A STRESSZNEK ÁRA VAN

A Marie Claire magazin 1994-ben arról írt, hogy a stressz körömrágáshoz, ingerlékenységhez, a libidó elvesztéséhez, a családtól és barátoktól való visszahúzódáshoz, zabáláshoz vezethet. Később olyan komoly tünetek formájában jelentkezhet, mint a kiégés, depresszió, pánikrohamok, kimerültség, magas vérnyomás, bőrpanaszok, bélproblémák, álmatlanság, migrén, menstruációs vagy szexuális zavarok. Végül olyan potenciálisan halálos állapotokba torkollhat, mint például a rák vagy a szívbetegségek. Ez a több, mint húsz évvel ezelőtt összeállított lista jól szemlélteti a stresszel kapcsolatos általános vélekedéseinket, miszerint *a stressznek ára van*.

Az Amerikai Pszichológiai Társaság 2010-es *Stress in America* (Stressz Amerikában) felmérése egy agyonstresszelt nép képét festi elénk, ami aktualitásából mára mit sem vesztett. Miközben az elhúzódó gazdasági és más recessziós nehézségek hatását érezzük, a munka és az otthoni életünk közötti egyensúly megteremtésével, és a pihenésre szánható idő szűkösségével küszködünk, a stressz nem csak saját egészségünkre veti ki vámját, hanem családtagjaink jóllétére is hatást gyakorol.[1]

Az utóbbi években iparág épült a stressz enyhítését ígérő termékekre és szolgáltatásokra. Gyógyszerek, pszichoterápiák, aromaterápia, habfürdők, fürdősök, elektromos masszázs, étrendkiegészítők, jóga, wellness hétvégék egész sora érhető el a fogyasztók számára. Önsegítő könyvek, hanganyagok ígérik, hogy saját magunkat „gyógyíthatjuk meg". A fogalmi zűrzavar – például a félelem, szorongás, stressz szinonímaként való kezelése – nem csak ezekben a kiadványokban, de a médiában és a mindennapi beszélgetésekben is megfigyelhető.

Könyvemnek három célja van. Egyrészt, rendet tenni e zűrzavarban és segítséget nyújtani a stressz természetének megértésében – amikor a „*Miért történik ez?*" kérdést tesszük fel magunknak. A második, felismerni azokat a helyzeteket, amikor a stresszt kezelni kell, amikor a „*Most mit tegyek?*" kérdés kerül középpontba. Harmadszor, pedig megküzdési eszközök, mindennapi gyakorlatok átadása a modern kor zaklatott emberének, aki a stressz árát naponta fizeti, és azt kérdezi „*Hogyan fogjak hozzá?"*.

Az egyes fejezetek azokat a tudományosan „legnépszerűbb", stresszel kapcsolatos jelenségeket tárgyalják, amelyek a hétköznapi ember érdeklődésére is számot tarthatnak, hozzájárulhatnak önmaga és mások jobb megértéséhez, és ennek bázisán a jobb alkalmazkodáshoz. A téma interdiszciplinaritása, komplexitása és sokszor szakzsargonokban való gazdagsága arra késztetett, hogy egyfajta „fordítói" munkát is elvégezzek. Reményeim szerint ezzel sikerült közérthető, olvasmányos formát teremtenem, amelyet számos, dokumentált eseménnyel és praktikus gyakorlattal igyekeztem még élőbbé tenni. Ajánlom mindazoknak, akik speciális előképzettség nélkül, átfogó betekintést szeretnének nyerni a gyerekek, felnőttek, idősek által nap mint nap átélt, érzelmi igénybevételt jelentő események pszichológiájába és élettanába. Hasznos lehet szülőknek, oktatóknak, tanulóknak, vezetőknek, beosztottaknak, betegeknek, egészségeseknek egyaránt. Mottóul az osztrák-magyar származású Selye János, kanadai biológus, stressz-kutató professzor üzenetét ajánlom az Olvasó kezébe: „*Megfelelő hozzáállással a negatív stressz pozitívvá alakítható!*"

Polyánki Balázs
2015, Budapest