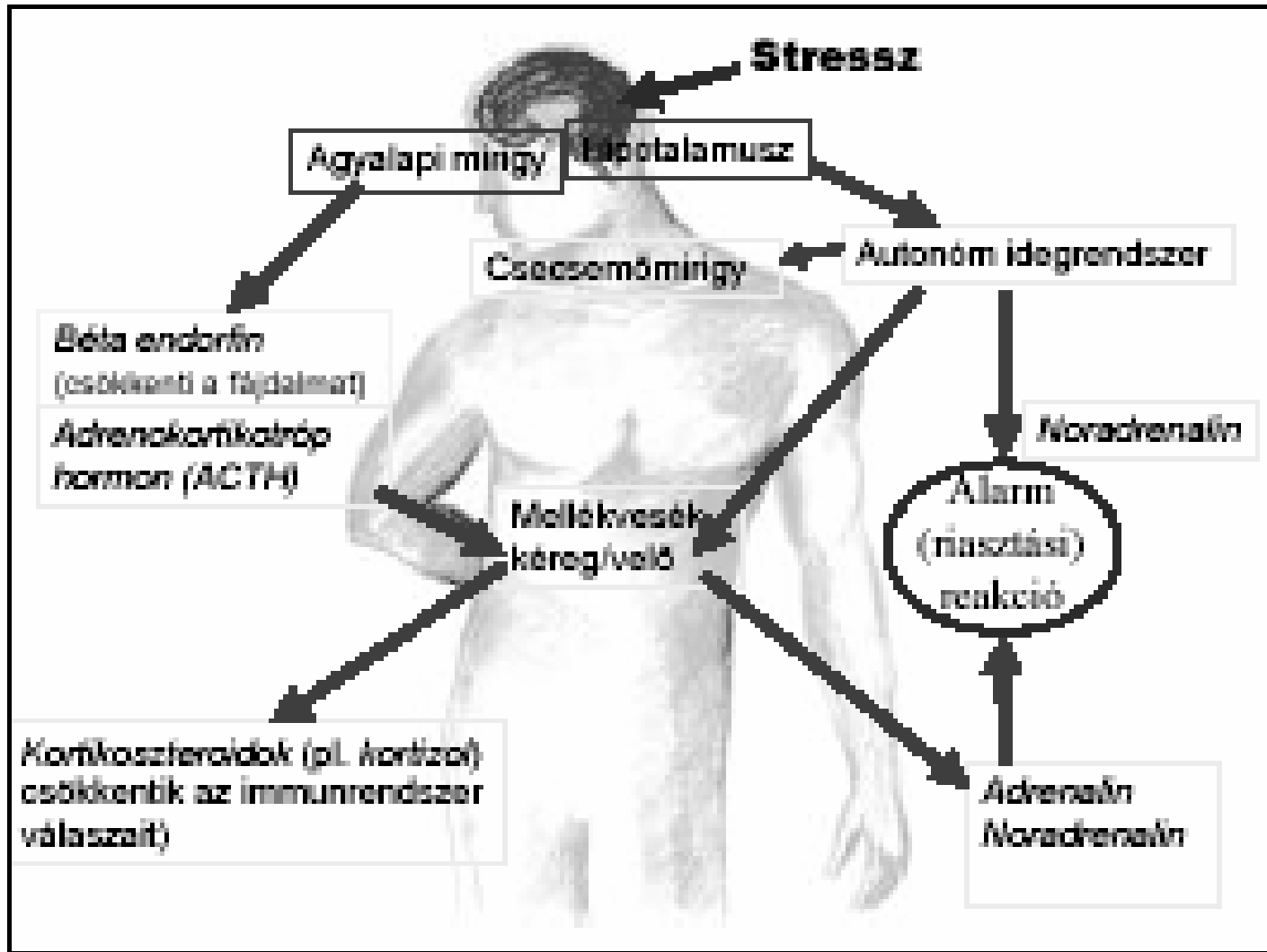
- **Selye szerint a stressz nem feltétlenül ártalmas.** Hiánya enerváltságot, túltengése irracionális reakciókat, betegséget okozhat.
- **Eustressz: jó stressz, erősítő hatású, megoldhatónak, leküzdhetőnek tűnik**
- **Distressz: rossz stressz: ártalmas, kellemetlen.**
 - intenzíven fenyegető, egyensúlyvesztés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

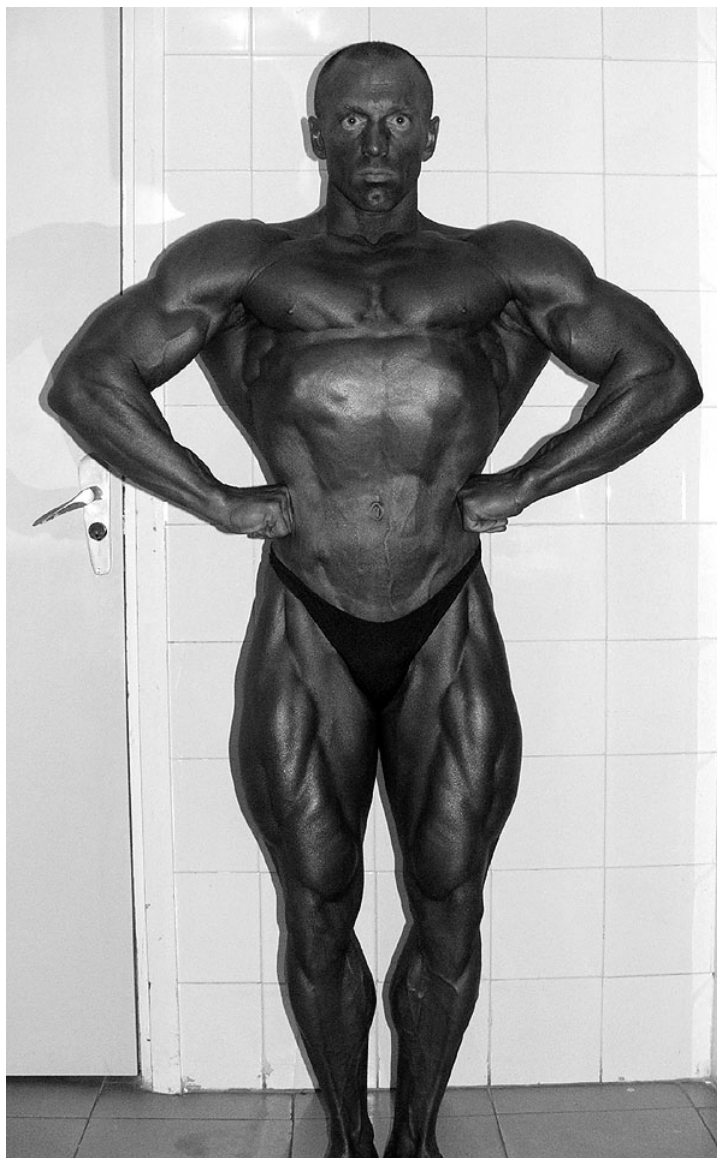
Stresszreakciók

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



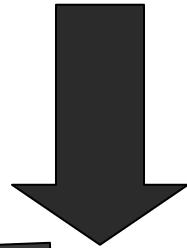


Stressz

- 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



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, minosítéssel
 - Értékrend, én-ideál, megküzdési mintákkal

Az ido elotti halálozás háttere

- Általában: krónikus stressz, kontrollvesztés depressziós tünetegyüttes, reménytelenség
- Önmagunk vagy helyzetünk állandó negatív minosítése okozza
- az értékek központi szerepe
- a cél az anyagi sikeresség másokhoz képest (globalizáció üzenete!)
- ez a férfiakra inkább jellemzo, mint a nokre vagy a nyugdíjasokra /Kopp Mária 2006/

Svédország fobb egészségpolitikai szempontjai

1.Szociális ero 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. Fertozések elleni védelem

8. Biztonságos szex

9. Megnövelt fizikai aktivitás

10. Megfelelo ételek és étkezési szokások

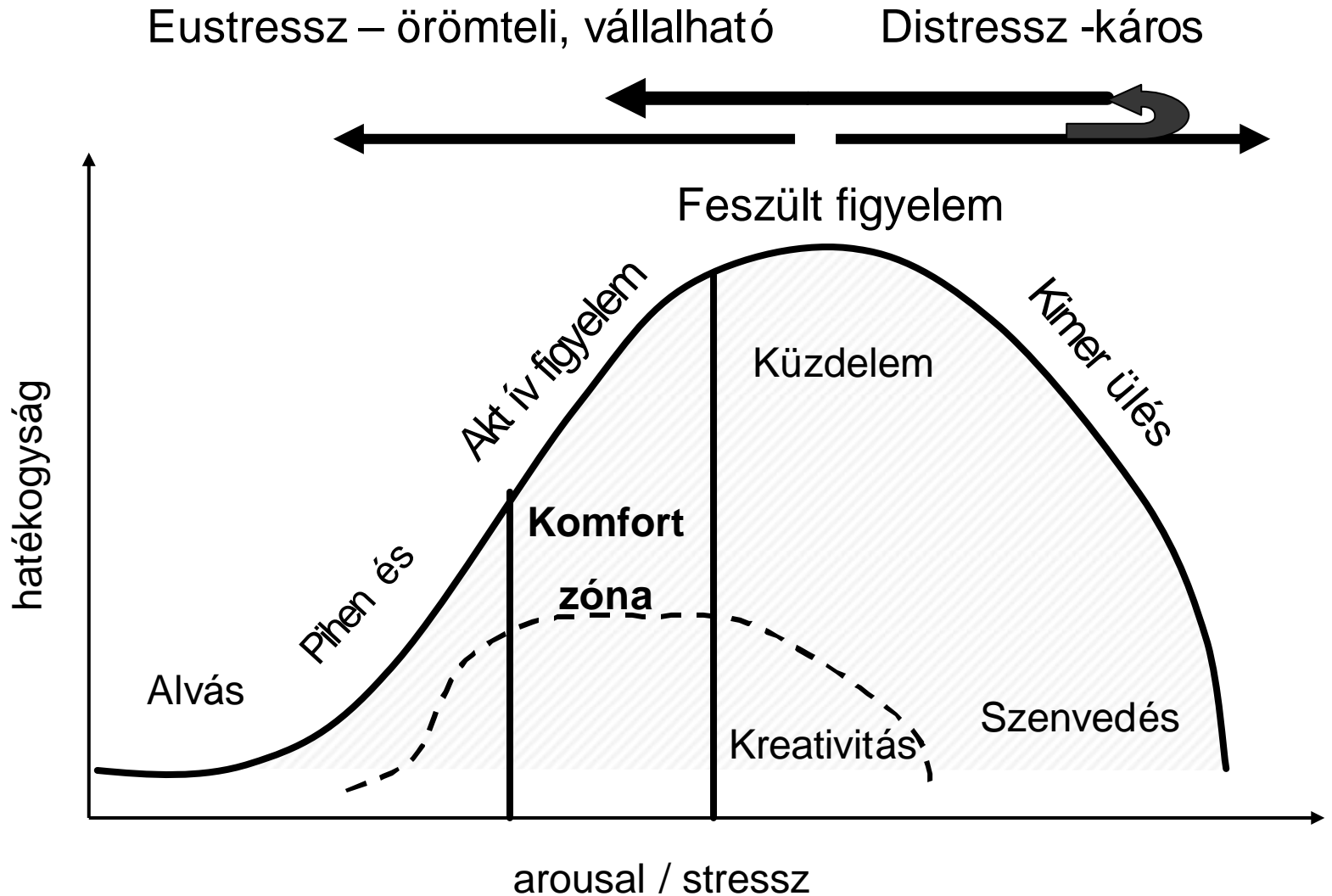
**11. Mérsékelt alkoholfogyasztás és
dohányzás**

12. Drog-és doppingmentes társadalom.

A munkahelyi stressz



A Yerkes-Dodson törvény Arousal



A munkahelyi stressz következményei (EU deklaráció)

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

A férfiak veszélyeztetettsége fokozott

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

Védo faktorok

- Az élet értelmének védo 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 védo szerepe közös erkölcsi elvek, hosszú távú tervezés lehetősége
(Andorka Rudolf)

Védo faktorok

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

Munkával kapcsolatos protektív és kockázati tényezők:

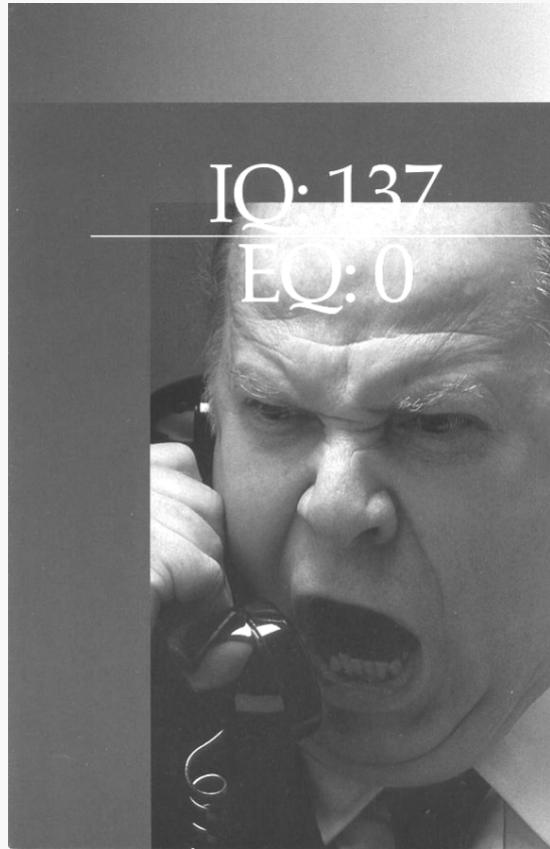
Protektív tényezők:

- 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

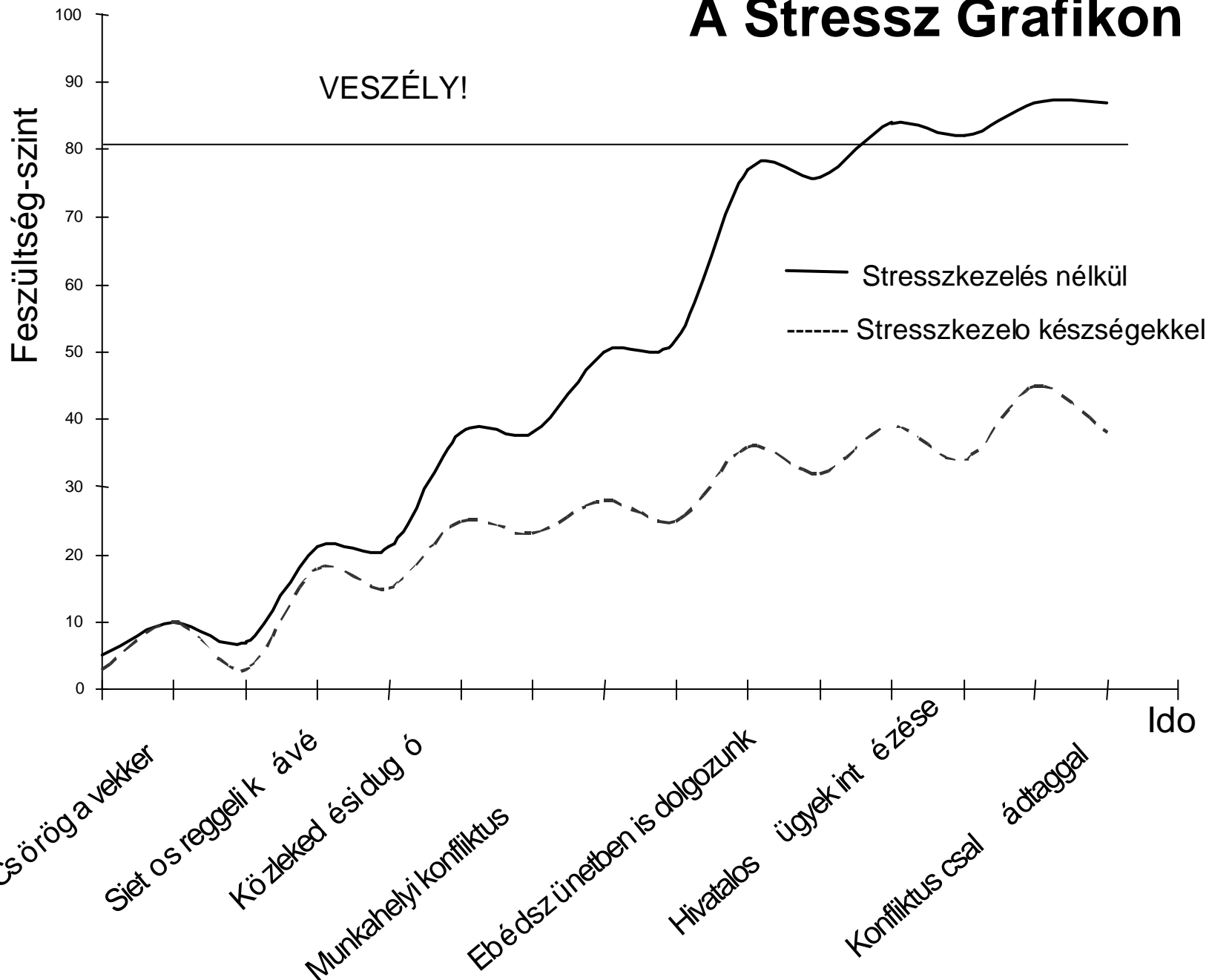


Problémaorientált – érzelem orientált

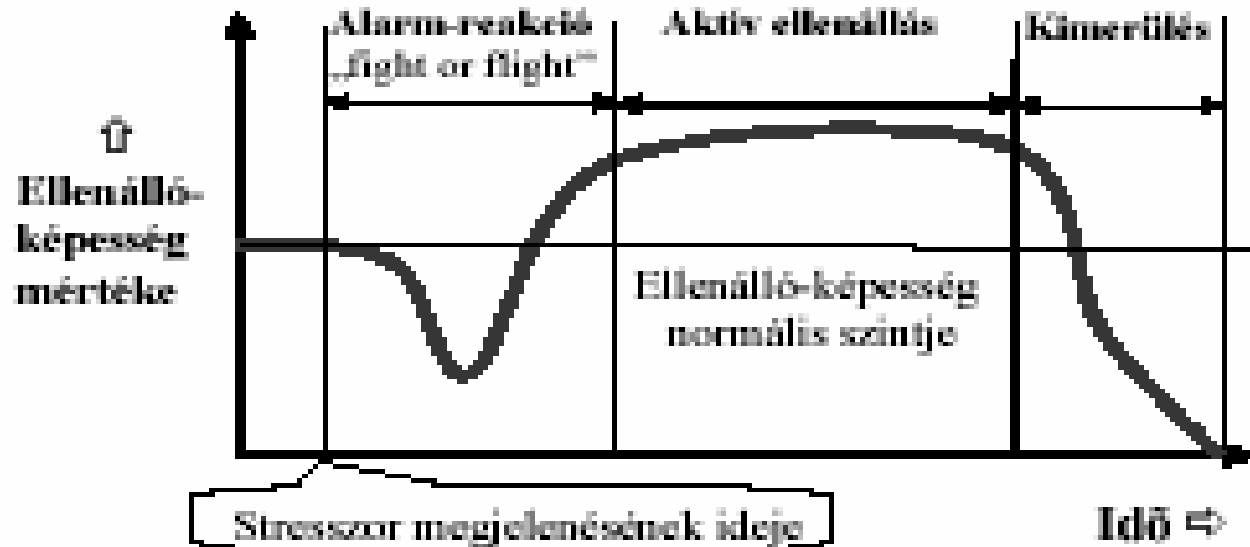
Akadályozó tényezok:

- 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,

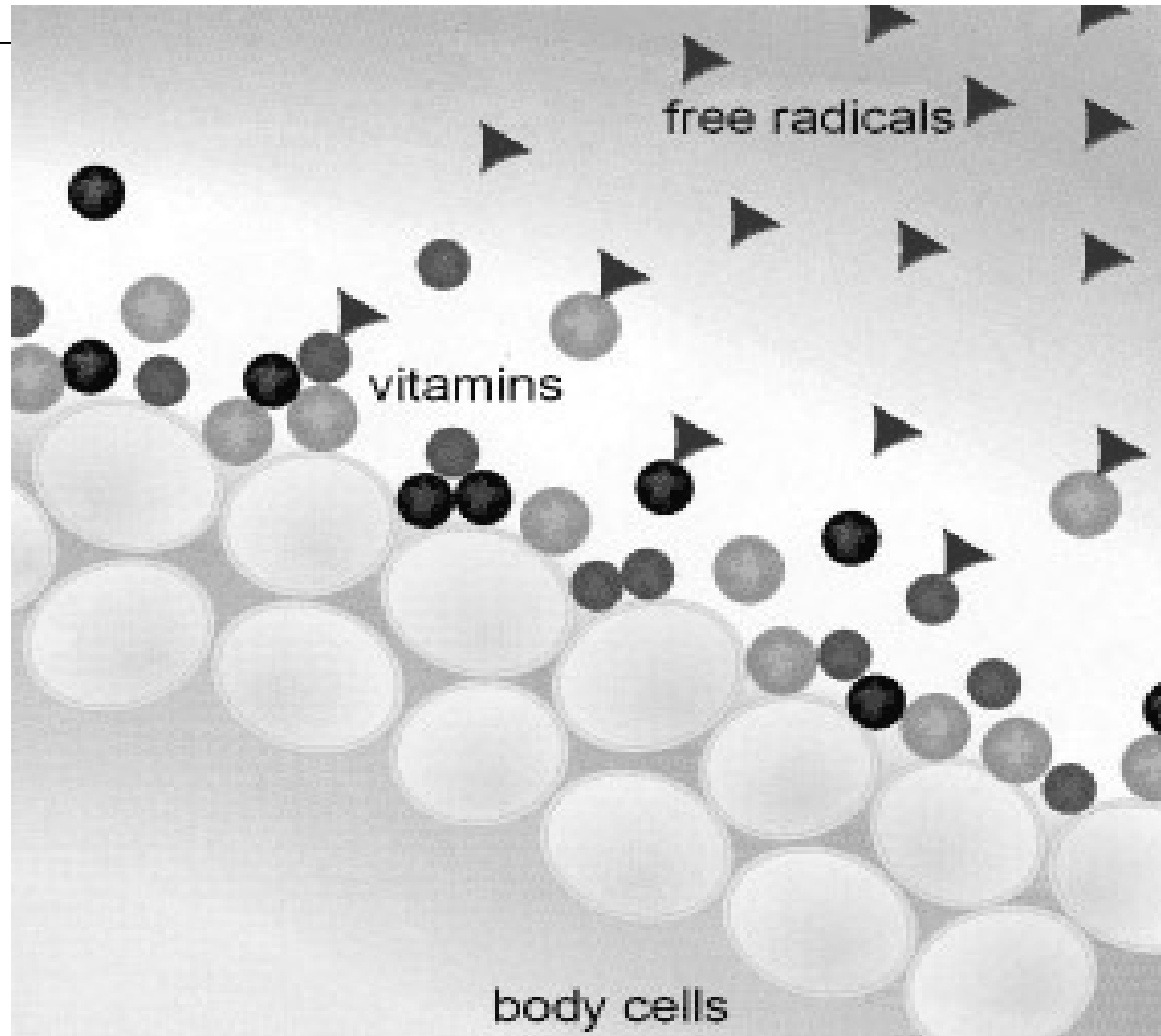
ha túlfeszítjük elszakad.

A Teremto cca. 120 évet programozott a humán genomba.

A mindenkori ártalmak erosen megkurtítják az élettartamot.

Egykor a kardfogú tigris, késobb a pestis, manapság a civilizációs ártalmak: a szociális környezet, a fizikális környezet, az életmód viszontagságai. (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. Bizarrr 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.

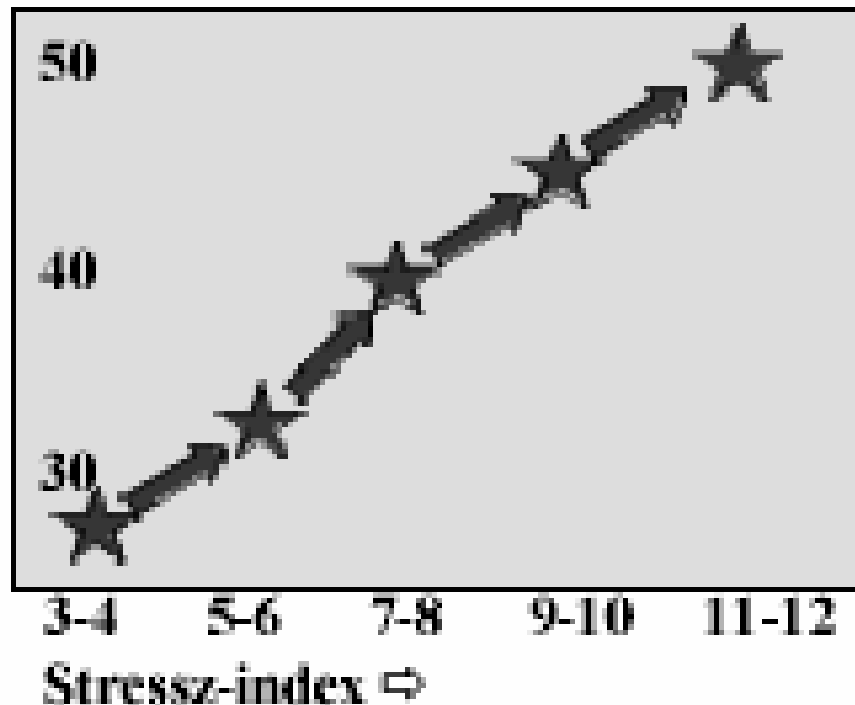
Így öregszünk

Stressz és betegség

Pszihoimmunológia: pszichológiai jelenségek hogyan befolyásolják az immunrendszert?

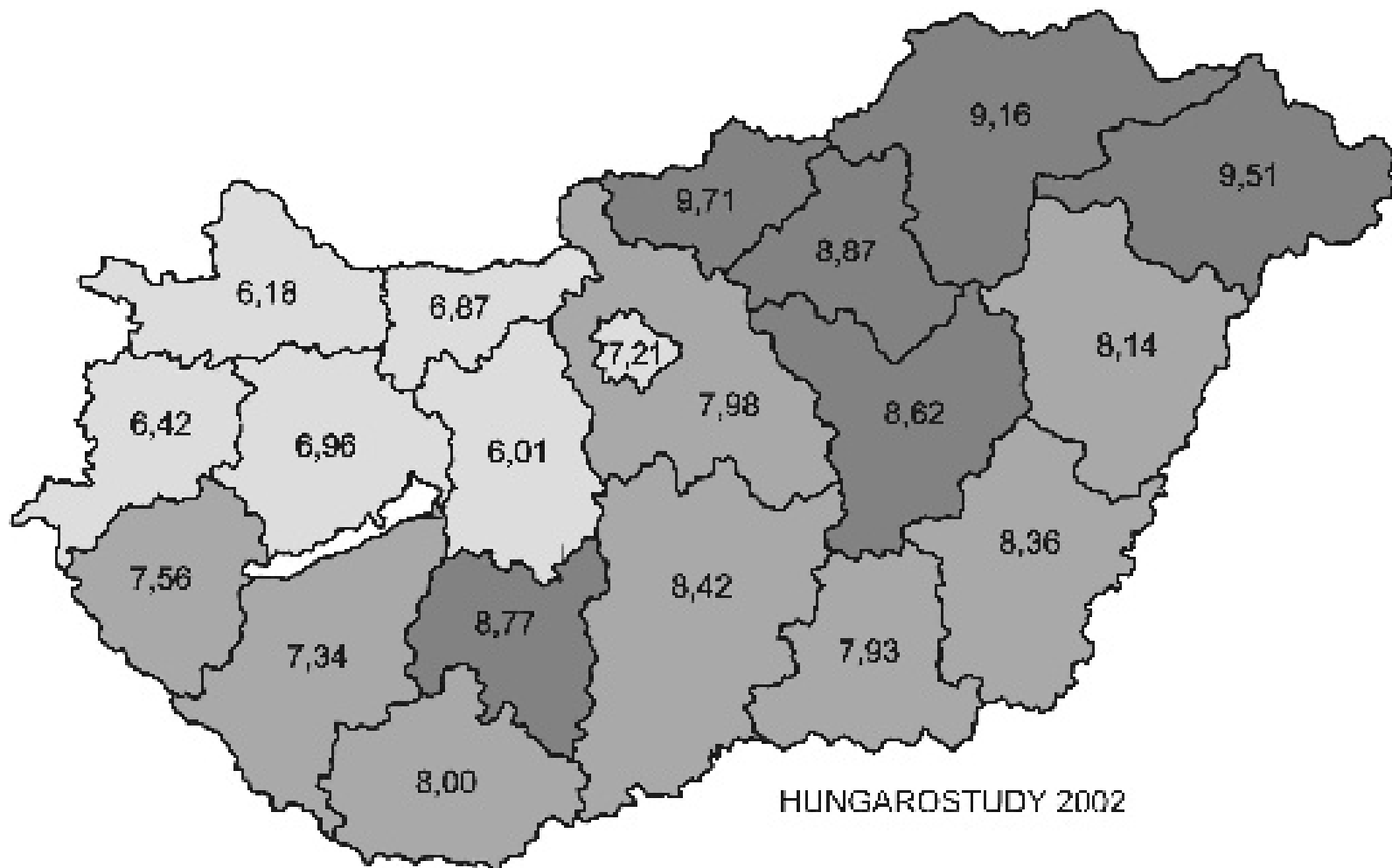
Kísérlet: 400 egészséges önkéntesnél felmérték az elmúlt egy év stresszkeltő eseményeit, majd valamennyien legyengített influenza-vírust kaptak egy orrmosási kezelés során.

Eredmény: $\hat{=}$
Meg-
bete-
gedett
szemé-
lyek
aránya
(%)



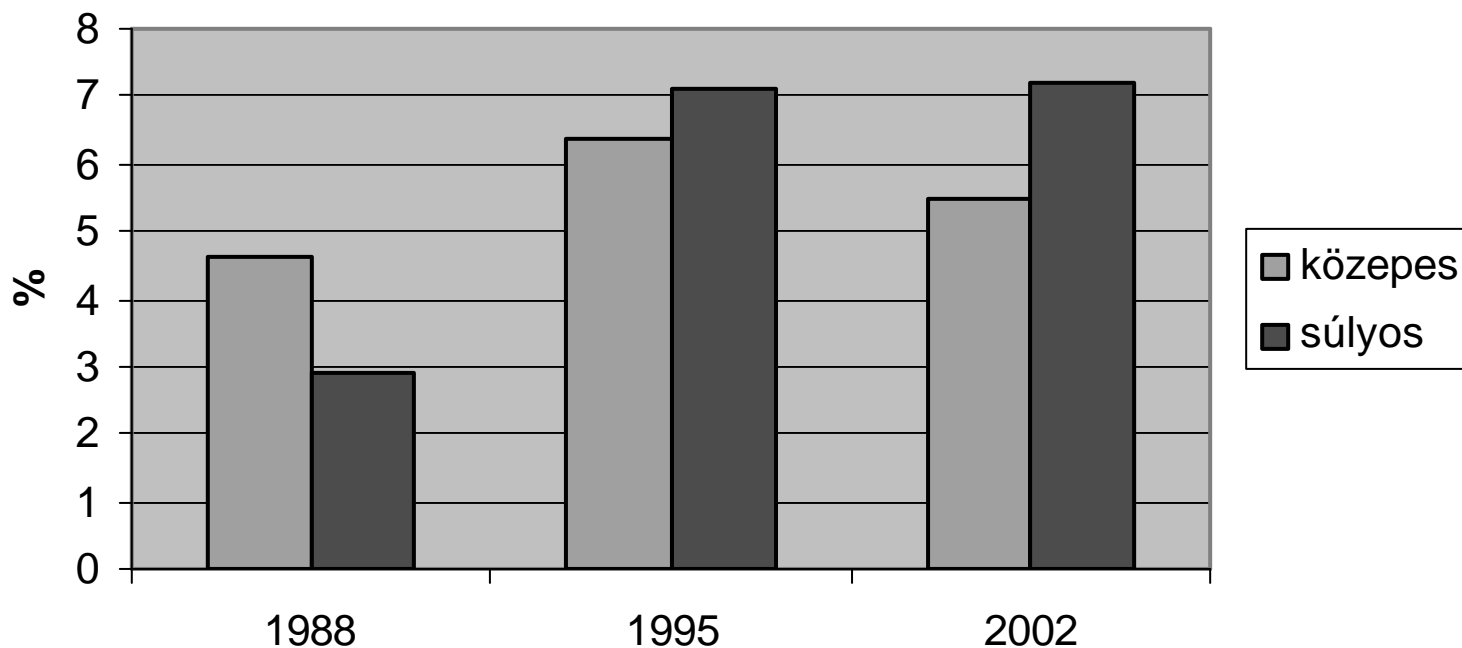
A rosszul feldolgozott stressz egyik
következménye a depresszió

Depressziós tünetegyüttes pontszám átlaga megyék szerint 2002

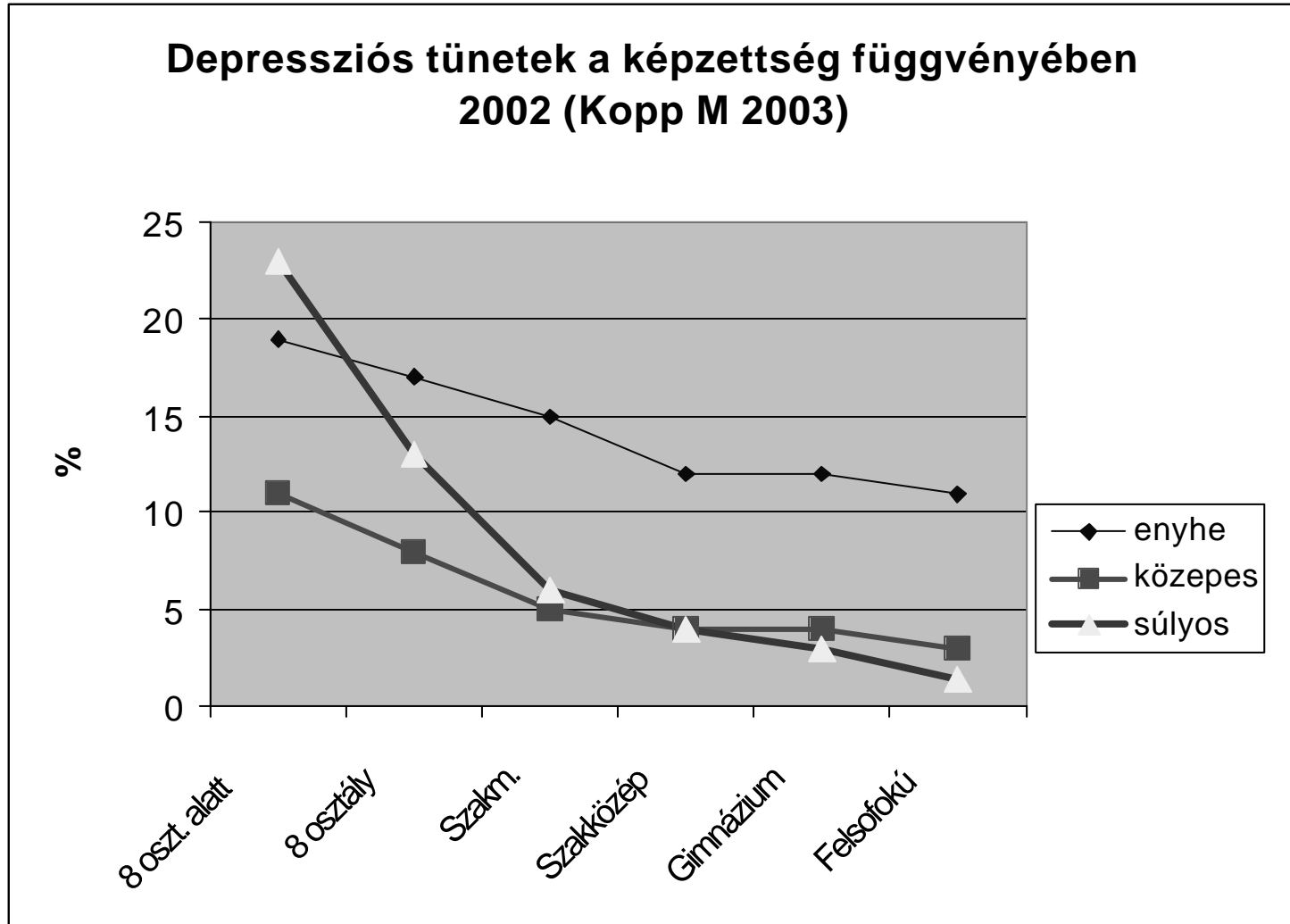


A depressziós tünetegyüttes gyakorisága a felnőtt magyar népesség körében

Depressziós tünetek gyakorisága a felnőtt magyar népesség körében (Kopp Mária 2003)



Depressziós tünetek a képzettség függvényében 2002 (Kopp M 2003)



A depressziós tünetegyüttes gyakorisága a felnőtt magyar népesség körében

