
A STRESSZ TERMÉSZETE

„Egy kaland adrenalinja és stressze többet ér ezer békés napnál”

- Paulo Coelho

I. A kimerült ember

Nem bújhatsz el

2010 márciusában a London központjában lévő *Capio Nightingale* kórházban új addikciós* szolgálatot hoztak létre a technológia rabjává váló fiatalok szenvedélyének leküzdésére. A kezelés fő célja, hogy növeljék az érintett tinédzserek önbizalmát és a nem képernyő előtt töltött társas tevékenységeik mértékét. Dr. Richard Graham pszichiáter, a szolgálat vezetője arról számol be, hogy sok fiatal „*dühöngeni kezd*”, amikor szüleik arra kéri őket, hogy kapcsolják ki a számítógépet. Esetenként a rendőrséget is ki kell hívni, hogy a veszekedést rendezni tudják. Sokszor annyira hiperstimuláltak és „*fel vannak pörögve*”, hogy a szerencsejátékok függőihez hasonlóan elvonási tünetként felfokozott nyugtalanság figyelhető meg rajtuk.¹

Környezetünk és az, ahogyan élünk többet változott az utóbbi 30 évben, mint korábban 300 év alatt. A modern társadalom rohanó ritmusa, és a felgyorsult technológiai fejlődés következtében nem volt elég időnk alkalmazkodni ezekhez a változásokhoz.²

Egy 1990-es években készített, *Wall Street Journal*-ban közölt felmérés szerint a megkérdezettek 40 százaléka, ha tehetné inkább több időt választana, mint több pénzt. 59 százalék szerint életük túl elfoglalt és túl stresszes. 19 százalék számára az időhiány, amelyben szenvednek jelentős stresszt okoz.

A *Newsweek* egy 1995-ös vezércikke szerint 25 százalékunk úgy érzi, hogy munkánk felőröl bennünket, versenyt futunk az idővel és *ki vagyunk merülve*. Életünk teljesebb, elfoglaltabb, de nem feltétlenül jobb. Arlie Russell Hochschild a *Kaliforniai Egyetem* szociológia professzorasszonya szerint életünk és programjaink

annyira kimerítenek bennünket, hogy úgy beszélünk az alvásról, mint éhes ember az ételről.³

Faith Popcorn *A popcorn jelentés*** című könyvében arról ír, hogy mintha az idő ténylegesen gyorsabban rohanna, mint korábban. Az azonnali valóban azonnali lett. Nincs rá mód, hogy megálljunk vagy lélegzetet vegyünk. Nemcsak az információ válik azonnal elérhetővé számunkra, de mi magunk is. Nincs hová meneküni, nincs hová elbújni ez elől.⁴

A gyorsétermektől, az azonnali kommunikációig a mindennapi élet ritmusa tagadhatatlanul a fegyorsultság jeleit mutatják. A versengő világban szoftverek helyettesítik az alacsony készségeket igénylő, ismétlődő emberi erőt. A *General Electric* 1981-ben 400 000, 1993-ban 230 000 alkalmazottal dolgozott és emellett eladásait megháromszorozta. A változás felgyorsulásáért felelős erők, a növekvő komplexitás és az eltűnő munkahelyek széleskörű bizonytalanságot és a biztonság hiányát hozták magukkal. Olyan összetett problémákkal kell szembenéznünk, amelyek túl vannak az egyéni kontroll határán. Miközben a globális és társadalmi problémák a biztonság hiányát okozzák, a család, a hagyományos értékek vagy vallás támogató rendszerei emberek tömegeinél omlanak össze.

Egy átlagos mai végzősnek minimum három-négy karrierrel kell szembenéznie élete során. Colin Rose brit pszichológus találóan jegyzi meg, hogy többé már nem helytálló megkérdeznünk gyermekeinktől: „*Mi leszel, ha nagy leszel?*” A helyes kérdés ma így szól: „*Mi akarsz lenni először?*” Az új karrier vagy egy új munkahely sok változást hozhat magával: új környezetet, új munkatársakat, új országot, új identitást.⁵

Azok számára, akik nem értik, és nem tartanak lépést a bennünket körülvevő és folyton növekvő komplexitással, a világ rémisztő helyé válhat. Amikor a status quo veszélybe kerül, bizonytalanok és feszültek leszünk. Vakká válhatunk a kilátásba kerülő veszteségek vagy kudarcok miatt, ahelyett, hogy a lehetséges előnyök inspirálnának bennünket.⁶

Csikszenmihályi Mihály, a Chicagói Egyetem pszichológia professzora szerint ma a *választható alternatívák sokaságával* is szembesülünk. Szülővárosunk vagy foglalkozásunk sem tartoznak többé olyan szorosan identitásunkhoz. Az egyformán vonzó

választási lehetőségek azonban elkerülhetetlenül a célok bizonytalanná válását hozzák magukkal. Az elszántság hiánya pedig elértékteleníti a választási lehetőségeket.⁷

Brendan Burchell a *Cambridge Egyetem* szociológusa különféle felméréseket végzett Európa szerte és azt találta, hogy az alkalmazott személyek, akik bizonytalannak érzik magukat állásuk elvesztése miatt, hasonló szintű szorongást és depressziót élnek át, mint azok, akik elvesztették állásukat. Azonban, míg az állásukat elvesztők esetében ez az állapot kb. hat hónap után véget ért és javulni kezdett, addig az állásuk elvesztése miatt folyamatosan aggódó személyeknél tovább súlyosbodott.⁸ Az az alattomos érzés, hogy senkinek sincs biztonságban a munkája, a félelem, a nyugtalanság és az összezavartság elterjedését vonja maga után.⁹

Ki fogja ezt az örületes versenyfutást túlélni? A legrátermettebb diák és dolgozó, aki képes megfelelően alkalmazkodni a gyors változásokhoz és nem engedi magát a külső tényezők által elterelődni, azaz képes a stresszel hatékonyan megküzdeni.¹⁰

A munka szamurájai

Egy akadémiai és kreatív állást betöltő személyek bevonásával elvégzett vizsgálatból kiderült, hogy 34 százalékuk az emailek pusztá számát stresszesnek találja. A gyors válaszadás kötelessége miatt további 28 százalék hajszoltnak érzi magát, mivel nyomás forrásának tekintik e leveleket. Csúpan 38 százalék tartozik az „ellazult” csoportba, akik napokkal később is ráérnek válaszolni az üzenetekre. A vizsgálat azt is kimutatta, hogy a dolgozók óránként átlagosan 30-40 alkalommal ellenőrzik, hogy kaptak-e új üzenetet. Karen Renaud, a *Glasgow Egyetem* tudósa szerint az email azért zaklat bennünket, mert az üzenetek beérkezésével kapcsolatos kontroll nem a mi kezünkben van. Tudni akarjuk, hogy mi van benne. Különösen, ha egy családtag, barát vagy a főnök küldi. Azonnal félbeszakítjuk, amit csinálunk, hogy elolvashassuk.¹¹

*Függőségi

***The Popcorn Report*