

STRESSZ

A FESZÜLTSGOLDÁS PSZICHOLOGIÁJA





STRESSZ

A FESZÜLTSGOLDÁS PSZICHOLÓGIÁJA

DR. DIANE McINTOSH ÉS DR. JONATHAN HOROWITZ KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL:
MEGAN KAYE



Penguin
Random
House

A fordítás alapja: *Stress: The Psychology of Managing Pressure – Practical strategies to turn pressure into positive energy*

Copyright © 2018 Dorling Kindersley Limited
A Penguin Random House Company

Fordította © Ballai Mária, 2018
Szerkesztette Komor Kata
Borítóterv Harriet Yeomans

HVG Könyvek, Budapest, 2018
Kiadóvezető Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő Mandl Orsolya
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-687-6

Minden jog fenntartva.
Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni,
adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy
eszközzel – elektronikus, fényképezési úton vagy más
módon – a kiadó engedélye nélkül közzélni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó Szauer Péter

Nyomdai előkészítés Molnár Zsuzsa

Nyomás TBB, Szlovákia

A WORLD OF IDEAS
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com

PSZICHIÁTER SZAKÉRTŐ

Dr. Diane McIntosh

Diane McIntosh klinikai adjunktus a kanadai Brit Columbia-i Egyetem Pszichiátriai Tanszékén és a kanadai Orvosi Royal College tagja. Sikeres magánpraxist vezet, és folyamatos orvosi képzési programokat biztosít munkatársainak országosan és nemzetközileg a racionális farmakológia területén. Különösen a hangulat- és szorongásos zavarok neurobiológiája érdekli, a CANMAT (Canadian Network For Mood and Anxiety Treatments – Hangulat- és Szorongásos Zavarok Kezelésének Kanadai Hálózata) igazgatóságának tagja. Mentálhigiénés kérdésekről blogot ír a *The Huffington Post* számára.

PSZICHOLOGUS SZAKÉRTŐ

Dr. Jonathan Horowitz

Jonathan Horowitz klinikai pszichológus és képesített kognitív terapeuta, szakterülete a stressz és a szorongásos zavarok klinikai kezelése. Kutatóként szövetségi támogatásban részesülő kutatási projektekhez járult hozzá a stressz és a szorongás, a szerhasználat és a szervezeti viselkedés területén. Klinikusként több mint tízéves tapasztalattal rendelkezik a szorongásos zavarok kezelése terén. A San Franciscó-i Stressz- és Szorongásközpont alapítója és vezetője, amely intézmény stressz- és szorongáskezelési szolgáltatásokat nyújt egyéneknek, pároknak és szervezeteknek.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

A Dorling Kindersley Limited köszönettel tartozik az alábbiaknak

Toby Mann-nek a szerkesztésben nyújtott segítségével;
Corinne Masciocchi korrektornak; Margaret McCormacknek a tárgymutató elkészítéséért;
és az amerikai szerkesztőnek, Kayla Duggernek.

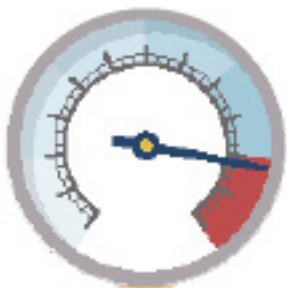
TARTALOM

8 ELŐSZÓ

1. FEJEZET FÓKUSZBAN A STRESSZ

A STRESSZ HATÁSA A TESTRE
ÉS AZ ELMÉRE

- 12 Mi is az a stressz?**
Mi tartozik ide, és mi nem?
- 14 A természetes stressz**
Az élet szükséges velejárója
- 16 Lehet hasznos a stressz?**
Üzemanyag a motornak
- 18 A reziliencia elsajátítása**
Hajolj, de ne törj ketté!
- 20 A test riasztórendszere**
A stressz fiziológiája
- 24 A stresszorok azonosítása**
A problémás pontok felkutatása



26 Megküzdési módok
Vegyük kézbe az irányítást!

- 30 Veszületett stressz?**
Személyiség és nyomás
- 32 Csak légy férfi?**
A férfiak, a nők és a stressz
- 34 Tökéletesen tökéletlen**
A valószerű mércék áldása

38 Együttérzés önmagunkkal
Vigasztaljuk meg magunkat!

- 40 Írjuk ki magunkból!**
Stressznapló vezetése
- 42 Vajon megérdemeljük?**
A stressz és az önbecsülés

44 Találjuk meg az értelmét!
Amikor megéri a stressz

46 Nyeregben lenni
Ismerjük a határainkat!

48 Csökkentsük az aggodalmat!
A bizonytalanság kezelése

52 Gondolkodásunk átalakítása
A kognitív viselkedésterápia

54 Milyen mértékű a stressz?
Kényelmetlenség és veszély között



2. FEJEZET AZ ÁLLANDÓ KÍSÉRŐ STRATÉGIÁK A HOSSZÚ TÁVÚ STRESSZ KEZELÉSÉRE

- 58 Napjaink nyomása**
Minden eddiginél stresszesebb az élet?
- 60 A technostressz kezelése**
Megküzdés a digitális korban
- 64 Zsonglőrködés a teendővel**
A multitaskinggal járó stressz
- 68 Tükröm, tükröm**
Gondok a testtel
- 70 A biztonságos kötődés**
A stressz és a kapcsolatok
- 74 Ne ma este, Josephine!**
Szex és intimitás

- 76 Szülőnek lenni stresszes**
Teremtsünk nyugodt családi életet!
- 80 Stressz a munkahelyen**
A teljesítmény hajszolása
- 84 Munkahelyi kiégés**
Tudni kell, mikor hagyjuk abba
- 88 A költsékezésre irányuló nyomás**
A pénzzel való gazdálkodás
- 90 Anyagi gondok**
Az adósságon és a bizonytalanságon túl
- 92 Érvényesítsük akaratunkat!**
Tanuljunk meg határt húzni!
- 94 Álljunk ki magunkért!**
Mondjuk ki, mit szeretnénk
- 96 Elég a tömegből!**
A zsúfolt helyek elviselése
- 98 Lépjünk ki a zöldbe!**
A természet mint ősi gyógyír
- 100 A zene és a csend**
A gyógyító fül
- 102 A stressz és az időskor**
Méltósággal megöregedni
- 104 Mindig itt leszek neked**
Hogyan legyünk felkészült gondozók?
- 106 Elengedés**
A megbocsátás ereje
- 108 Hálaadás**
Hogyan csökkentheti a hála a stresszt?



3. FEJEZET

PILLANATNYI STRESSZ

PROBLÉMAMEGOLDÓ TECHNIKÁK
RÖVID TÁVÚ STRESSZ ESETÉRE

- 112 Fordulópontok az életünkben**
A változással járó stressz
- 114 Közeledik a nagy nap**
A teljesítményszorongás kezelése
- 116 Faséban másokkal**
A konfliktussal járó stressz
- 118 Nem tudom elviselni!**
A frusztráció kezelése
- 120 Amikor véget ér a szerelem**
Szakítás és válás
- 122 Élet a veszteség után**
A gyász kezelése
- 124 Szembenézni a tényekkel**
Elfogadás és elköteleződés
- 128 Beszív, kifúj**
A gyógyító légzés
- 130 Tanuljunk meg ellazulni!**
A progresszív izomrelaxáció
- 132 Álljunk meg egy percre!**
Mindfulness és meditáció
- 136 Ünnepeljünk!**
Hogyan telhetnek kevésbé stresszesen az ünnepek?
- 138 Innom kell valamit!**
A stressz és az alkohol
- 140 Az elkerülés kerülése**
Hogyan vegyük el a stressz erejét?
- 142 Az egészség megőrzése**
Stressz és megbetegedés





4. FEJEZET

A STRESSZ OLDÁSA

A NYUGODT LÉTEZÉS ELÉRÉSE

146 Ha túl sok a teendő
Hogyan rangsoroljunk?

148 Kötéltánc
Hogyan egyensúlyozunk a munka és a magánélet között?

150 Miért fontos a szabadidő?
A pihenés jelentősége

152 Kirobbanó formában
A testmozgás szerepe

154 A gyógyító séta
Hogyan oldjuk a stresszt sétálással?

156 Tudatos mozgás
Stresszoldás jógával és tajcsival

158 A stressz és az evés
Nyomás alatt enni

162 Kiadós alvás
Az álmatlanság legyőzése

166 Egyszerűen élni
Tegyük rendet otthon és a szokásaink között

168 Elég erősnek lenni
Az akaraterő irányítása

170 Ellenállni a régi szokásoknak
Nyomás alatt is stabilan

174 Teljes elmerülés
A flow megélésének művészete

176 Az emberi biztonsági háló
Barátság és támogatás

180 Pozitív kommunikáció
A panaszkodás elkerülésének előnyei

182 Az élet humoros oldala
A humor szerepe

186 Legyünk kreatívak!
A stresszoldó művészet és kézművesség

188 A háziállatok ereje
Az állatok nyugtató hatása

190 Teljesen egyedül?
A magánnyal járó stressz

192 A szívósság művészete
Kitartás és szenvedély

5. FEJEZET

REZILIENCIA ÉS ELSZÁNTSÁG

TÁMASZKERESÉS ÉS AZ ERŐSSÉGEINK FEJLESZTÉSE

196 Nem érzem jól magam
A stressz testi tünetei

198 Győzzük le a mumust!
Túljutni a nehéz gyerekkoron

200 Gondoskodjunk magunkról!
Tények és tévhitek a mentális betegségekről

202 A búskomorság felismerése
Lehangoltság és depresszió

204 A félelmek megzabolázása
Négy szorongásos zavar

208 Mentőöv
Segítségünkre lehet egy terapeuta?

210 Csak kitartás!
A reziliens élet

214 Források és bibliográfia

220 NÉV- ÉS TÁRGYMUTATÓ



ELŐSZÓ

Életkor, származás, nem, pénz – semmi sem védhet meg minket a stresszes helyzetektől, amelyeken olykor lehetetlennek tűnik felülkerekedni. De nem is baj, mert a stressz az életünk elengedhetetlen része. „Stresszor” minden olyan élmény vagy helyzet, amelytől fenyegetve vagy elárasztva érezzük magunkat. A jó stressz segít a célokra összpontosítani és teljesíteni a fontos feladatokat. Stressz nélkül nem érhetjük volna el a legfontosabb eredményeinket, mert a számunkra legértékesebb célok általában stresszel járnak, és nagy erőfeszítést igényelnek. A rossz stressz nem használ, gátolhatja az előrejutásunkat, és kedvünket szegheti. Ez a könyv segít, hogy felismerjük az élet jó stresszorait és felülkerekedjünk a rosszakon – nem a stressz kiküszöbölésével, hanem az erősségeinkre építve és ösztönözve az új megküzdési stratégiák kialakítását.

A következő öt fejezet a legújabb és legfontosabb tudományos kutatások részletes áttekintésén alapul olyan formában, hogy mindenki számára közérthető legyen, aki jobban szeretné kezelni a stresszt. Amikor próbálunk megbirkózni az élet kihívásaival, különösen a stresszesebbekkel vagy kellemetlenebbekkel, segíthet úrrá lenni a helyzeten, ha megértjük, hogyan reagál ilyenkor a testünk és az agyunk, és hogyan lehetünk hatással a reakcióinkra. Az 1. fejezetben meghatározzuk a stressz fogalmát, és megismerjük, fizikailag és érzelmileg hogyan reagál a test az ijesztő helyzetekre. Megtanuljuk megállapítani a stressz okát, ami az első lépés az irányítás megszerzése felé.

Mindannyian másként birkózunk meg a stresszel, de létezik néhány egyszerű és hatásos megküzdési technika – ezek előnyeinek és hátrányainak ismeretében képesek leszünk a nekünk megfelelő stratégiát választani. Saját stresszkezelési módszereinkből valódi, gyakorlati és az igényeinknek megfelelő tervet alakíthatunk ki.

A 2. fejezetből kiderül, hogy nem csak mi válunk feszültté, amikor a mindennapi élet nehézségeivel kerülünk szembe. Néha úgy érezhetjük, túl sok labdával zsonglőröködünk, és nagyon nehéz mindet a levegőben tartani. Akár a munkahelyi, akár az otthoni életéről van szó, olykor mindannyian nyomás alatt érezhetjük magunkat, ám sok hasznos megközelítés létezik a stressz kezelésére, amelyek még a mozgalmas időkben és feszült helyzetekben is segíthetnek nyugodtabban élni.



Időnként az egész életünkre kiható események nehézségeivel is meg kell küzde-
nünk, például ha egy beteg szerettünkről gondoskodunk, fájdalmas veszteség ér,
vagy váláson megyünk keresztül. A 3. fejezetből megtudhatjuk: természetes
nagy stressz esetén túlterheltnak, szomorúnak, riadtnak érezni magunkat, de
elsajátíthatunk olyan készségeket, amelyekkel kitarthatunk és erősebbé válhatunk.

A 4. fejezet áttekintést ad arról, hogyan kezelhetjük a stresszt hosszú távon. Közeli
barátokhoz, házi kedvencekhez vagy különféle tevékenységekhez fordulhatunk, amikor
nyugalomra és vigaszra van szükségünk – a tudomány igazolja stresszcsoökkentő
hatásukat. Végül az 5. fejezet azt tárgyalja, milyen fontos felismerni, ha a stressz olyan
mértékű, hogy segítséget kell kérnünk a kezelésében. A könyv megoldási lehetősége-
ket kínál, még mielőtt teljesen kimerülnénk, de jó tudni, hogy van elérhető segítség.

A kötet legfőképp a reziliencia kialakításáról szól – ezzel a képességgel építjük
magunkat újra egy rendkívül stresszes időszak után. Ha „érzelmi izomként” gondo-
lunk rá, úgy érezhetjük, most kicsit erőtlen. Az itt bemutatott stresszkezelési techni-
kák révén megerősíthetjük meglévő erősségeink használatával és továbbfejleszté-
sével, hogy még hatásosabb erőforrások legyenek. Így ha a jövőben stressz
ér bennünket, gyorsan, maradandó károsodás nélkül épülhetünk fel. Néhányan
eredendően reziliensebbek, ám ezeket a készségeket bárki elsajátíthatja.

Bár többéves tapasztalattal rendelkező klinikusok és oktatók vagyunk, soha nem
hagyunk fel a tanulással, különösen, ha a klienseinktől tanulhatunk. Itt megosztjuk
e leckéket, hiszen ezek a boldogság alapkövei. A kötet nem a stresszmentes, hanem
egy boldogabb életről szól, amelyben jobban fel leszünk fegyverkezve a stresszel
szemben.

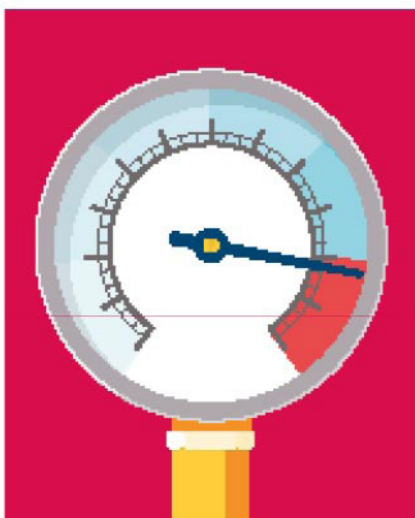
Dr. Diane McIntosh

Dr. Jonathan Horowitz

1. FEJEZET

FÓKUSZBAN A STRESSZ

A STRESSZ HATÁSA A TESTRE ÉS AZ ELMÉRE



MI IS AZ A STRESSZ?

MI TARTOZIK IDE, ÉS MI NEM?

A stressz kellemetlen érzés, de nem minden rossz érzés számít stressznek – már önmagában az is stresszes, ha nem tudjuk, mit érzünk. Kezdjük azzal, hogy megpróbáljuk jobban megérteni a saját érzéseinket.

Az emberek a „stressz” szinonimájaként használják az olyan kifejezéseket, mint az aggodalom, a szorongás és a félelem, ám a stressz valójában az a meggyőződésünk, hogy nem leszünk képesek megküzdeni a kihívásokkal.

Könnyebb megbirkózni a bonyolult érzelmekkel, ha jobban átlátjuk őket. A stressz félelmet, szorongást és aggodalmat válthat ki, de ezek mind más érzelmi reakciók. Ha megértjük a különbséget és a kapcsolatot ezek között az érzelmek között, más megvilágításba helyezhetjük a problémákat.

Az aggodalom ugyanaz, mint a stressz?

Az aggodalom kísérlet arra, hogy gondolatmintákat ismételve kerüljük el a kellemetlen következményeket – ilyenek a „Mi lesz, ha” kérdések,

például „Mi lesz, ha megbetegszem?”, „Mi lesz, ha kirúgnak?” Ezekre mondjuk, hogy „rágódunk” vagy „emésztjük magunkat”. Nincs szükségünk rá, vagy nem akarjuk, hogy újra és újra ránk törjenek ezek a gondolatok, de nehéz megálljt parancsolni nekik.

Úgy tűnhet, hasznos, ha a problémák miatt aggódunk, vagy „gondolkodunk rajtuk”, de ez nem ugyanaz,

**Nem a stressz
öl meg, hanem
az, ahogyan
reagálsz rá.**

Selye János
magyar orvos,
a stresszkutatás atyja
(1907–1982)

mint átgondolni őket – vagyis szembenézni a helyzettel és megpróbálni kezelni. A tevékeny problémamegoldással kezünkbe vehetjük az irányítást.

Félelem és szorongás

Míg az aggodalom mentális szokás, a félelem ösztönös reakció – általában valamilyen észlelt fenyegetés váltja ki. A félelem a túlélést szolgálja, és nyomós evolúciós okai vannak annak, amiért képesek vagyunk érezni. A félelemre adott reakcióink négy kategóriába sorolhatók:

- **Menekülés** (futás) vagy elkerülés (a futást megelőzve). Ha tudunk, elfutunk a fenyegetések elől.
- **Agresszív védelem** (az „üss vagy fuss” reakció „üss” része). Ha nem tudunk elmenekülni, vagy nincs sok esélyünk a győzelemre, támadhatunk.
- **Megdermedés/mozdulatlanság**. Hasznos reakció, ha el akarunk bújni, vagy ha nem akarunk szembeszállni az ismeretlennel.

■ Behódolás/megbékülés.

Amikor a saját „nyájunkból” érkezik a fenyegetés, az elutasítás elkerülése érdekében néha legjobb elfojtani a dühünket.

Ha a félelem normális reakció egy ijesztő eseményre, mi a szorongás? A szorongás az, amikor a túlzott mértékű vagy indokolatlan félelem elkezd hatással lenni az életminőségünkre, és megakadályozza, hogy megtegyük, amit kell vagy akarunk. A könyvben ismertetett stresszkezelési technikák nagyobb magabiztosságot és biztonságot adnak, ami segít csökkenteni a szorongást.

Tanuljunk az érzéseinkből!

A könyvben a stresszel szembeni reziliencia kialakítására fogunk összpontosítani azáltal, hogy megvizsgáljuk, hogyan hat a stressz az életünkre. A stressz aggodalmat válthat ki (lásd alább), és fokozhatja a szorongást. Ám ha szembenézünk a félelmeinkkel, kevésbé lesznek fenyegetőek, ez pedig erősebbé és reziliensebbé tesz minket.

? AZ ÉRZÉSEK MEGKÜLÖNBÖZTETÉSE

Ha idegesek vagy feszültek vagyunk, biztos, hogy stresszt élünk át? Segít, ha átgondoljuk a négy kategóriát, hogy tisztában legyünk az érzéseinkkel – és azzal, mit kell tennünk, hogy jobban érezzük magunkat.



Q BARÁTKOZÁS A FÉLELEMMEL

Nem kellene félnünk a félelemtől, hiszen pozitív változásokra ösztönözhet. Ám a szorongás és az aggodalom táplálhatja a stresszt. Ahogy a könyvben is látni fogjuk, csökkenthetjük a stresszt, ha jobban kezeljük a szorongást és az aggodalmakat.

