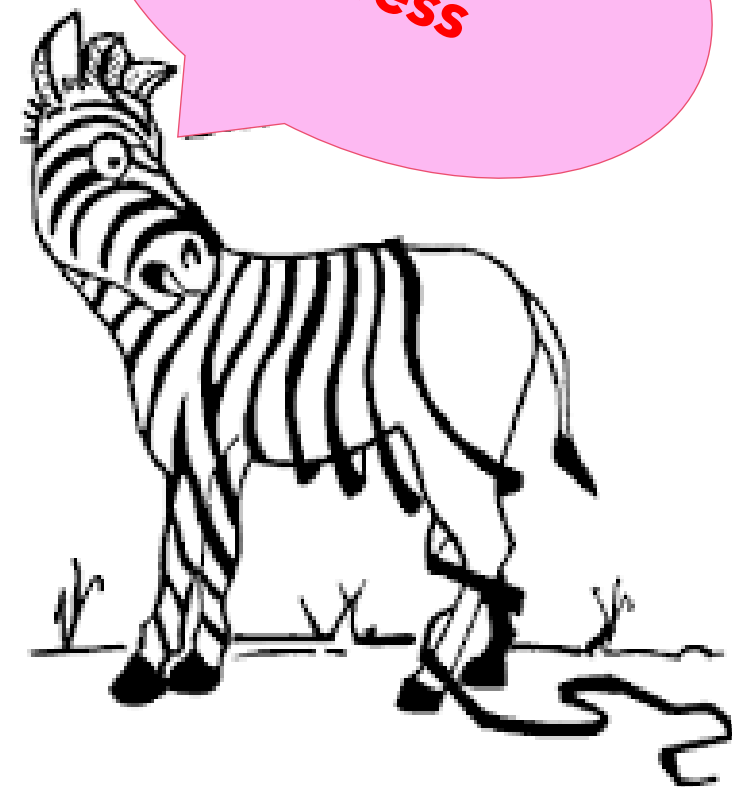




# A stressz és szorongás

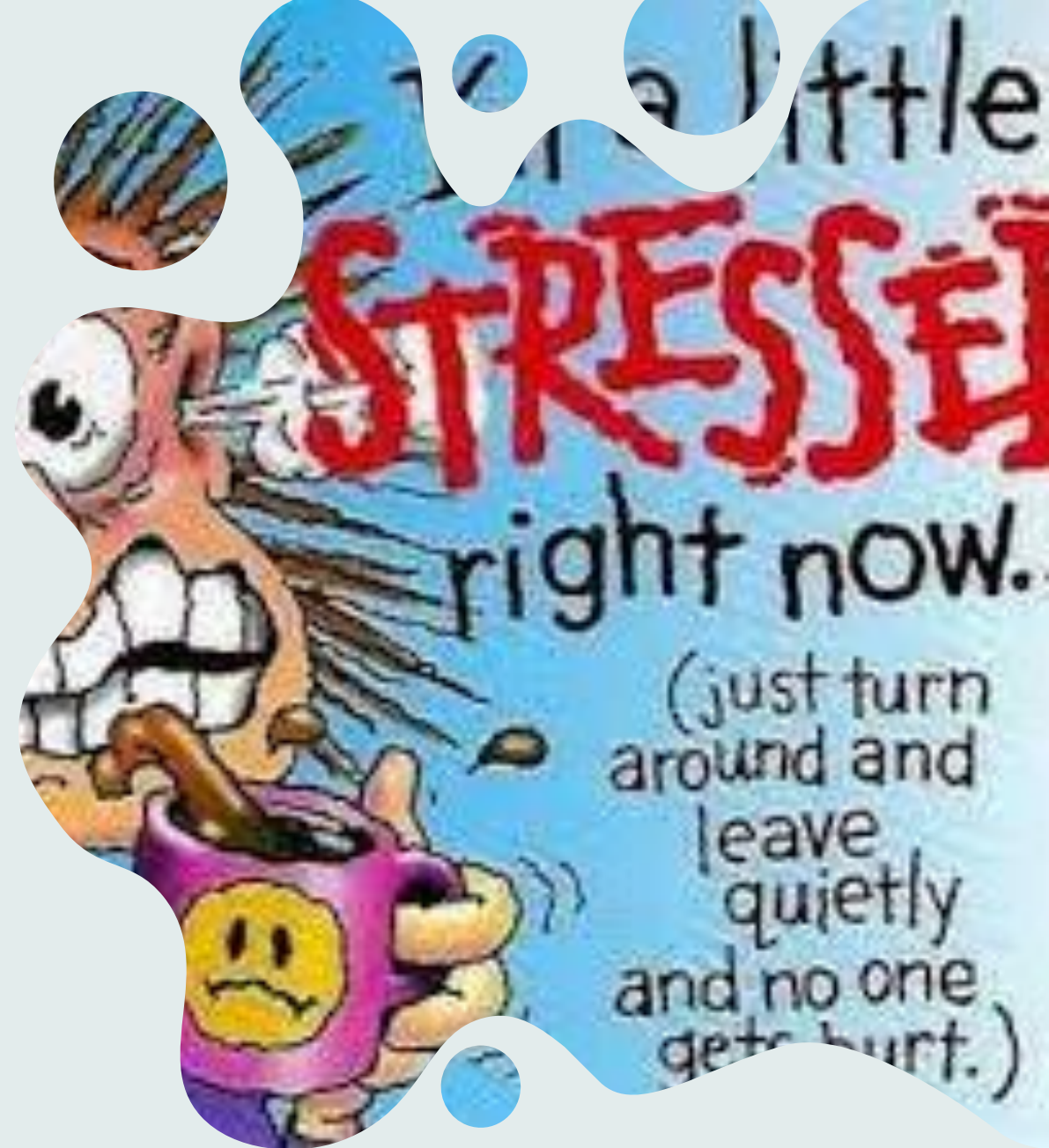
## Van-e különbség a szorongás és a stressz között?

Számos közös pontjuk, jellemzőjük van (pl. hasonló testi reakciók, tünetek), gyakran együtt vannak jelen (a stressz növeli a szorongást, a szorongásra való hajlam magasabb stresszérzékenységet is jelent), emiatt nehéz elkülöníteni, pedig jelentős különbség van köztük, és ha felismerjük, akkor tudjuk alkalmazni a megfelelő kezelési módot.



# Mi a stressz?

A **stressz** a szervezet automatikus reakciója a **környezet valamely kihívására**. Természetesen különbség van abban, hogy kinek mi okoz stresszt, mi jelent kihívást. Amikor stresszelünk azt érezzük, hogy nehezen tudunk megfelelni valamilyen követelménynek, viszont **ha megszüntetjük ezt az okot**, kihívást (pl. vizsgaidőszak, határidő, konfliktus, stb.), akkor **megszűnik a stressz**.



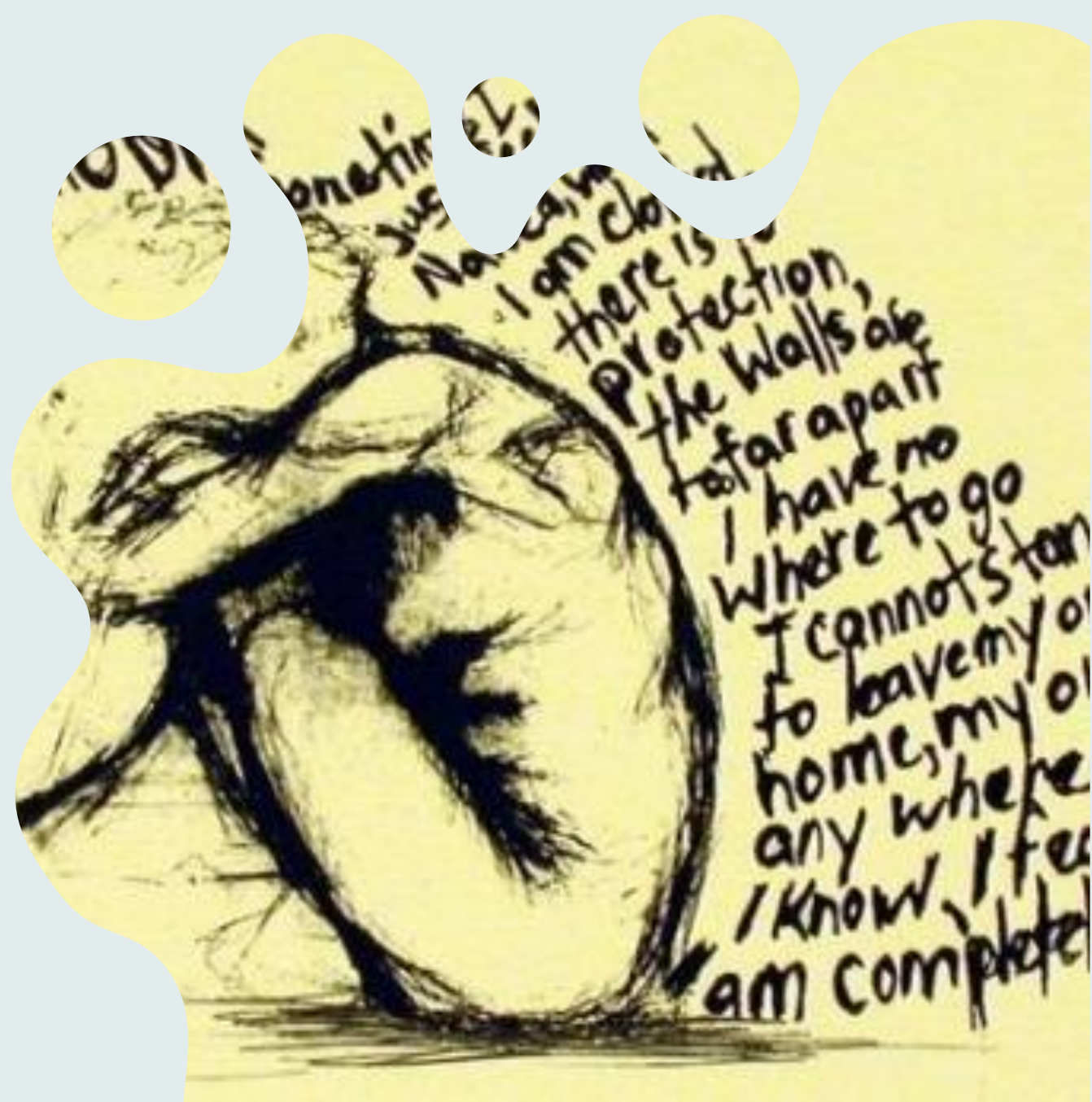
## Mi a szorongás?

A **szorongás** is automatikus reakció, természetes része az életünknek, mint például a **fájdalom**, mindkettő jelzi, hogy **valami nincs rendben körülöttünk**. Pl. ha valami forróhoz ér a bőrünk, fájdalmat érzünk, ez jelzi, hogy távolodjunk el onnan, mert megsérülünk. A szorongás szintén azt jelzi, hogy veszélyben vagyunk, **megsérülhetünk**, vagyis kerüljük el ezt. Például, ha egy kutya egyszer megtámadott, akkor **félni fogok** a kutyáktól, vagy ha leestem a lóról, **félni fogok** ismét lóra ülni. Ez természetes, viszont ha nem merek utcára menni, mert találkozhatok kutyákkal, ha soha többé nem ülök lóra, akkor már **túlzott szorongás**ról beszélünk. De ilyen az is, ha bénító lámpalázat élek meg feleléskor, dolgozatíráskor, vagy ha folyton **aggódok**, vagy **rágódok** valami miatt. Szóval, a szorongás (=félelemérzés) egyféle **érzelmi fájdalom**, **valós, vagy elképzelt** veszélytől, **bizonyos mértéke egészséges**, mindenkinek ismerős. Viszont ha a félelem az indokoltnál **nagyobb mértéket** ölt, vagy olyan dolgoktól is erős szorongást élünk meg, amitől nem kellene, vagy **egyszerűnek tűnő szituációkban is** erős intenzitással jelen van (pl. iskolába, munkába menésnél, vásárlásnál, ismerkedésnél), **erős szenvedést** okoz, akkor az érintett előbb-utóbb **el kezdi kerülni a szorongást kiváltó helyzeteket** (pl. hiányzik az iskolából, munkából, nem megy közösségbe, stb.). Ez **komoly következményekkel** járhat (pl. túl sokat hiányzik az iskolából, elveszti a munkahelyét, elmagányosodik, stb.), itt már **kóros mértékű** szorongásról van szó, ezért **pszichológiai/pszichiátriai ellátásra van szükség**.



## A szorongás főbb típusai:

Megjelenhet ok nélkül, amikor nincs tárgya, nincs környezeti tényező ami kiváltja (ezt **szabadon lebegő** szorongásnak hívjuk), és állandósulhat is, amikor a nyugtalanság, feszültség szinte folyamatosan jelen van (**generalizált** szorongás). A szorongás találhat tárgyat magának, például a különböző **fóbiák** esetében, de váratlanul, ok nélkül, rohamszerűen is lecsaphat, ilyen a **pánikroham**. A szorongás olyan mentális tüneteket is okozhat, mint a **kényszergondolatok, kényszercselekvések**.



## Gyakorlat: **stressz** vagy **szorongás**?

Írj egy **listát a féleleidről**, majd írd mindegyik félelmed mellé, hogy a **múltban, a jelenben, vagy a jövőben** játszódik. Ami a **jelenben** játszódik, az inkább **stresszfaktor**, ami a **jövőben és múltban** játszódik az inkább **szorongás**

### Például:

<b>Félelmeim:</b>	<b>Ez stressz</b> (jelenben történik valami kellemetlen dolog velem)	<b>Ez szorongás</b> (Múltban, vagy jövőben zajlik, rágódok, aggódok)
Holnap dolgozatot írunk az iskolában	Kevés időm van felkészülni	Félek, hogy meg fogok bukni
Múlt héten összevesztem a barátommal	Hiányzik a barátom	Nem kellett volna megbántsam, hülyén viselkedtem, bárcsak visszacsinálhatnám
Holnap elutazom	Még mindig nem csomagoltam be	Mi lesz, ha lekésem a vonatot, ha rossz lesz a szállásom, ha kirabolnak
<b>Folytasd a saját félelmeiddel:</b>		

**Szorongás főbb testi és pszichés tünetei:** légszomj, gombócérzés a torokban, mellkasi nyomás, szapora szívverés, szájszárazság, hasfájás, hasmenés, reszketés, motoros nyugtalanság (pl.lábrázás, matatás), gyengeségérzés, szédülés, fejfájás, izzadás, hőhullám, hidegérzet, gyakori vizelési inger, intenzív félelemérzés, kontrollvesztettség és megsemmisülésérzés, stb. Krónikus szorongás esetén elalvási, átalvási nehézségek léphetnek fel, mivel a vázizomzat szinte állandóan feszült, nyak-, hát-, fejfájás jelentkezhethet.

A szorongást **genetikai** és **környezeti**, élettörténeti tényezők egyaránt befolyásolják. Vagyis felmenőinktől örökölhetjük a szorongásra való hajlamot, és mivel ők jelentik az elsődleges környezetet is (a családukat), ha valamelyik szülőnk szorongóbb, szinte biztos, hogy nekünk is dolgunk lesz ezzel (pl. szorongó szülő túlívja a gyermekét)

### **Teszteld, hogy mennyire vagy szorongó:**

Nyisd meg az alábbi linket:

[Szorongás teszt - Tesztek - Teszteld tudásodat! \(kamaszpanasz.hu\)](https://www.kamaszpanasz.hu/tesztek/teszteld-tudasodat/)

Gyakran találkozom azzal, hogy a **depressziót és szorongásost egy kalap alá veszik**, pedig két teljesen **különbözö mentális probléma**. A depresszió hangulati zavar, alulhangoltság, az örömezés, a motiváció, az érdeklődés elvesztése, reménytelenség, „szomorúság” jellemzi. A szorongás pedig félelmi, „feszültségbeli” probléma. Egyszerre is jelen lehet a kettő, de a lényeg, hogy két különböző mentális zavarról beszélünk.

## **Szorongásos zavarok és főbb jellemzőik (pszichológiai és szakorvosi ellátást igényelnek):**

**1. Pánikroham** (szorongásos roham): hirtelen, szituációtól függetlenül, váratlanul jelentkező súlyos, de veszélytelen testi és mentális rosszullét (pl. mellkasi fájdalom, szívdobogás, légszomj, hányinger, szédülés, ájulásérzés, zsibbadás, remegés, izzadás, haláltól és megőrüléstől való intenzív félelemérzés, stb.) Pánikbetegségről beszélünk, ha legalább 4 héten keresztül, 4 roham jelentkezik. Nőknél háromszor gyakoribb, mint férfiaknál.

**2. Agorafóbia:** félelem (pánik roham) olyan helyzetektől, terektől ahonnan nehéz kimenekülni (lift, metró, zsúfolt terek, stb.)

**3. Szociális fóbia:** „emberfóbia”, rosszullét társas szituációkban, amikor mások figyelmének van kitéve, lehet általános, amikor minden szociális szituációban jelen van (lebénult, félszeg viselkedés), és lehet speciális, amikor csak bizonyos szituációkban van jelen, pl. lámpaláz nyilvános felszólalásnál, iskolában felelésnél.

**4. Specifikus fóbia:** félelem konkrét helyzettől, tárgytól (pl. állatoktól, természeti jelenségektől, mint vihar, villám, magasság, víz, tűz, sötétség, vagy pl. orvosi beavatkozásoktól, vértől, injekciótól, stb)

**5. Kényszer:** visszatérő gondolat, ill. cselekvés

**6. Poszttraumás stressz (PTSD):** nagyobb trauma után (pl. súlyos baleset, szexuális abúzus, bántalmazás, stb.)

**7. GAD:** krónikus aggodás, állandó túlfeszítettség, idegesség



# A teljesítményszorongás

**Normális jelenség**, hogy izgulunk feleléskor, dolgozatíráskor, vizsgahelyzetben, vagy nyilvános fellépésen, szereplésen, versenyen, megmérettetésen. Az ilyen típusú **egészséges mértékű szorongás segít** a felkészülésben, a hozzáállásban, a figyelem összpontosításában. Ám ha a stressz, szorongás normálisnál nagyobb mértéket ölt, akkor megélhetjük azt, hogy teljesen megzavarodunk, azt érezzük, hogy nem tudjuk kontrollálni az eseményeket, „megkukulunk”, ezt a nagy mértékű teljesítményszorongást **debilizáló szorongásnak** nevezzük. Például meg sem tudunk szólalni, vagy ügyetlenül, félszegen teljesítünk annak ellenére, hogy alaposan felkészültünk. A teljesítményszorongás a **szociális szorongások közé tartozik**, hiszen nyilvános, mások megítélésének kitett helyzetekben, **pánikrohamszerűen éljük meg**. Ez így nagyon nincs rendben, ezzel foglalkozni kell, mert előbb-utóbb el kezdjük kerülni az ilyen szorongást okozó szituációkat, pl. nem megyünk versenyre, nem vállalunk nyilvános fellépést, stb. Persze ezek a helyzetek nem mindig elkerülhetők, hiszen iskolában felelni kell, munkahelyen prezentálni. Az erős teljesítményszorongást az **önbizalom, önértékelés kérdéskörében** kell kezelni hiszen ennek deficitjeként is értelmezhető, de mindenképpen hatással van ezekre, mert az önbizalmat és az önértékelést semmi nem tudja úgy rombolni, mint a bizonytalanság és szégyenérzés, hogy még azt sem vagyok képes megcsinálni, prezentálni, megoldani amiben tehetséges vagyok, amire készültem, amit tudok...

**Bővebb információért kattints** erre az oldalra: <https://megoldaskozpont.com/onismeret/teljesitmenyszorongas>

**Mi a különbség a **pszichológus** és a **pszichiáter**, valamint a **pszichoterapeuta** között, melyikhez forduljak, ha segítséget szeretnék kapni?**

A **pszichiáter** orvos, ő írja fel a gyógyszert. Rendszeres időszakonként kontrollra, vagy a gyógyszer hatásaival-mellékhatásaival kapcsolatos gondok esetén kell felkeresni. A **pszichológus** nem ír fel gyógyszert, ő képzettségének megfelelően segít, alapvetően mentálisan egészséges, de nehézséggel küzdő személyeknek (kivéve a klinikai szakpszichológust, aki mentális betegségeket is kezel). A **pszichoterapeuta, terapeuta** pszichés zavarok, betegségek esetén pszichoterápiát végez. Számos esetben a pszichiáter és a pszichológus egyben terapeuta is.

A legfontosabb, hogy a **gyógyszeres kezelés mellett pszichoterápiára is szükség van!** Természetesen csak bizonyos indokolt esetekben szükséges gyógyszeres kezelés, legtöbbször a pszichoterápia, pszichológiai tanácsadás, önismereti csoport, vagy egyéb pszichológiai megsegítés elégségesek az állapot javulásához. Ha segítséget szeretnél kérni, nyugodtan kezdheted egy pszichológusnál, ő továbbirányít, szükség esetén, a megfelelő szakemberhez, de első körben is választhatsz magadnak pszichiátert, pszichoterapeutát. **Fő, hogy igényeld a segítséget!**

**Bővebben ezen a linken tájékozódhatsz:** [Hogyan keressünk szakembert - Klinikai Pszichológia Tanszék \(semmelweis.hu\)](https://www.semmelweis.hu)

## Nem gyógyszeres kezelés:

1. Pszichoedukáció
2. Légzésgyakorlatok, relaxáció/meditáció, autogén tréning
3. Pszichoterápia (számos módszer létezik: pl. kognitív viselkedésterápia, családterápia, stb.)
4. Fizikai aktivitás

**Most már érted mi zajlik benned** amikor stresszelsz, vagy szorongsz! 😊

**Most már tudod mit kell tenned!** 😊

1. Mozogj, sportolj!
2. Relaxálj, meditálj, csendesdj el, mélyülj el, figyelj befele!
3. Törekedj érteni, értelmezni, megismerni magad, a világot, elmehetsz akár önismereti csoportba, önfejlesztő csoportba (pl. WÉK csoport: [Williams Életkészségek \(eletkeszsegek.hu\)](http://www.wek.hu)), de ha a problémád súlyosabbnak érzed, pszichológushoz, hogy segítsen ebben.

**Ha kérdésed van** keress meg az iskolában, vagy e-mailen, telefonon:

Ráduly Katalin Júlia iskolapszichológus, egészségfejlesztő szakpszichológus, e-mail: [radulykatalin@svk.hu](mailto:radulykatalin@svk.hu)

+36 20 412 6944



Az iskolában **Williams életkézségek tréning indul** Ráduly Katalin iskolapszichológus vezetésével. A 4X4 órás (45 perces órák) tréning tanítás után, csütörtökön (kb. 5- 8-ik órában) lesz megtartva. A tréning kiscsoportos, maximum 8 diák vehet részt, jelentkezési sorrendben lehet bekerülni. Kérdéssel és jelentkezés szándékkal a következő elérhetőségeken találotok meg: e-mail: [radulykati10@gmail.com](mailto:radulykati10@gmail.com), +36 20 412 6944

A **Williams életkézségek tréning** egy nagy hatékonyságú stresszkezelő és pszichoszociális készségeket fejlesztő program, amelynek számos tudományos kutatás igazolta eredményességét. Vizsgálatok kimutatták, hogy a tréningen elsajátított stresszkezelő és kommunikációs technikákat a diákok hosszabb idő elteltével is alkalmazták, vagyis beépítették személyiségükbe, így sikeresebb, elégedettebb személyllyé váltak.

A tréningről bővebben tájékozódhatsz az alábbi oldalon:

[Williams Életkézségek - Stresszkezelés, hatékony kommunikáció \(eletkeszsegek.hu\)](http://eletkeszsegek.hu)



## **Relaxációs gyakorlat a stressz és szorongás leküzdéséhez**

Úgy gyakorolj, ahogy kényelmes neked és megfelelő!

Csak addig végezd a gyakorlást, amíg az kellemes! Ne folytasd ha fájdalmat, negatív élményeket élsz át!!!

Teljesítménykényszer és becsvágy nélkül gyakorolj 😊!

Maradj önmagad 😊!

Helyezkedj el **kényelmesen**. Kezdj el **figyelni a légzésedre**, szívj be mélyen a levegőt, **figyeld a levegő útját**, ahogy a hűvösebb levegő megtölti a mellkasodat, a hasadat..., majd ahogy kilégzéskor leereszkedik a hasad, a mellkasod ... Ha jól esik, **csukd be a szemed**. **Lazítsd el a tested** fentről lefele haladva...Lazítsd el a homlokodat, egyszerűen csak fókuszálj rá és akard ellazítani, figyeld meg hogyan reagál, majd a szemed körüli izmokat, a szád körüli izmokat, az arcod, nyakad, vállad, a karjaid, mellkasod, hátad, gyomrod, medencéd, combjaid, alsó lábszárad, lábfejed izmait...már talán ellazult az egész tested... figyeld meg **maradt-e valahol feszültség** a testedben...ha igen, képzelj el, hogy egy kellemes meleg párna felmelegíti ezt a területet, és talán valamennyire el is lazítja... Éld át ennek a mély, pihentető ellazulásnak élményét...éld át ezt a mély ellazulást...Majd képzelj el, hogy minden kilégzésnél, az elhasznált levegővel együtt kifújod a negatív érzéseidet, gondolataidat is...és ahogy kifújod a rossz érzéseket, gondolatokat, úgy töltödsz fel pozitivitással, energiával...majd lassan nyisd ki a szemed, nyújtózkodj egyet, váljon egészségedre. 😊

(Esetleg mondd fel **hangrögzítőre**, hagyj időt, szüneteket a hangfelvételen az ellazulásnál, a képzeleti részeknél.)

**Rendszeresen gyakorold!**

**Ha szeretnél relaxációs, meditációs hanganyagokat hallgatni, kattints ide:**

[Letölthető relaxációs hanganyagok - Magatartástudományi Intézet \(semmelweis.hu\)](https://www.semmelweis.hu)

Tudatos jelenlét meditációk:

1. [.TESTPÁSZTÁZÁS \(tudatos jelenlét meditáció Dr. Perczel-Forintos Dórával\) - YouTube](#)
2. [.TUDATOS LÉGZÉS \(tudatos jelenlét meditáció Dr. Perczel-Forintos Dórával\) \(youtube.com\)](#)