



Stressűző

A stressz korunk egyik legfőbb megbetegítő faktora. Talán nem is vesszük olyan komolyan, mint amennyire kellene. Sokat beszélünk ugyan róla, s bár gyakran nem is kellene hozzá különleges praktikák, mégis keveset teszünk a feloldására. Legtöbbször már csak akkor kapnak észhez, amikor elgyötört testük tucatnyi tünettel jelzi, hogy valamit most már igazán változtatni kellene.

Általában akkor lép fel a szervezetünkben erős stresszhatás, ha nem tudunk megbirkózni a ránk váró feladatokkal, terhekkel, változásokkal, vagy nem tudunk megfelelő ütemben igazodni azokhoz. A stressz foka persze összefügg a kiváltó vagy fenntartó eseménnyel is, ám sokkal nagyobb mértékben függ a mi hozzáállásunktól, az adott helyzetről alkotott elképzelésünktől ill. attól, ahogy reagálunk rá, vagy hogyan éljük meg azt. A szervezetben először egy *riasztási szakasz*, vagyis fokozott aktivitás jön létre, hogy megoldjuk az új helyzetet. Majd ha nem jártunk sikerrel, jön az *ellenállási szak*, ilyenkor az adott helyzetről nem akarunk tudomást venni, elfojtjuk, letagadjuk, ilyenkor a stressz előtti fázishoz képest magasabb regenerálódási erőre van szükség. Ha pedig továbbra sem tudunk megbirkózni az új helyzettel, vagy tartósan fennáll valamilyen erős megterhelés, a *kimerülési szak* következik.

No persze a legyőzési vagy megoldási szak sem múlik el többnyire nyomtalanul, még akkor sem, ha egyébként a stressz kiváltotta szorongás utána általában lecsitul. S nincs is minden stresszhelyzetből egyértelmű és jó megoldás, pl. ilyen egy krónikus beteg gondozása a családban, vagy a saját betegség miatti tartós munkaképesség csökkenés, stb.

Stresszreakciók

- **Felkészülés:** ha tudjuk, hogy adott helyzetben, valamilyen esemény után vagy egy döntés (saját vagy másé) következtében szokatlan, nehéz helyzetbe kerülünk, előre átgondolhatjuk a várható hatást, s felkészülhetünk rá testben és lélekben is. Ez segíthet, de hibás felmérés esetén ronthat is a sikeres megoldáson.
- **Megküzdés:** teljes erőnkkel és minden tudásunkkal azon vagyunk, hogy megoldjuk a problémát, alkalmazkodjunk az új helyzethez. Ha valóban minket előre vivő dologért történik a „harc”, s van kompenzációs, azaz pihenési időszak utána, nagyban hozzájárulhat személyes fejlődésünkhöz. Azonban bölcsen fel kell tudni azt is mérni, miért érdemes bedobni minden tartalékunkat. Az ésszerűtlen és gyakori vagy túl hosszú elnyúlt küzdelmek kimerülést, betegségeket válthatnak ki.
- **Függetlenítődés:** sokszor kényszerülünk arra, hogy távol tartsuk, ránk nem vonatkozóan éljük meg az adott változást, s ezzel kivonjuk magunkat annak hatása alól. Sok esetben bölcs döntés, máskor azonban (vagy ha túl gyakran így teszünk) rontja a fejlődési lehetőségeket.
- **Menekülés:** vannak, akik nem szeretnek küzdeni, vagy az épp nem látszik okosnak és célravezetőnek, ezért inkább elmenekülnek egy stresszt okozó helyzetből, pl. munkahelyváltás, válás, stb. Van, amikor nincs is másra lehetőség vagy nem éri meg felvenni a bokszkesztyűt, ám máskor, vagy ha ez a leginkább jellemző alapállásunk, akkor sokat veszíthetünk a menekülés, megfutamodás miatt.
- **Tagadás:** vagy az egész helyzetről nem veszünk tudomást, vagy annak ránk vonatkozó konzekvenciát tagadjuk le, fojtjuk el. Ez az egyik legrosszabb megoldás, hosszú távon mindenképp csak veszítünk általa.



A tartós stressz komoly kárt okoz

Tehát nincs egyértelműen biztos és helyes, mindenkire és minden helyzetre általánosítható döntés. Alakomról alkalomra újra mérlegelni kell, hogy mit és mennyi ideig, mekkora erőbevetéssel éri meg tenni, vagy épp nem tenni a dologért. Egy biztos, ha a stressz tartósan fennáll, vagy az egyes megküzdési fázisokat nem követi pihenés, feltöltődés, akkor még a sikeres „harcok” ellenére is komoly kárt szenvedünk. Előbb utóbb a bevetett stratégiák csődöt mondanak, majd a legkisebb terhelést is megoldhatatlannak ítéljük meg, és képtelennek érezzük magunkat az élet eseményeinek irányítására, vagyis sodródunk. Végül eluralkodik rajtunk a reménytelenség és a kiszolgáltatottság érzése.

Ettől eleinte csak szorongás, érthetetlen félelmek, mindenféle megmagyarázhatatlan testi tünetek (gombócérzés, heves szívverés, fulladás, gyomorfájás, stb.), majd lehangoltság, depresszió, pánik, extrém esetben pedig akár öngyilkossági készletések is felléphetnek.

Testi szinten *allergiák, visszatérő fertőzések, emésztési bántalmak, szívpanaszok, fülzúgás, idegrendszeri betegségek, sőt daganat is kialakulhat a tartós vagy a túl nagy stressz miatt.*



Árulkodó stressz-szignálok

- Szorongás, nyugtalanság, félelmek, pánikreakció, kedvetlenség, depresszió
- Levertség, fáradékonyság, síróság, indulatosság, türelmetlenség
- Feledékenység, szétszórtság, koncentrációképesség és a memória romlása, kábultság
- Gombócérzés a torokban, nyeldekülés, izzadás, hőhullámok, izzadás, fülcsengés, sápadtság, elvörösödés, hidegrázás, hőemelkedés, viszketés
- Alvászavarok, álmatlanság, rémálmok, erős horkolás, fogcsikorgatás
- Izomfájdalmak, izomgörcsök, izommerevség, izomrángatózás (tick), reszketés
- Mellkasi nyomás és szorítás, nehezített légzés, sóhajtási kényszer, fulladás
- Rendetlen vagy heves szívdobogás, szédülés, erek lüktetése, mellkasi szűrés (a karba is kisugározhat)
- Nyelési nehézség, hasi görcsök, puffadás, székrekedés, hasmenés, étvágytalanság, evési kényszer
- Gyakori vizeletelési inger, potencia-és libidócsökkenés, menstruációs zavarok, erekciós zavarok

Jó tudni!

A túl sok változás megbetegít! Egy vizsgálat során kiderült, hogy azok az emberek, akiknek egy év alatt 300-nál több alkalommal kellett változtatni valamit addigi megszokott életritmusukon, csaknem 80 %-ban betegedtek meg. A 150-299 életváltozási eseményt átélteknél már csak 50%-ban, és 150-nél kevesebb változáskor pedig 30%-ban alakult ki betegség. Ha az élet túl gyakran kényszerít bennünket alkalmazkodásra, még inkább oda kell figyelniük magunkra: iktassunk hát be rendszeresen kényeztető, pihentető órákat, napokat, hogy elkerüljük a bajt. Különben majd testünk kényszerít bennünket megállásra, s abból már nem lehet mindig könnyen vissza is térni a régi kerékvágásba.

Stresszoldó növények

Többféle növény is alkalmazható rendszeresen feszültségoldásra, hangulatjavításra és a stressz kellemetlen hatásainak orvoslására. Ezek jó része fogyasztható teaként, keverhetjük masszázsolajokhoz, fürdővízbe vagy illóolajukat tehetjük aromamécsesbe is. Némelyek sokkal hatásosabbak, ha tableta, csepp vagy kapszula formájában alkalmazzuk őket, mert így magasabb a bennük található hatóanyag.

- **Levendula:** remek feszültségoldó, nyugtató és alvást segítő.
- **Citromfű:** nagyon jó relaxáló, vegetatív idegrendszeri kiegyensúlyozó, nyugtatja a gyomrot és a szívet is.
- **Orbánfű:** az egyik legjobb hangulatjavító, antidepresszáns, különösen alkalmas a fényhiányos, őszi-téli hónapok okozta kedvetlenség és levertség kezelésére.
- **Ginzeng:** közismerten az egyik legjobb stresszűző gyógynövény, javítja a szellemi funkciókat, serkenti a szexuális vágyat.
- **Szibériai ginzeng:** főleg a stressz kiváltotta immungyengeség rendezésében segít, de harmonizálja a hormonális funkciókat is.
- **Macskagyökér:** erős nyugtató, nagyobb adagban altató hatása is van, mérsékeli az ideges szívpanaszokat és emésztési zavarokat.
- **Golgotavirág:** higgadtabbak, nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak leszünk tőle, nagyon jó álmatlanság esetén is.
- **Hársfavrág:** enyhébb feszültségoldó, csökkenti a vérnyomást és a légúti panaszokat.
- **Kamilla:** főleg görcsoldásra, gyulladáscsökkentésre használjuk, de az immunrendszert is hatásosan támogatja.
- **Szúrós gyöngyajak:** elsősorban ideges szívpanaszok, ritmuszavar, magas vérnyomás és más vegetatív problémák enyhítésében segít.
- **Kávagyökér:** intenzív szorongásoldó, hangulatjavító, feszültségoldó.
- **Macagumó:** a stressz miatt különösen lemerült, kedvetlen, libidó és potenciazavarokkal küszködők számára javasolható.



Töltődjön fel energiával!

A stressz legkellemesebb „oldószerrei” közé tartozik a masszázs. Ezek közül is a legmennyebbi az orientális vitalmassázs, mely keringésserkentő száraz kefmasszázzsal indul. Ezt egy hosszas, rendkívül gyengéd és mégis mélyre ható relaxáló aromamasszázs követi. A fej és az agy vérkeringését indiai fejmasszázzsal élenkítik, s hogy a belső szervek működését is támogatni tudják, speciális reflexzónamasszázzsal zárul a 2 órás testi-lelki felüdülés jelentő stresszoldó kezelés.

Illatos gondúzők

Az aromás olajok számtalan panasz kiegészítő kezelésére ajánlhatók. Elmerülhetünk esténként egy jó meleg illatos fürdőben, de párologtathatjuk őket egy hangulatos kis aromamécsesben vagy a szaunában a lávakövön is. A leleményesebbek csepegtethetik testápoló tejükbe vagy hozzákeverhetik valamilyen krémhez, hiszen nagyon jól felszívódnak a bőrön keresztül.

- **Bazsalikom:** frissítő, serkentő, idegerősítő, javítja a koncentrációs erőt, hatására kitisztul tőle az agyunk.
- **Ilang-ilang:** oldja a szorongást és az idegfeszültséget, javítja a szexuális kedvet, érzékenyebbé teszi a szaglást és az ízeletést.
- **Izóp:** enyhe nyugtató, kiváló idegerősítő, harmonizálja a vérnyomást.
- **Jázmin:** antidepresszáns, fájdalomcsillapító, frissítő.
- **Majoránna:** jót tesz szorongás, álmatlanság, izomfájdalmak, hasi görcsök esetén, oldja a migrént, felmelegít.
- **Muskotályos zsálya:** nagyon kellemes illatú és hatékony izomrelaxáló, segít elaludni este.
- **Narancsvirág:** szorongásoldó, depressziócsökkentő, stabilizálja a szívritmust.
- **Rozmaring:** élenkít, serkenti a memóriát, aktivál, enyhíti az izomfájdalmakat, csökkenti a fejfájást.
- **Rózsa:** erős nyugtató, hangulatjavító, mérsékeli a felgyülemlett haragot.
- **Szantálfa:** nyugtató, frissítő, szorongás-és feszültségcsökkentő.
- **Verbéna:** idegerősítő, szorongásoldó, harmonizálja a szív működést, mérsékeli a szédületést.



Mit tehetünk még?

- *Sokat segítenek a homeopátiás szerek.* Vannak már kész kombinált készítmények is gyógyszerári forgalomban, ám mégis legjobb és leghatásosabb, ha felkeresünk egy szakképzett homeopatát, aki kiválasztja a számunkra leginkább megfelelő szert.
- *Relaxáljunk esténként:* ehhez több jó minőségű könyvet és hangkazettát vehetünk segítségül. Ha egyedül nem megy, kérjük pszichológus, orvos vagy kineziológus segítségét.
- *Szedjünk idegerősítő ásványokat és vitaminokat kúraszerűen:* legjobbak a B-vitaminok, a magnézium, a Q10-vitamin, a NADH, a cink és a szelén.
- *Menjünk el rendszeresen masszázusra:* ez főleg azoknak segít sokat, akik másképp nem tudnak ellazulni. Egy kellemes aromaolajos masszírozás csodákra képes. Hagyjuk magunkat időnként kényeztetni!
- *Az egyik legjobb stresszoldó a rendszeres mozgás.* Hatására nemcsak elgémberedett, görcsös izmaink lazulnak ki, hanem javul a keringésünk is, s ettől rengeteg panasz szint egy csapásra megoldódik. A sporton kívül még a táncot ajánljuk, a zenés mozgástól lelkiileg felfrissülünk, javul a hangulatunk, harmonikusabbak, kiegyensúlyozottabbak, vidámabbak leszünk.
- *Amennyire lehet, próbáljuk tervezni a napi programot, de némi szabadságot is hagyjunk meg benne a nem várt események számára.* Sokkal nehezebb ugyanis rugalmasan igazodni egy új helyzethez, ha az egész nap teljesen feszített és szoros ütem szerint zajlik, mintha egy kis szabad mozgástér is marad.
- *Sokat számít, hogy mit gondolunk az adódott új helyzetről.* Ezért próbáljuk megőrizni szellemi és lelki rugalmasságunkat is. Ha ugyanis a megszokott sémák, szempontok szerint ítélünk meg mindig mindent, rengeteg konfrontációra és felesleges stresszre számíthatunk. A változások segíthetik fejlődésünket, próbára teszik állhatatosságunkat, kitartásunkat, rugalmasságunkat. Próbáljuk hát előbb az új szituáció adta előnyöket feltárni, akkor nagyobb kedvvel indulunk el az új úton. Ne felejtsük, *csak az élettelen dolgok állandóak, ami él, folyton változik, ez az élet rendje!* Ha ezt nem kalkuláljuk be, akkor sok-sok értelmetlen harcban lesz részünk.

Dr. Balaicza Erika

Belgyógyász főorvos

Biológiai daganatkezelés,

Homeopátia, neurálterápia, böjtkúra

Életmód-tanácsadás, fitoterápia...

Tel: 06/20-588-28-10

www.balaicza.hu

balaicza@balaicza.hu

[Kövesse írásaimat a Facebookon is!](#)