

Miért fontos a stressz kezelése

A stressz¹ a pszichológiai feszültség állapotát tükrözi, amelyet az emberre ható stresszorok idéznek elő. Ebben az esetben az angol „stress” szó az okozatot jelöli, amely kiváltó eseményei a stresszorok. Az embereknek ezekre adott válaszai a stresszreakciók. Miért fontos általában és különösen a tűzoltók esetében a stressz kezelése?

Másik megfogalmazásban²: A stressz (megterhelés) minden olyan ráhatás, amely az ember fiziológiai és/vagy pszichológiai alkalmazkodási mechanizmusát befolyásolja.

Ilyen stressz hatásnak vannak kitéve a vonulós, készenléti tűzoltók. A beavatkozó tűzoltóra a várt riasztás hatása, a váratlan eseményre való felkészülés folyamatos lelki terhet ró. A huszonnégy órás szolgálatban riasztás nélkül is magasabb a tűzoltó pulzusa az átlagemberénél. Ez tovább fokozódik, ha olyan riasztás kerül kiadásra, melyben ő (a tűzoltó) is érintett. A tűzoltók rendelkeznek korszerű, megfelelő védőeszközökkel, melyek a realitás és ésszerűség határain belül, optimális mértékben biztosítják viselőjük testi biztonságát, azonban igen szélsőséges helyzetekkel találkoznak nap, mint nap. Ilyen veszélyeztető fizikai körülmények lehetnek pl. magas hőmérséklet, por, füst és mérgező égéstermékek, vegyi anyagok gőzei/gázai, csúszós, egyenetlen felületek, omlás, leeső tárgyak, megfelelő megvilágítás hiánya, klimatikus viszonyok. De ide kell sorolnunk az előre nem látható és kiszámíthatatlan, váratlan eseményeket, mint például a robbanás (gázpalackok), magasban illetve mélyben végzett munka közbeni váratlan időjárási viszonyok. Ezek mind jelen vannak a tűzoltók mindennapjaiban, melynek következtében folyamatos stressznek vannak kitéve.

A szakirodalom megkülönböztet pozitív és negatív stresszt.

A „jó stressz” olyan kihívás és késztetés, melytől reggelente frissen, elevenen ébredünk, napközben lelkesen, pozitívan, kreatívan dolgozunk. Segít pl. versenyt futni, előadást tartani, arra sarkall, hogy meneküljünk a tűz vagy az árvíz elől, és hogy elkészüljünk munkáinkkal a kitűzött határidőre.³ Ez segíti a tűzoltót a beavatkozás hatékony előkészítésében, a káreset felszámolásában. Dopping jelleggel megemeli az adrenalin szintet és ezáltal a tűzoltó az életmentésre, a káreset sikeres felszámolására tud koncentrálni.

A túlzott, mindent elborító, kontrollálhatatlan „negatív” distressz felmorzsolja energiáinkat. Kiegyünk, tönkreteszünk kapcsolatainkat, leromboljuk karrierünket, aláássuk önbizalmunkat. Végül - de nem utolsó sorban - súlyosan károsítja egészségünket is. Olyan ez, mint a tűz: ha korlátozzuk, és ellenőrzésünk alatt tartjuk, megfőzi az ételünket, fűti a lakásunkat. Ám ha kiszabadul ellenőrzésünk alól, akkor pusztító tűzvész okoz. Az ilyen fajta stressz már nem szolgálja a hatékony munkát. Amennyiben a tűzoltó ebbe az állapotba kerül, már a saját és a társa életét, testi épségét is veszélynek teszi ki. Ilyen esetekben van szerepe a csoportnak. Fel kell tudni ismerni, hogy a személy viselkedése a megszokotthoz képest tartósan megváltozott, szakmai segítségre van szüksége. Ennek felismerésében a közvetlen vezetőnek, kollégáknak jelentős szerepük van.

A stressz folyamata

¹ Selye János: Stressz distressz nélkül, Akadémiai Kiadó (1976) Budapest

² Dr. Valló Ágnes - Dr. Nemes János: Menedzserbetegségek, Galenus Kiadó (2002)

³ Dr. Bíró Sándor: Életünk válsághelyzetei - A depresszió és a stressz, SubRosa Kiadó (1995) Budapest

Amikor a szervezet kilendül nyugalmi állapotából, fokozottan reagál az ingerekre, aktiválódnak az egyensúlyt újra megteremtő szabályozó rendszerek, stresszes állapot alakul ki.

A stressz folyamata három szakaszra osztható

1. Veszélyhelyzet (riadó), mely a szervezetet felfokozott állapotba helyezi.
2. Ellenállás, amely a kialakult helyzet megoldására mozgósítja a testet.
3. Kimerülés stádiuma, ahol a nyugalmi egyensúly már nem tud visszatérni, állandósul a fokozott készség állapota.

A stressz tünetei⁴

Állandó idegeskedés, türelmetlenség, ingerültség, az immunsejtek számbeli és minőségi romlása miatt fogékonyság a betegségekre, gyakori felsőlégúti panaszok, bőrfertőzések, vagy hajhullás. A **stressz reakció** beépített mechanizmus. Akkor lép működésbe, amikor követeléseket támasztanak velünk szemben. A folyamat az alábbi négy elemet mindig tartalmazza:

1. **stresszor** - esemény, helyzet -, ami előidézti a folyamat beindulását;
2. **értékelés**, amely minősíti a történést annak fontossága és érzelmi jelentősége szerint;
3. **megküzdési folyamatok**, amelyekkel a testi és lelki rendszer viaskodik;
4. **eredmény**, amit előidézett a személyiségben.

A stresszre adott leggyakoribb válaszok⁵

- **szorongás**: bizonytalan, tárgy nélküli félelem, sejtésszerű, kínzó, figyelmünket szétziláló, emlékezetünket bénító, szervezetünket támadó, testi izgalmi tünetet létrehozó állapot, amely kártékony. A pszichikum szorongással áll szemben, a fenyegetést, mint belső, meghatározhatatlant, legyőzhetetlent fogja fel.

- **félelem**: a szorongásnál gyakrabban, köznapibb helyzetekben lép fel, mely a veszély ismeretét feltételezi. Meghatározott tárgy hordozza, a veszély külsővé válik és bizonyos körülmények között kordában tartható.

(A félelemnek tehát van tárgya, míg a szorongásnak nincs.)

- **harag**: agresszióhoz vezet, valahányszor egy személy erőfeszítését megakadályozzák célja elérésében; agresszív hajtóerő keletkezik, amely a személy viselkedését a frusztrációt okozó tárgy vagy személy megkárosítására motiválja.

Ha a tűzoltón a folyamatos szorongás lesz úrrá, eljön az a pont, amikor alkalmatlanná válik a készenléti szolgálatra. Ez lehet átmeneti, mely megfelelő kezeléssel, a stressz oldásával kezelhető. Amennyiben a szorongás tartóssá válik, a tűzoltó alkalmatlanná válik a folyamatos készenléti szolgálatra, mert veszélybe sodorja saját és társai testi épségét is.

A félelem bizonyos helyzetekben és mértékben természetes a tűzoltó számára (amikor tudja, hogy milyen veszéllyel, veszélyekkel kell szembenéznie a beavatkozás során). Amennyiben ez az állapot kordában tartható, akkor az elővigyázatosság, a megfontoltság kerül előtérbe, mely elősegíti a biztonságos beavatkozást. Ha a stressz oly mértékben van jelen a tűzoltó életében, hogy az agresszióhoz vezet, akkor alkalmatlanná teszi a hatékony beavatkozásra.

⁴ Selye János: Stressz distressz nélkül, Akadémiai Kiadó (1976) Budapest

⁵ Dr. Bíró Sándor: Életünk válsághelyzetei - A depresszió és a stressz, SubRosa Kiadó (1995) Budapest

A stressz öregít, nagy dózisban felgyorsítja a szervezet biológiai öregedésének folyamatát. A kutatók szerint nem véletlen, hogy a stressz következményeként megbetegszünk; a stressz *lelki és testi hatásokat* egyaránt előidéz. A stressz keltő tényezőkhöz való alkalmazkodás kimerítheti a test erőforrásait, és hajlamossá tehet a betegségekre. A kialakuló ún. *pszichoszomatikus betegségek* olyan testi rendellenességek, amelyek létrejöttében az érzelmek központi szerepet játszanak. Ha a stressz feltételek folyamatosak és az egyén nem küzd meg velük, a fátsultság **depresszióba** csaphat. A lelki betegségek közvetetten **szív- és érrendszeri megbetegedéseket** okoznak, magas vérnyomást, szívinfarktust, érelmeszesedést, megváltozik a verejtékezés (ezzel a szervezet só- és víz háztartása), a tápcsatorna ereiből a vázizomzat felé terelődik a vér, a lép és a csontvelő kipumpálja az ott levő vért, stb.

A másik terület, ahol az állandó stressz komoly károkat okoz: az **immunrendszer**, melynek gyengülése következtében jelentkezhet **influenza** és **allergia**. Amikor az ember ideges, akkor energiáját a feszültségre, félelemre fordítja, az idegfeszültséget, szorongást okozó, beszűkült gondolatokra használja, másra már nem is marad.

Látható, miért is indokolt a vonulós tűzoltók kedvezményes szolgálati idejének megtartása. Az átlagemberhez képest sokkal hamarabb kiégnek, gyakoribb a szív- és érrendszeri megbetegedés, a magas vérnyomás, szívinfarktus előfordulása.

Érzékeljük napjainkban, hogy az emberek életmódja nem a legkiegyensúlyozottabb, melynek számos oka van és lehet. A legjellemzőbbek:

- kevés testmozgás;
- káros szenvedélyek;
- rossz étkezési szokások;
- nem megfelelő mennyiségű és minőségű alvás;
- túlzott leterheltség;
- nem harmonikus családi háttér;
- nem kiegyensúlyozott vezetők és beosztottak viszonya stb.

A káros szenvedélyek fokozottan károsak. Ha a kávé, dohányzás, alkohol, édesség fogyasztása napi rendszerességgel, túlzott mértékben történik, az idővel függőséget okoz. Ezek az anyagok nem elégítenek ki biológiai szükségletet, viszont - a függőség miatt - az adott szernek a vérben való bizonyos koncentrációját szükségesnek érzi a szervezet. Miután ezt a koncentrációt csökkenteni próbálja az egyén, a szervezetét üzi annak érdekében, hogy belső környezeti egyensúlya visszaálljon. Ez a készítő erő motivál bennünket akkor is, ha pl. éhesek, szomjasak vagy álmosak vagyunk. A tudományban ez az ún. „drive” (angol eredetű szó, jelentése üzni, hajtani). A „drive” akkor lép fel, ha a hiányállapotot automatikus szabályozással nem lehet kielégíteni. A tűzoltók között gyakori, hogy káros szenvedélyekkel próbálják enyhíteni a stressz tüneteit, mely tovább fokozza a szív- és érrendszeri megbetegedés, a magas vérnyomás, szívinfarktus előfordulását.

A stressz kezelése

Elsősorban a kiváltó okokat kell diagnosztizálni, majd ennek tudatában felépíteni a helyes életmód modellt. A krónikus stressz következményei évtizedekkel később pusztítanak, így a stressz kezelése mindig „hosszú lejáratú hitel”. A mai befektetés sok év múlva kamatozik. Nem véletlen, hogy a tűzoltóknak kötelező sportfoglalkozásokon kell részt venniük. Ez nemcsak az elvárt fizikai állapot elérésében segít, hanem jelentős szerepe van a stressz oldásában is.

A kései stressz-betegségek uralásához tehát bölcs előrelátás és tudatos döntés szükséges. Ez széles belátó képességet feltételez, ami viszont csak saját értékszemléleten alapulhat, ahol múlandó egzisztenciális előnyök helyett a belső értékek, egyéni fejlődés és a többi ember tisztelete jelentheti az állhatatos gyakorlás motorját. Sokan csak már súlyos, krónikus betegségekkel a hátuk mögött, és a halál képével a szemük előtt veszik komolyan fontolóra a stressz kezelését. Életünk végéig lehetőségünk van az életmódunk alakítására, és a tanulásra.

A testi tünetek kezelésén túl törekedni kell a stressz állapot felismerésére és a stresszor megkeresésére.⁶

- Fel kell ismerni a változtatás szükségességét: el tudjuk-e távolítani a stresszort? El lehet kerülni? Tudjuk-e csökkenteni a stresszor behatásának idejét és erősségét? Tudunk-e új célt kitűzni?
- Csökkenteni kell a stresszre adott emocionális reakció intenzitását: nem reagálunk-e túlságosan? Próbáljunk meg úgy tekinteni a stresszre, mint egy olyan helyzetre, amelyet meg kell oldani, s nem olyanra, amely le akar győzni! Ne kérdezzük: mi lett volna, ha...?
- Meg kell tanulni, gyakorolni kell a stresszre adott fizikai és érzelmi reakció mérséklését! (Ilyen a mély lélegzés, izomlazítás, a zene terápia, de gyógyszerekre, feszültségoldókra is szükség lehet.)
- Erősíteni kell a test fizikai állapotát („fit”, edzett állapot). Fontos a mozgás (kerékpározás, úszás, futás, séta, stb.), a dohányzás elhagyása, kávézás csökkentése, továbbá a több, jobb, rendszeres alvás.
- Törekedni kell az érzelmi állapot stabilitására. Fontos a társasági kapcsolatok kiépítése, fejlesztése, illetve a reális célok kitűzése, az önismeret fejlesztése.

A stresszhelyzeteket elkerülni szinte lehetetlen, életünk velejárója. A negatív stresszhatások csökkentése legyen a célunk. Találjuk meg a számunkra leghatékonyabb kikapcsolódási lehetőségeket – relaxáció, hosszú séták a természetben, masszázs - a káros következmények elkerülése érdekében.

Felhasznált irodalom:

- Dr. Valló Ágnes - Dr. Nemes János: Menedzserbetegségek, Galenus Kiadó (2002)
- Selye János: Stressz distressz nélkül, Akadémiai Kiadó, Budapest (1976)
- Dr. Bíró Sándor: Életünk válsághelyzetei - A depresszió és a stressz, SubRosa Kiadó (1995) Budapest

⁶ Dr. Valló Ágnes - Dr. Nemes János: Menedzserbetegségek, Galenus Kiadó (2002)