

„EGÉSZSÉGES FALUNKÉRT” TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0963

Augusztus 20-án egy településre vonatkozó egészségügyi állapotfelmérés megvalósításával indult el Bodroghalomban a községi önkormányzat azon projektje, amely a településen lakók jobb egészségügyi állapotának elérését célozza.

Az Új Széchenyi Terv, Társadalmi Megújulás Operatív Program - TÁMOP-6.1.2-11/1/A jelű, „Egészségre nevelő és szemléletformáló életmód programok – lokális szintek” címet viselő pályázati kiírásán sikeresen támogatást nyert, települési szintű „Egészséges falunkért” című projektje keretében Bodroghalom Község Önkormányzata számos elemről álló egészségjavító, az egészséges életvitelre, szemlélet- és életmód kialakítására irányuló programokat valósít meg. Mostantól havonta jelentkezünk a projekt programjaihoz kapcsolódó témakörökkel, az egészséges életmód elérését, az egészségi állapot javítását, illetve a káros szenvedélyek megelőzését elősegítő tájékoztató írásainkkal, cikksorozatunk részeként célunk, hogy hozzásegítsük a településen élő fiatalokat, a középkorosztályhoz tartozókat és időseket az ezekkel kapcsolatos ismereteik bővítéséhez.

A SZORONGÓ EMBER BETEGSÉGE –A STRESSZ



Az „Egészséges falunkért” projekt megvalósításának folyamatában decembertől a mai kor embereit általánosan érintő betegségről, a stresszről, annak okairól, kialakulási körülményeiről, egészségkárosító hatásairól, kezelésének módjairól tartanak Bodroghalom lakói számára csoportfoglalkozásokat és előadásokat.

Az első alkalomra december 9-én került sor, melyen Dr. Lajkó Károly pszichiáter, a Szegedi Tudományegyetem (SZTE) Általános Orvostudományi Kar Magatartástudományi Intézet adjunktusa tartott előadást a folyamatos feszültség, tartós idegesség által kiváltotta szorongásról, stresszről.

MI OKOZZA ÉS MIK A KÖVETKEZMÉNYEI?

Stresszt okoznak azok a környezeti tényezők, amelyek gátolják a mindennapi életünkben a boldogulást, amelyek lehetnek az élet nagy eseményei, de napi kis bosszúságok halmozódásai is. Ezekben a helyzetekben az ember testi és a lelki működése ingattá válik.

Mindig az adott, számunkra kellemetlen, gátló helyzet okoz marandó károsodást, azt kell jól kezelni, az érzés amit érzünk csupán a helyzet következménye.

Mégis az emberek leggyakrabban az érzéseiket próbálják kezelni, mert úgy gondolják, hogy az hozzásegít a probléma megoldásához, a belső feszültség kezeléshez. Pedig az érzések tompításával (például gyógyszer, alkohol segítségével), a gondolatok elkerülésével csupán azt érik el, hogy a stressz csak halmozódik, de nem oldódik meg.

Ha nem megoldjuk, hanem folyamatosan kerülnék a stresszhelyzeteket, akkor annak az alábbi következményei lehetnek:

- Bosszúság, indulatosság
- Rossz kedv, szédülés
- Nyugtalanság, testi fájdalmak
- Házasság elszürkülése
- Rossz életminőség
- Szorongás, gyógyszerszedés
- Depresszió, erőtlenység
- Fóbiák, kényszerek
- Pánikrohamok



A megoldás első lépését viselkedésünk változtatásával, szabályozásával, a stresszt kiváltó tényezőkkel való szembenézéssel, az adott helyzetre megszülető helyes válaszokkal érhetjük el.

A stresszhelyzetek kezelésének különböző technikáit következő számunkban mutatjuk be.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

A STRESSZ eredetileg a szervezetnek az ingerekre adott nem specifikus válaszát jelölő orvosi szakkifejezés volt.

Mai értelmében azonban jelentése nagyjából folyamatos feszültség vagy tartós idegesség, mely rendszerint egy vagy több állandó negatív ingerre adott tartós válaszreakció a szervezet részéről.

A tartósan fennálló stressz akár komoly egészségkárosodást eredményezhet, mivel gyengíti a szervezet ellenálló képességét.

„MODERNIZÁCIÓS BETEGSÉG”

A stresszt tipikusan új, úgynevezett „urbanizációs vagy modernizációs betegség”-nek is nevezik. De nem egyszerű betegség, hanem egy betegségorozat elindítója lehet. Okozója a rohanó életformánk, a folytonos feszültségek, a változó körülmények, az egyes emberek közötti eltérő viselkedési, kulturális különbözőségek, összeütközések, és mert az emberek többsége nehezen tud alkalmazkodni a folyton változó körülményekhez.

Tünetei között megjelenik a depresszió, és a neurózis, azután ezek ellensúlyozására rossz esetben a dohányzás, az alkoholizmus, drogfüggőség, szélsőséges esetben az öngyilkosság.

A STRESSZ HATÁSA EGÉSZSÉGÜNKRE

A lelki és testi hatásokat egyaránt előidézi az emberben, melyek között összefüggés áll fenn. A stresszkeltő tényezők folytonos jelenlétéhez való alkalmazkodási kísérlet kimerítheti a test erőforrásait, és hajlamossá teheti a betegsége.

Fátsultságot, depressziót okozhat, ha a stressz feltételek folyamatosak és az egyén nem tud velük sikeresen megküzdeni. A depresszió pedig tehetetlen, reménytelen érzést kelt.

Nehézségeink lehetnek az össz-

pontosításban, gondolataink logikus összeszervezésében. Azon töprengünk, hogy milyen cselekvési lehetőségeink vannak és aggódunk cselekedeteink következményei miatt.

A lelki (idegrendszeri) betegségek közvetlenül okoznak szív- és érrendszeri megbetegedéseket, magasvérnyomást, szívinfarktust, érelmeszesedést. Emellett az állandó stressz komoly károkat okozhat az ember természetes védekezési (immun) rendszerében is.

A STRESSZ LEKÜZDÉSÉNEK EGY MÓDSZERE

Az alábbiakban bemutatunk egy módszert a stressz leküzdésére, amely már sokaknak segített, amikor nehézségekkel találták szemben magukat. Egy egyszerű és használható módszer arra, hogy Ön se kezdjen idegeskedni, amikor stresszhelyzetben érzi magát. Ezt a módszert Ön is bármikor kipróbálhatja és alkalmazhatja a stressz leküzdésére, ha az alábbi három lépést következetesen végigcsinálja.

1. Elemezze őszintén a helyzetet, és képzelje el, mi a legrosszabb, ami az adott helyzetben megtörténhet.
2. Készüljön fel rá, és fogadja el, hogy elviseli, ha a legrosszabb bekövetkezik.
3. Ha elfogadta a legrosszabbat, akkor fordítsa arra az energiáját, hogy megvizsgálja, hogyan tud egy kicsivel jobb eredményt elérni, mint a legrosszabb, aminek az elfogadására felkészült.

A módszer nagyon egyszerű a stressz leküzdésére, megelőzésére. Sokan, sokszor kipróbálták. Alkalmazza Ön is, hogy közelebb kerüljön a stresszmentes élet megvalósításához!

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.