

A PSZICHOSZOCIÁLIS STRESSZ, MINT ALULÉRTÉKELT KARDIOVASZKULÁRIS RIZIKÓFAKTOR: pathomechanizmus és az evidenciákon alapuló stresszkezelési módszerek

Szabó I.^{1,2}, Szűcs G.³

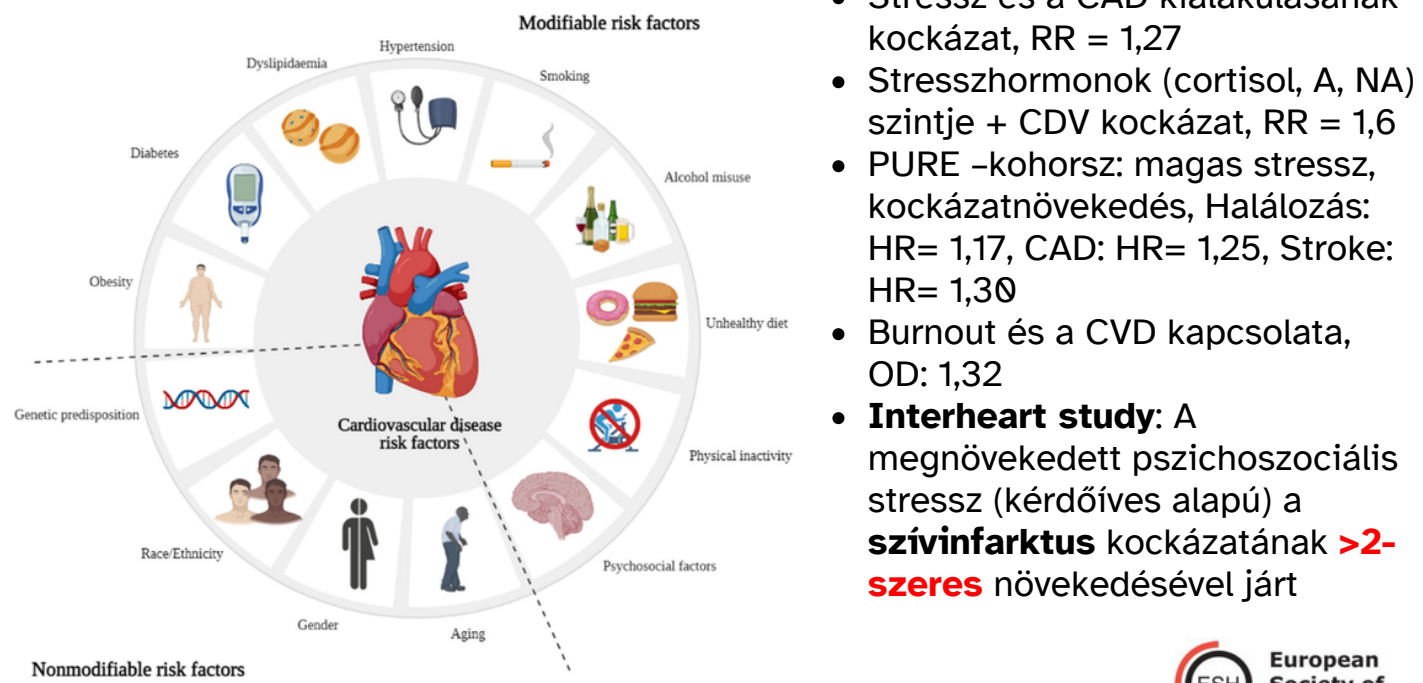
¹ Magyar Egészségmegőrzési és Életmódorvostani Egyesület (MOTE),
² Ceglédi Toldy Ferenc Kórház és Rendelőintézet Belgyógyászati Osztály, ³ Ceglédi Toldy Ferenc Kórház és Rendelőintézet Kardiológiai Osztály



Bevezetés: A pszichoszociális stressz az egyik leginkább alulértékelt kardiovaszkuláris rizikófaktor annak ellenére, hogy számos epidemiológiai és klinikai vizsgálat bizonyította jelentőségét. Bár önálló, független rizikófaktorként jegyzik, azonban a stressz a többi CV rizikó (elhízás, dohányzás, magas vérnyomás, diabetes, alvászavarok, helytelen táplálkozás, alkohol abúzus, ect.) kockázatát is fokozza, így negatív hatása hatványozottan érvényesül. Mindezek ellenére arról, hogy milyen evidenciákon alapuló, hatékony stresszkezelési módszereket javasoljunk pácienseinknek, már kevesebb ajánlást találunk. A Magyar Egészségmegőrzési és Életmódorvostani Egyesület (MOTE) az American College of Lifestyle Medicine (ACLM) testvérszervezeteként elkötelezett a hazai szakemberképzésben és a betegedukációban: mind a stresszkezelésben, mind az egyéb evidencia alapú módosítható rizikófaktorok tekintetében.

STRESSZ - ÁTTEKINTÉS

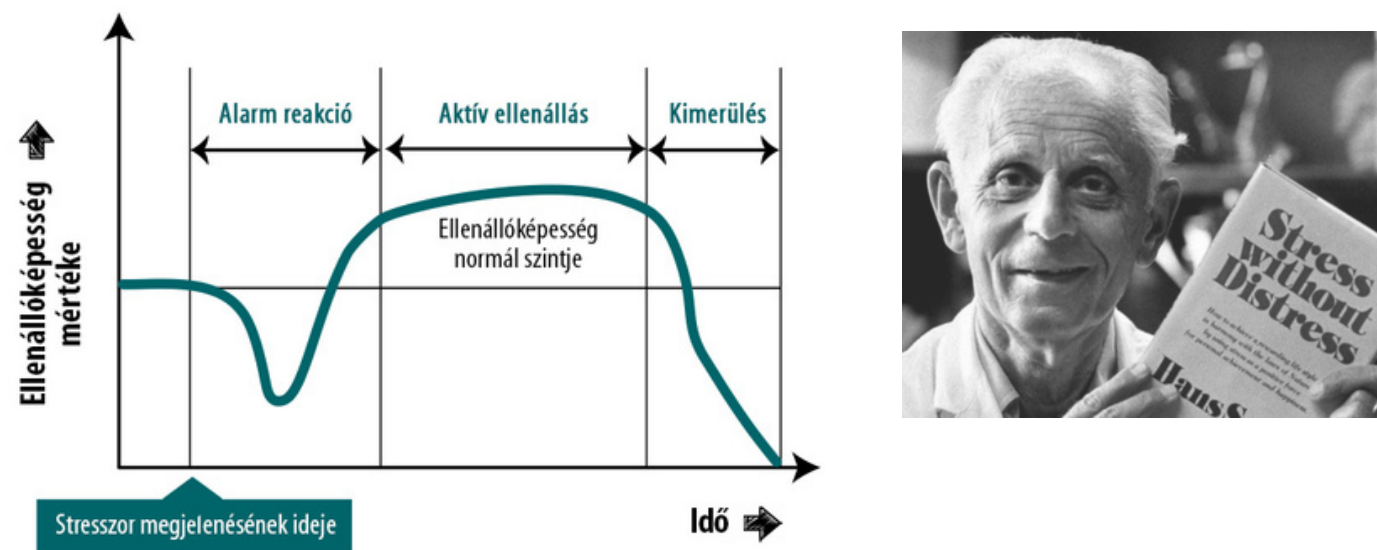
- Ókor: szív az érzelmek forrása
- 17. század: Thomas Willis neuroanatómus: az érzelmek az agyból származnak, az érzelmi stresszorok kiváltják a testi betegségeket
- 1936 Nature: Selye János – Generális Adaptációs Szindróma (GAS)
- A későbbiekben a kutatásokat nehezítette: Nehéz objektíven mérni és elkülöníteni a kapcsolódó zavaró tényezőktől.



Reduced stress via controlled breathing exercises, mindfulness-based exercise and meditation may be considered.

II	C
----	---

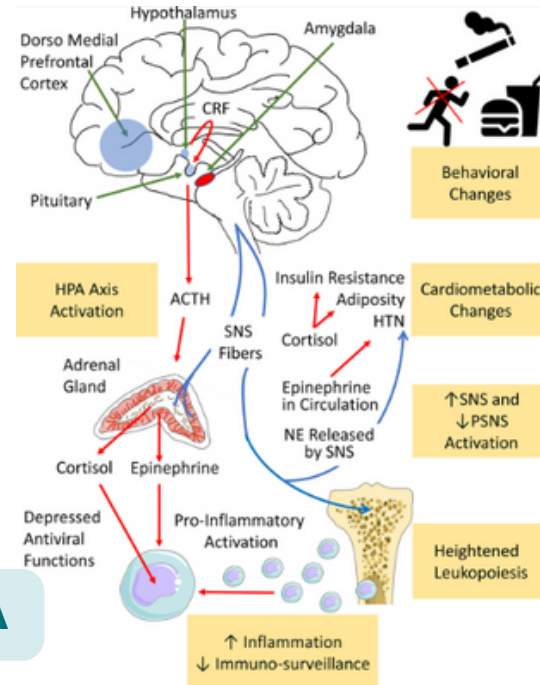
GENERÁLIS ADAPTÁCIÓS SZINDRÓMA - GAS



„A szervezet **nem specifikus reakciója** minden olyan ingerre, amely azt kibillentí eredeti egyensúlyi állapotából, és alkalmazkodásra kényszeríti.”

A KRÓNIKUS STRESSZ PATHOMECHANIZMUSA

- HPA tengely aktiválódása (adrenalin, cortisol)
- Kardiometabolikus változások
- Fokozott SNS idegrendszeri aktiváció
- Csökkent PSNS aktiváció
- Fokozott csontvelői leukopoiesis
- Kóros immunmoduláció
- Fokozott visceralis zsírfelhalmozódás



A STRESSZBETEGSÉGEK KIALAKULÁSA

Endokrin útvonala

- HPA tengely (cortisol, A, NA)
- Fokozott SNS
- Csökkent PSNS
- Hypercortizolizmus
- Fokozott gyulladásos folyamatok

Viselkedési útvonala

- Rossz alvási minták
- Kevés testmozgás
- Helytelen táplálkozás
- Függőségek
- Társas izoláció

6 PILLÉR: HATÉKONY STRESSZKEZELÉS

Pozitív megküzdési stratégia (adaptív coping)

- Időgazdálkodás, újratervezés
- Viselkedésterápia (CBT) **A**
- Megoldásközpontú gondolkodás (CBT) **A**
- Testmozgás **A**
- Vizualizációs gyakorlatok
- Segítő társas kapcsolatok **B**
- Ventillálás
- Önismeret
- Asszertív kommunikáció, EMK
- Nevetés
- Légzőgyakorlatok **A-B**
- Meditáció (MBSR) **A**
- Mindfulness (MBSR) **A**
- Relaxáció, PMR **A-B**
- Alvásrendezés **A**
- Természetben eltöltött idő **B**



Negatív megküzdési stratégia (maladaptív coping)

- Dühkitörés
- Ritkább testmozgás
- Túlreagálás, passzivitás
- Társas kapcsolatok mellőzése
- Elszigetelődés
- Alkoholfogyasztás, droghasználat
- Evés
- Vásárlás
- Dohányzás

HOGYAN “CSÖKKENTHETJÜK” A MEGÉLT STRESSZT?

Beavatkozás a stresszfolyamatba vs. Érzelmi jóllétet célzó szokások

ÉLETMÓDORVOSTANI AJÁNLÁS



Stressz: egy természetes emberi válaszreakció, a test reakciója az igénybevételre.

- Az igénybevétel lehet: objektív és szubjektív - **potenciálisan módosítható**
- Stressz: ronthatja az életminőséget, a munkahelyi és iskolai teljesítményt, súlyosbíthatja az alváshiányt, depressziót, szorongást, emelkedett BMI-t, IR-t, CVD-t.
- Interdiszciplináris csapattal való együttműködés

„**Stresszkezelési beavatkozások:** amelyek segítik a szubjektív észlelésünk és az elvárásaink tudatos hangolását, amely az egyéni dinamikára is odafigyelnek, elősegítik az élet folyamatosan változó követelményeihez való megfelelés képességét, erősítik a rugalmasságot, az alkalmazkodóképességet és a stresszből és a nehézségekből való kilábalás képességét.”

EGÉSZSÉGES STRESSZKEZELÉS MÓDOK



- Próbáld kiküszöbölni a stresszorokat!
- Társas kapcsolatok javítása
- Törekedj a helyes táplálkozásra!
- Lazítsd el az izmaid!
- Relaxáció, progresszív relaxáció
- Meditálj! - **MBSR, Légzéstechnika**
- Övd az alvásod!
- Mozogj! - Jóga
- Tölts időt a természetben!
- Tartsd meg a kellemes tevékenységeket!
- Öngondoskodás, humor, nevetés
- Gondolkodásmód átalakítása
- Kérj segítséget!



MIÉRT HATÉKONYAK EZEK A MÓDSZEREK?

PSNS aktiváció főbb hatásai (a SNS-val ellentétes hatás)

- légzésszámot, szívfrekvenciát, vérnyomást és CVD rizikót csökkenti, asthmaticus tünetek javulnak
- fokozza az enzimaktivitást a GIT-ben, javítja az emésztést,
- csökkenti a gyulladásos folyamatokat, javítja az immunitást, javuló ekcemas, herpeszes tünetek
- enyhíti az izomfeszülést, csökkenti a negatív izomhatásokat (fejfájás)
- csökken a szorongás, a depresszív tünetek javul az alvásminőség, csökken az alvásminőség

NYUGALMI ÁLLAPOT	paraszimpatikus idegrendszer	szimpatikus idegrendszer	KÉSZÜLTÉSI ÁLLAPOT
szűk pupilla bőséges nyáleválasztás	nyitott pupilla csökkent nyáleválasztás	szűk pupilla csökkent nyáleválasztás	tág pupilla csökkent nyáleválasztás
lassabb szívverés az izmok vérellátása csökken	gyorsabb szívverés az izmok vérellátása csökken	gyorsabb szívverés az izmok vérellátása csökken	szaporább és mélyebb levegővétel
a légzés ritkul, mélysége csökken	gyorsabb légzés az izmok vérellátása csökken	gyorsabb légzés az izmok vérellátása csökken	szaporább szívverés az izmok vérellátása csökken
aktív emésztés csökkenő vércukorszint aktív epeműködés	gátolt emésztés a máj szőlőcukrot juttat a vérbe magasabb vércukorszint gátolt epeműködés a mellékvese stresszhormonokat termel	gátolt emésztés a máj szőlőcukrot juttat a vérbe magasabb vércukorszint gátolt epeműködés a mellékvese stresszhormonokat termel	gátolt emésztés a máj szőlőcukrot juttat a vérbe magasabb vércukorszint gátolt epeműködés a mellékvese stresszhormonokat termel
a hólyag izomtónusa fokozódik normál záróizom-tónus normál nemi működés	gátolt emésztés a máj szőlőcukrot juttat a vérbe magasabb vércukorszint gátolt epeműködés a mellékvese stresszhormonokat termel	gátolt emésztés a máj szőlőcukrot juttat a vérbe magasabb vércukorszint gátolt epeműködés a mellékvese stresszhormonokat termel	a hólyag izomtónusa fokozódik normál záróizom-tónus normál nemi működés

KONKLÚZIÓ

A hatékony stresszcsökkentő technikákról számos irodalmi adat áll rendelkezésre, továbbra is intenzíven vizsgált terület. A legjobb eredményt a többfokozú megközelítés; a pszichoterápia (CBT), pozitív pszichológiai elemek és PSNS aktivációt fokozó módszerek együttes alkalmazása jelentheti. Ezek ismerete minden gyakorló orvos számára szükséges mind a páciensei, mind a saját kardiovaszkuláris rizikócsökkentése érdekében.

Yusuf S, et al. (2004). Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study. The Lancet, 364 (9438), 937-952.
Wong W. (2025, May 15). Pillar updates: Stress management and social connection. American College of Lifestyle Medicine
American Psychological Association. (2024, October 22). 11 healthy ways to handle life's stressors. APA.org.
Levine GN, et al. (2017). Meditation and cardiovascular risk reduction: A scientific statement from the American Heart Association. Journal of the American Heart Association, 6(10).