
A STRESSZ FOLYAMATA

*„Ha képtelen vagy megszabadulni a szekrényben lévő csontvázról,
a legjobb, ha megtanítod táncolni.”*

- George Bernard Shaw

VI. Érzelmek intelligenciája

Csak semmi pánik

2010. október 31-én, vasárnap hajnali 3 óra környékén egy Torontóból Montréalba tartó vonatszerelvény elsodort öt tinédzsert, akik a sínek mellett graffitiztek. Ketten a helyszínen azonnal meghaltak. Egyikük a kórházbaszállítás után halt bele sérüléseibe. Kettőjük sokkos állapotba került, de túlélte a balesetet.¹

A hírekben rendszeresen olvashatjuk, hallhatjuk, hogy embereket „*sokkos állapotban szállítanak kórházba*”. Orvosi értelemben véve azonban számos esetben semmi köze a sokkhoz. A *sokk* ugyanis arra a fiziológiai állapotra utal, amikor például vérvesztésnek köszönhetően *a vérnyomás csökken, a pulzus viszont az egekbe szökik*. A sejtek képtelenek fenntartani az oxigén szükséges mennyiségét, ami anyagcseréjükhöz szükséges. Az illető verejtékezik, hányinger és ájulás környékezi, liheg, szíve szaporán ver, elsápad, bőre pedig hűvös és nyirkos. A második fejezetben tárgyalt homeosztázis állapotából történő kibillenés ez, amelyben a szervezetben megfigyelhető vérátáramlás jelentősen megváltozik. A kibillent homeosztázist a szervezet megpróbálja visszaállítani. Igyekszik fenntartani az átlag vérnyomást, optimalizálja a szív teljesítményét, a vért az életbevágóan fontos szervekhez irányítja át és optimalizálja a szövetekben maradó oxigén mennyiségét. A sokk elégtelenséget okozhat a központi idegrendszer, szív, a tüdő, a vese, az emésztőrendszer, a máj, az anyagcsere és az immunrendszer működéseiben.²

Korábban a Selye által leírt általános adaptációs szindrómát a stresszre adott reakció fiziológiai események szekvenciális

sorozataként írtuk le. Ismételjük át röviden. Első szakasza a „*sokk*”, a stresszorral való szembesüléskor. Testi reakcióit a hipotalamusz kezdeményezi és az autonóm idegrendszer szimpatikus ága, valamint az endokrin rendszer szabályozza. Utána az *ellenállás* szakasza következik. Itt a test forrásai mobilizálódnak annak érdekében, hogy a homeosztázis helyreálljon. Ennek során az „*adaptív energia*” – a fiziológiai források - folyamatos igénybevételére van szükség. Amennyiben a stresszor határozatlan ideig fennáll vagy az első két szakasz sorozatosan ismétli egymást, a *kimerülés* szakaszába érünk. Itt jelenik meg a stresszel kapcsolatos betegség, az adaptív fiziológiai források kiürülésének és ennek eredményeként kialakuló célszerv kimerülésének következményeként.³



Amikor egy *fenyegetés* megjelenik, a sejteknek gyorsan kell kommunikálniuk annak érdekében, hogy kiváltsák azokat a fiziológiai válaszokat, amelyek segítenek a testnek megbirkózni a rendkívüli helyzettel. Az egész folyamat azzal kezdődik, hogy egy környezeti inger befut az agyba – például egy ágaskodó kígyó látványa vagy főnökünk közeledő lépéseinek hangja. Ennek hatására testünkben szinte azonnal *automatikus érzelmi válaszok* jelennek meg, amit az agy úgynevezett *limbikus rendszere* tesz lehetővé. Segítségével lehetünk tudatában érzelmeinknek és kontrollálhatjuk őket. A limbikus rendszer csücskén fekszik az a két kis mandula alakú struktúra, amelyet korábban *amygdalaként* neveztünk meg. Mindkét agyfélteke rendelkezik egy-egy amygdalával. A befutó ingerre válaszul az amygdala idegimpulzust küld egy másik agyi terület, a *hipotalamusz* számára.⁴