

Világszerte stresszt okoz a válság. Meditáció, bezárkózás, gyerekvállalás – ahány kultúra, annyiféle stresszcsökkentési gyógymód.

Lélekig ható válság

Válság ellen zenéljen! A munkahelyi stresszoldás sajátos módjára hívja fel a figyelmet a szeptemberben megrendezésre kerülő Munkahelyi Zenekarok Fesztiválja. A szervező Bolyki György, a Bolyki Brothers tagja úgy véli, a gazdasági válság következtében előállt feszültség levezetésére kézenfekvő megoldás az együttzenélés.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) már az év eleje óta folyamatosan figyelmeztet a válság okozta stressz negatív egészségügyi hatásaira. A szakrendeléseket elsősorban pánikrohamokkal és szorongásos problémákkal keresik fel, de gyakoriak a pszichoszomatikus tünetek is. A gyógyszerforgalom is mutatja a mentális problémák gyakoribbá válását: Nagy-Britanniában egy év alatt közel 2 millió darabbal nőtt az antidepresszánsra írt receptek száma, Oroszországban pedig a másfélszeresére ugrott a nyugtatók forgalma.

A GÖDÖR ALJÁN. „Egy adott kultúra nagyon meghatározza, ki milyen megküzdési stratégiával rendelkezik. A közösség összetartása, a társas támogatás milyensége és a vallásosság mértéke is kiemelkedő jelentőségű ilyen szempontból” – magyarázza Székely András, a SOTE Magatartástudományi Intézetének munkatársa. Japánban például a lakosság mentalitásával összeegyeztethető új trend a sugomori, vagyis a befészkelés. Azért, hogy csökkentse a kiadásait és kímélje

magát a stressztől, sok japán igyekszik a lehető legtöbb teendőt otthon elintézni. Online áruházakban vásárol be, házhoz szállíttatja az ételt, és a szórakozást is otthon oldja meg DVD-kölcsönzéssel, vagy akár saját masszázskanapé vásárlásával.

De Európán belül is érdemes körülnézni ez ügyben: kontinensünkön is óriási különbségek figyelhetők meg a stresszel való megküzdést illetően. Magyarország már évek óta rendkívül rosszul szerepel a krónikus stresszt

és az ezzel összefüggő, értékvesztettséget vizsgáló felméréseken. Ráadásul maladaptív módon kezeljük a stresszt – vagyis dohányzunk és alkoholt fogyasztunk. Az értékvesztettség mértékét jól mutatja, hogy míg Svédországban a lakosság 30 százaléka gondolja úgy, hogy nincsenek közös értékek és nem lehet tervezni a jövőt, addig nálunk ez az arány 70 százalék. A szakértők e hozzáállás fő okát abban látják, hogy a rendszerváltás óta bizonytalan a munkavállalók helyzete és a boldogulás érdekében adott esetben

kénytelenek megszegni a szabályokat, ami viszont komoly stresszt okoz.

Ezek a sajátosságok a környező közép- és kelet-európai államokban is megvannak, de Magyarországon mutatkoznak a legerősebben, mivel hazánkban a nemzettudattal kapcsolatos problémák is hatnak a mutatókra. (Máig tartó trauma Trianon például, vagy az, hogy „egyedül” vagyunk a Kárpát-medencében a szlávok között; ehhez jön hozzá a keleti blokk öröksége, ezek együttes következménye lehet, hogy ennyire elkeseredettek vagyunk.)

Noha a gazdasági válság miatt az értékvesztettség elmélyülésére lehet számítani, akad olyan, aki ebben új lehetőségeket lát. Kopp Mária stresszkutató úgy véli, a helyzet már nem tud tovább romlani, viszont itt az ideje az új válaszlépések kidolgozásának. „A Gallup kutatása szerint 120 országból Magyarországnál csak Zimbabwében látják az emberek rosszabbnak az életminőségüket és érzik reménytelenebbnek a jövőjüket. A válság viszont rákényszerít arra, hogy új utakat ta-



láljunk. Amikor rá kell ébrednünk, milyen ingatag a pénztőke, a társadalmi tőkét kell erősíteni” – véli a professzor asszony. A közösség, a család és a társas kapcsolatok bizonyítottan komoly egészségvédő tényezőként funkcionálnak, ezért Kopp Mária ezekre építene. A jó párcapcsolatban élő középkorú férfiaknak ötször nagyobb az esélyük, hogy túléljék a 69. életévüket, miként kimutatták a gyerekekkel való jó kapcsolat egészségvédő hatását is. Egy, a közelmúltban készült svéd felmérés eredményei pedig igazolták, hogy a kiegyensúlyozott párcapcsolat csökkenti a munkahelyi stressz egészségre gyakorolt kedvezőtlen hatását.

GYÓGYÍTÓ GYEREKEK. Kezdeményezés már van: a Semmelweis Egyetemről mozgalmat indítottak a születésszám növelésére civil szervezetek, így a Nagycsaládosok Országos Egyesülete részvételével. A „Válságban a gyerek a legbiztosabb befektetés” hangzatos szlogenjével induló összefogás arra alapoz, hogy a negatív lelkiállapot tükröződik a demográfiai helyzetben, és bár a magyar társadalom a legcsaládbarátabbak között van Európában, a kívánt gyerekszám mégis magasabb, mint a ténylegesen megszületetteké.

A család és a párcapcsolat védőereje mellett a legfontosabb a munkahelyeken történő stresszcsökkentés lenne, hiszen pillanatnyilag

a munkával kapcsolatos bizonytalanság az egyes számú stresszforrás. Magyarországon nincs hagyománya a felettesek ez irányú felelősségvállalásának, gyakran már annál a kérdésnél elakad a stresszkezelés, hogy kinek a feladata lenne ezzel foglalkozni. Válságban pedig főleg a kisebb cégek spórolnak a tréningeken. Ezen a problémán próbált segíteni az idén tavasszal indult Selye János Lelki Egészség Program, amelynek munkahelyi stresszkezelő alprogramjához az Egészségügyi Minisztérium nyújtott támogatást. A térítésmentes kurzusokra pályázó intézmények száma azt jelzi, hogy van igény a stresszcsökkentő tréningekre. Az általános egészségügyi kockázatkezelő vagy hatékonyságnövelő tréningek mellett a válság miatt különösen aktuális gondoskodó elbocsátás alprogram is létezik vezetőik részére, míg az újrakezdés kurzus az elbocsátottaknak segít. Cserháti Zoltán koordinátor elképzelhetőnek tartja, hogy a recesszió rávilágít a munkahelyi stresszcsökkentés fontosságára. „A történelem azt mutatja, hogy elsősorban azok emelkednek ki válság után, akik már közben is tudtak stratégiában gondolkodni. Versenyelőnyhöz juthatnak azok a cégek, amelyek

Míg Svédországban a lakosság

30 százaléka

gondolja úgy, hogy nincsenek közös értékek és nem lehet tervezni a jövőt, nálunk

70 százalék ez az arány.

már most foglalkoznak a munkahelyi stressz kezelésével” – hangsúlyozza Cserháti.

A „megszokott” tréningek mellett az Egyesült Államokban és Nyugat-Európában a cégek egyre jobban nyitnak a konvencionális orvoslás által is elfogadott, keleti eredetű stresszcsökkentő

módszerek felé. Az egyik legelterjedtebb ilyen módszer a Jon Kabat-Zinn által összeállított, tudatos odafigyelésen alapuló stresszcsökkentő program (MBSR). Ez utóbbi az átlagember számára is könnyen elsajátítható, egyszerű meditációs gyakorlatokon nyugszik (*a professzorról és módszeréről lásd a keretes írást*). Jon Kabat-Zinn a keleti módszereket sikeresen építette be a nyugati orvoslás világába: a University of Massachusetts orvosi központján belül működő stresszcsökkentő klinikán harminc éve változatlan formában alkalmazzák a programot. A módszer elsősorban stressz eredetű testi tünetek, szorongás és fájdalomcsillapítás terén vált be, módosított verzióját, a meditáció alapuló kognitív terápiát pedig a depresszió és különböző fóbiák kezelésében alkalmazzák.

Magyarországon 2008-ban indították az első tanfolyamot daganatos megbetegedésben szenvedők és hozzátartozóik részére az Országos Onkológiai Intézetben a Magyar Rákellenes Liga szervezésében. Bár nálunk még gyerekcipőben jár az MBSR, a hazai tréner is a program népszerűségének megugrását várják. „Úgy véljük, válságban nyitottabbak az emberek az ilyen módszerekre. A nyugatiak részéről amúgy mindig is volt igény a keleti hagyományok követésére, elég csak a jógára gondolni” – mutat rá Fazekas Gábor MBSR-tréner. Külföldön valóban egyre elterjedtebbek az alternatív stresszoldó módszerek. Különösen az Egyesült Államokban népszerű a masszázs és a jóga, mostanság az ilyen foglalkozásokat gyakran kifejezetten „recessziós” jelzővel hirdetik: májusban például az egyik stúdióban ingyenes „válság-jógaórakon” vehettek részt a New England-i Cambridge városka lakói.

ZSÉLY ANNA

GYÓGYULÁS KELETI MEDITÁCIÓVAL

Egyik kulcsfigurája a keleti és a nyugati orvoslás összeházasításának – ezt tartják **Jon Kabat-Zinnről**, az MBSR atyjáról, aki nemrég Magyarországon is járt. A meditáció-oktató orvosprofesszor 1971-ben szerzett PhD-fokozatot molekuláris biológiából. Kutatásai során vizsgálta a tudat és test közötti kapcsolatot a gyógyítás szempontjából, és a meditáció krónikus fájdalomra és stresszre gyakorolt hatását. A massachusettsi egyetem orvosi központján belül működő stresszcsökkentő klinikát 1979-ben hozta létre. Ott oktatta közel két évtizeden keresztül az MBSR technikát, amelynek alapját keleti meditációs gyakorlatok és a buddhisták által jól ismert, úgynevezett éber figyelem adják. Módszerét ennek ellenére vallástól független, „világnézetiileg semleges” meditációs oktatócsomagként emlegetik. Májusban a Harvard orvosi karán a meditáció és pszichoterápia konferencián a dalai lámával együtt tartott előadást. Nem véletlenül, hiszen Kabat-Zinn igazgatósági tagja a dalai láma és nyugati tudósok közti párbeszédet koordináló Mind & Life Institute-nak. Kabat-Zinn több könyvet is írt meditáció és egészség kapcsolatáról, ezek közül kettő a New York Times bestseller listájára is felkerült. Több könyvét is kiadták magyarul, most júniusban a Bárhová mész, ott vagy című műve jelent meg. ●

