

Sajtóközlemény – Szív Világnapja szeptember 29.

Ne vedd a szívedre! – szívbetegségek és a stressz

Dr. Stauder Adrienne pszichiáter, pszichoterapeuta, SE Magatartástudományi Intézet habil. egyetemi docens; Zakor Tünde kommunikációs szakember

A Szív Világnapja alkalmából a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet munkatársai a szív- és érrendszeri megbetegedések és a stressz közötti összefüggésekre, a stresszkezelés fontosságára hívják fel a figyelmet.

A magyar nyelvben számos kifejezés utal az érzelmi állapotok és a szív működés közötti kapcsolatra. Ha valakinek megoldatlan problémája van, az „nyomja a szívét”; ha kapcsolati csatlódás éri, „fáj a szíve”, a másik „összetöri a szívét”; ha valaki nagyon szomorú „szívszagatóan sír”. Érzelmi sérülékenységre utal, ha valaki „könnyen vagy túlzottan a szívére veszi” azt, ami bántja; vagy éppenséggel ha nagyon dühöseket és tehetetleneket vagyunk, kiszaladhat a szánon, hogy „mindjárt megüt a guta”.

Mindezeknek a mondásokban megjelenő élményeknek, tapasztalatoknak valós élettani alapja van. Tudományos vizsgálatok igazolják, hogy a tartós stressz, a szorongás, a depresszió, az ellenségesség, a pesszimizmus, a magányosság, a nyugtalan alvás növeli a szív- és érrendszeri megbetegedések és az azokkal összefüggő halálozás kockázatát.

A stressz közvetlen hatásai a vérnyomás emelkedés, az erek összehúzódása, a szaporább és erősebb szívverés, az izomfeszülés, a vércukorszint megemelkedése – ezek felkészítik a szervezetet az „üss vagy fuss” viselkedésre. Azonban ha nem tudunk elfutni, és nem támadunk rá a másikra, és így nem végzünk izommunkát, ráadásul a stresszhatás tartósan fennáll, a szervezet készülségi állapotban marad, ami megterheli a szívet és a keringést. A helyzetet tovább rontja, ha a keletkezett feszültségeinket alkoholfogyasztással, dohányzással, érzelmi evéssel vagy egyéb, az egészségre hosszú távon ártalmas módon kezeljük. Sokszor pont ezért olyan nehéz az önkárosító viselkedések megváltoztatása, az életmódváltás, mert ezeknek a „rossz szokásoknak” rövid távon feszültségcsökkentő hatása van. A sikeres életmódváltás során ezek helyett egyéb, hatékonyabb és egészségesebb feszültség csökkentő módszereket szükséges beépíteni a mindennapjainkba.

Dr. Balog Piroska Senior Akadémián tartott "A negatív érzelmek és a szívbetegségek" című előadásából többet is megtudhat erről a témáról (<https://www.youtube.com/watch?v=gAJwyEW7yis>).

Mi lehet a megoldás, mit javasolunk?

Az első lépés a problémák felismerése, az okok és a következmények tudatos átgondolása. A kardiológiai szakmai irányelvek a pszichoszociális kockázati tényezők felmérését javasolják minden szív- és érrendszeri betegségekben szenvedő betegekben, majd a feltárt problémák kezelését bizonyítottan hatékony magatartásorvoslási módszerekkel.

Gondoljuk át, mely viselkedésünkön szeretnénk változtatni? Milyen stresszhelyzeteket tudunk nehezen kezelni? Tájékozódjunk, milyen lehetőségek vannak a megküzdési képességünk fejlesztésére? Próbáljunk ki, sajátítsunk el különböző feszültség csökkentő, ellazító, stresszkezelő technikákat, és építsük be a mindennapjainkba a számunkra legmegfelelőbbeket.

Sokszor valamilyen relaxációs technika, tudatos jelenlét (mindfulness) módszer rendszeres alkalmazása már elég ahhoz, hogy egyensúlyban maradjunk. A rendszeres testmozgás, akár csak napi félóra séta is hatékonyan csökkenti a testi feszültségeket. Ha a konfliktusok kezelése, az önérvényesítés vagy éppen a pesszimizmus, a negatív érzelmek, a düh kezelése jelent nehézséget, akkor fejlesszük ezeket a

készségeinket! Amennyiben jellemző ránk a „rágódás”, a dolgok „túlgondolása”, az önsegítő könyvek olvasása mellett érdemes külső segítséget is kérni. Ahogy az autót is elvisszük szerelőhöz, ha hibajelzést észlelünk, ugyanúgy a testünk, lelkünk jelzéseit is vegyük komolyan és forduljunk orvoshoz, pszichológushoz, mentálhigiénés szakemberhez.

A jó hír az, hogy stressztűrő, stresszkezelő képességünk élethosszig fejleszhető. Kortól, nemtől, iskolai végzettségtől függetlenül el tudunk sajátítani újabb és újabb a mindennapokban jól alkalmazható stresszkezelő technikákat, bővíthetjük eszköztárunkat, egyre bölcsebbek lehetünk. Azoknak, akiknek ez nehezen megy, számos lehetőségük van „továbbképződni”, ahogy a szakmáját is mindenki folyamatosan tanulja, de emellett részt vehet továbbképzéseken, ahol rövid idő alatt sok hasznos ismeretet szerezhethet.

A stresszkezelés, konfliktuskezelés, önérvényesítés, a hatékony kommunikáció, az önismeret fejlesztésére számos tréning, kiscsoportos továbbképzés érhető el. Ilyen például a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet munkatársai által magyar nyelvre fordított és kulturálisan adaptált Williams Életkészségek® (WÉK) stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő program, melyet a Duke Egyetemen kifejezetten a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatának csökkentésére dolgoztak ki. A WÉK magatartásorvoslási program hatékonyságát több hazai és nemzetközi tudományos vizsgálat igazolta. (www.eletkeszsegek.hu) Magyarországon pont 20 éve fut a program, eddig már több, mint 7000 ember vett részt a kiscsoportos tréningeken a testi-lelki egészségük megőrzése érdekében. A betegeknek szóló WÉK csoportok kórházi keretek között, illetve betegszervezetek támogatásával valósultak meg szívbetegek, daganatos betegségben érintettek, pszichiátriai betegek számára. A WÉK program emellett kiemelten hasznos, szakmai továbbképzést is jelent segítő foglalkozások, pl. egészségügyi dolgozók, pedagógusok, szociális munkások számára. Vizsgálataink alapján valójában minden fokozott stresszterhelésnek kitett munkavállalónak mérhetően javult a mindennapi stresszhelyzetekkel való megküzdése, csökken a feszültség szintje, csökkentek a stresszel összefüggésbe hozható tünetei.

A készségfejlesztő csoportokon való személyes részvétel mellett az önsegítő könyvek és az online önsegítő anyagok is hasznosak. Ezek széles tárháza is rendelkezésre áll. Az ezekből tanultakat is érdemes átbeszélni másokkal, lehetőség szerint egy hozzáértő szakemberrel. A szívbetegségben szenvedők folyamatos támogatást kaphatnak az életmódváltáshoz a SZÍVSN Országos Beteggyesület online és személyes programjainak keretében (www.szivsn.hu).

Zárszóként: vegye könnyedén, de ne vegye félvállról!

A stressz elkerülhetetlen része az életnek, de a kezelésének, a negatív hatások csökkentésének számtalan módja van. Az egészségesebb, stresszmentesebb életért nem kell óriási változtatásokat tennie – apró lépésekkel is sokat tehet a szíve érdekében.

Szeresse a szívét, tegye meg érte az első lépést még ma, a Szív Világnapján!