

## I. FEJEZET

# Kezdd el legyőzni a stresszt még ma!

*Az aggodalom nem képes megfosztani a holnap szomorúságától, de el tudja venni a mai nap erejét.*

Charles Spurgeon

Stressz. Olyan szó ez, amelyet egyikünk sem szeret, mégis mindannyian elfogadunk. Sajnálatos, de tagadhatatlan tény, hogy stresszel teli világban élünk. Lehetsz diák vagy tanár, gyermekeivel otthon levő anyuka vagy alkalmazott, élhetsz vidéken vagy nagyvárosban – a stressz ugyanúgy rád talál.

Nemrégiben olvastam egy cikket, amely szerint a stressz napjainkban teljesen hozzátartozik a mindennapi élethez, egyfajta „új norma” lett. Valószínűleg sok ember esetében ez így is van. Nem kell túl messze menni ahhoz, hogy bizonyítsuk ezt a tényt. Mindannyiunknak van olyan barátja vagy kollégája, aki „stressz okozta fejfájástól” szenved. A gyógyszergyárak számtalan stresszoldó készítményt dobnak a piacra. Úgyes kereskedők vagyonokat keresnek a „stresszlabdák” árusításával. Orvosok, munkaadók által szerkesztett weboldalak kínálják a „stressztesztet” ezernyi változatát. A stressz manapság úgy terjed, mint egy vírus.

Sok embert megfertőzött a stresszvírus... csak nem mindig veszik észre. Barátaik, családjuk látja. Főnökök, kollégáik látják. Mindenki látja a környezetükben, mennyire stresszesek, csak ők maguk nem. Nem tanulták meg felismerni a tüneteit. Minden nap feszültek, dü-

hősek, aggódnak, bosszankodnak, frusztráltak és úgy gondolják, ez a mindennapi életük része. Számukra ez az elfogadott „új norma.”

Szerintem velem is ez volt a helyzet. Szolgálatom kezdetén nagyon feszült voltam, de nem tudtam, miért. Sok tényező járult hozzá ah-

*Sok embert  
megfertőzött  
a stresszvírus...  
csak nem veszik észre.*

hoz, hogy stresszes legyek – szolgálatom gyorsan nőtt, emiatt állandóan el voltam foglalva; nem ettem és nem pihentem rendesen; állandóan tele volt a naptáram, mert senkinek sem tudtam

nemet mondani; érzelmileg még mindig nyomasztott az, hogy apám zaklatott gyerekkoromban; és persze mindezek közepette Dave-vel négy gyereket is neveltünk. Aztán... azt mondtam már, hogy épp a változókorba léptem, és semmiféle hormontartalmú készítményt nem szedhettem, mert mellrákom volt, és azzal kezeltek?! Húha! Ahogy most visszagondolok ezekre a dolgokra, tökéletesen megértem, miért voltam állandóan stresszes, de valami csoda folytán nem vettem észre a tüneteket.

A szorongás, a frusztráció, az állandó rohangálás közepette azt feltételeztem, ez a normális életvitel. A stressz új norma lett az életemben.

Személyiségem és munkamorálom miatt soha nem lazítottam, nem ütemeztem át a naptáramat csak azért, hogy legyen végre egy kis időm magamra is. Száz tányérral zsonglörködtem egyszerre, és elszántan ügyeltem, hogy egy se essen le közülük. Ez a makacs eltökéltség aztán fizikai és érzelmi kimerüléshez vezetett. A testem kezdte felmondani a szolgálatot, és a legkisebb apróság miatt is sírva fakadtam.

Végül aztán mégiscsak elmentem az orvoshoz. Azt hittem, majd ad pár tablettát, hogy helyreálljak, aztán folytathatok mindent ott, ahol abbahagytam, elvégezhetem a feladatokat, amelyeket kitűztem magam elé. Sosem felejttem el, mit mondott:

– Joyce, a fizikai és érzelmi problémák a stressz miatt következtek be. Szerintem változtatni kellene az életmódján.

Ettől aztán dühbe gurultam. *Mi az, hogy stressz?* Én nem vagyok stresszes! *Csak nagyon elfoglalt.* Nagyon bosszantott, hogy azt mondta,

stresszelek. Úgy gondoltam, én elég erős vagyok, nem stresszelek. Arról is meg voltam győződve, hogy mindenben Isten akaratát teljesítem, Ő pedig nem engedné meg, hogy a stressz negatív hatásaitól szenvedjek. Végére is Isten szolgálatának szenteltem az életemet; hogyan is szenvedhetnék stressztől? Mivel nem elégített ki az orvosi vélemény, egy másik orvoshoz

*Azt hittem,  
én elég erős vagyok,  
nem stresszelek.*

mentem, aki ugyanezt mondta. Ahány orvoshoz csak elmentem, valamennyien ugyanazt a határozott diagnózist állították fel: Joyce, ön stresszel. Az utolsó orvos azt javasolta, hogy forduljak pszichiáterhez, ami aztán teljesen kiborított. Anyám mentális problémákkal küzdött, és ahogy így visszagondolok, meg voltam győződve arról, ha beismerem, hogy a stressz tüneteit produkálok, én is abba az irányba tartok, ahová ő is eljutott.

Annak idején még kicsit másként mentek a dolgok. Nem állt rendelkezésünkre annyi információ, még nem végeztek annyi kutatást a stressz káros hatásaival kapcsolatban, mint manapság. Szerintem ezért sem fogadtam el olyan könnyen azt, hogy a stressz mennyi rombolást végzett az életemben. Akkor sokkolt engem, hogy a stressz lehet a gyökere annak a rengeteg problémának, amivel szembenézek.

Itt álltam, Istent szolgáltam, és olyan dolgokat tettem, amelyekre Ő hívott el, mégsem élveztem maradéktalanul az életemet. Ahelyett, hogy ünnepeltem volna, mert Isten megengedte, hogy Igéjét taníthassam (amit nagyon szeretek csinálni), a stressz gúzsba kötött. Könnyen megsértődtem, mindig fájt valahol valami, rosszul aludtam, állandóan veszekedtem – és még sorolhatnám tovább.

Aztán olvasni kezdtem a stresszről, és Isten segítségével végre kezdtem belátni, hogy az orvosoknak igaza van. A stressz fizikai és érzelmi fájdalmat okozott. De az Úr megmutatta, hogy a stressz szellemi károkat is okozott nekem. Hagytam, hogy a külső nyomás ránehezedjen a belső békémre és örömömre. Ha nem teszek sürgősen valamit, sosem fogom teljes mértékben élvezni azt az életet, amelyet Jézus a halálával megszerzett nekem.

## A stressz hatása

Minél több emberrel beszélgettem az évek során, annál inkább megbizonyosodtam arról, hogy a problémám nem egyedi jelenség. Amikor a barátaimmal vagy szolgálotársaimmal arról beszélgetek, milyen stresszes és levert vagyok időnként, egyetértő fejbólintásokkal, „tudom-miről-beszélsz” megerősítésekkel találkozom. Az élet különböző területein tevékenykedő emberektől tudom, hogy életük egy bizonyos pontján nekik is szembe kellett nézniük a rideg ténnyel: a stressz meg-

*Egészséget, békességet, nyugalmat, nevetést, jó kapcsolatokat – mindent el akar vinni.*

fosztja őket attól, hogy a lehető legjobb életet élhessék.

A stressz nem személyválogató. Bárkitől ellop bármit, amit csak tud. Egészséget, békességet, nyugalmat, nevetést, jó kapcsolatokat – mindent el akar vinni. És mint bármilyen más tolvaj esetében, már csak akkor tudunk vele valamit kezdeni, amikor tudjuk, hogy itt van, a sötétben megbújva. Ha nem tudjuk, hogy veszély leselkedik ránk, hogyan védhetnénk meg magunkat?

Hadd osszak meg veletek néhány, nem régi tanulmányok és felmérések alapján készült statisztikai adatot, hogy felnyissam a szemeteket:

- A megkérdezettek 49 százaléka mondta azt, hogy az elmúlt évben átélt „nagyon stresszes eseményt vagy élethelyzetet.”<sup>1</sup>
- Az amerikaiak 83 százaléka szenved munkahelyi stressztől.<sup>2</sup>
- A nagy stressznek kitett emberek 69 százaléka mondja azt, hogy az elmúlt év során a rájuk nehezedő stressz tovább nőtt.<sup>3</sup>
- A házasságban élők 41 százaléka vallotta be, hogy az elmúlt hónapban előfordult, hogy a stressz miatt elvesztették a türelmüket, és kiabáltak házastárukkal.<sup>4</sup>
- A 18-33 év közöttiek 52 százaléka számolt be arról, hogy az elmúlt öt hónap során legalább egyszer nem tudott éjszaka aludni a stressz miatt.<sup>5</sup>

Riasztó mértékben nő azoknak a száma, akik stresszre, nagy nyomásra, szorongásra panaszkodnak. Számos tanulmány mutat rá arra, hogy társadalmunkat teljesen uralja a stressz. És ez riasztó mértékben befolyásolja közérzetünket és mindennapi cselekedeteinket. A Mayo Klinika szerint az alábbi hatásokkal járhat a stressz<sup>6</sup>:

### **Fizikai hatások:**

- Fejfájás
- Izomhúzódás és fájdalom
- Fáradtságérzet
- Nemi vágy csökkenése
- Emésztési zavarok

### **Érzelmi hatások:**

- Szorongás
- Nyugtalanág
- Motivációhiány
- Düh, ingerlékenység
- Szomorúság, depresszió

### **Viselkedésben felfedezhető hatások lehetnek:**

- Falánkság
- Dührohamok
- Drog vagy alkoholfogyasztás
- Dohányzás
- Zárkózottság

Bár ezek is súlyos problémák, lehetnek még ennél súlyosabb következményei is a stressznek. A Mentálhigiénés Intézet (National Institute of Mental Health) szerint „a szervezetet érő folyamatos stressz hatására súlyos egészségügyi problémák léphetnek fel, például szívbetegségek, magas vérnyomás, cukorbetegség, depresszió, szorongásos betegségek és egyéb problémák.”<sup>7</sup>

Nem dughatjuk homokba a fejünket. A stressz valóságos ellenfél, képes arra, hogy valódi fizikai, érzelmi és szellemi károkat okozzon. Nem lehet elbagatellizálni és a szőnyeg alá söpörni. A stressz nem azt jelenti, hogy „túl elfoglalt” vagy „egy kicsit idegesebb” vagy. A stressz az ellenség egyik veszélyes fegyvere, amellyel megpróbál minket megakadályozni abban, hogy élvezzük azt az életet, amelyért Jézus az életét adta.

## Mi a helyzet veled?

Ebben a fejezetben meséltem neked arról a stresszről, amelyben éltem – ami visszafogott, bár sokáig nem is vettem észre. Meséltem a barátaimról, akik hozzám hasonlóan átélték a stresszt. Most pedig beszéljünk a te életedről.

Kíváncsi vagyok, vajon te át tudod-e venni és élvezni tudod-e mindazt a jót, amit Isten tartogat számodra. Ezt csak azért kérdezem, mert sok emberrel találkozom, akik teljesen maguk alatt vannak és kimerültek. Állandóan fáradtnak, idegesnek tűnnek, és mindig valami jobbra vágnak. Bármennyire igyekeznek is, nem tudnak rájönni, miért nem boldogok. Persze vannak jobb napjaik, de az igazat megvallva sokkal több rossz napot élnek meg.

Sokszor nem is a körülményeik a hibásak ebben. A legelkeseredettebb, legboldogtalanabb emberek mindent megkaptak, amit csak lehet – szerető házastársat, szép gyerekeket, sikeres karriert, nagyszerű házat. Ennek ellenére nem találják meg a békéjüket és nem örülnek az életnek. Nincs idejük rá. Ehelyett állandóan aggodalmaskodnak, idegesek, bizonytalannak látják a jövőt.

Ismered ezt az érzést? Éreztél mostanában bizonytalanságot, elégedetlenséget? Megtapasztaltad azokat a tüneteket, amelyek a Mayo Klinika felsorolásában szerepeltek? Fejfájás, fájdalom, fáradtság, nyugtalanság, motivátlanság, ingerlékenység, düh, szomorúság, falánkság, zárkózottság – átélted bármelyiket is mostanában? Ha a válaszod igen, akkor valószínűleg a stresszel van dolgod (akár tisztában vagy vele,

akár nem). És a stressz el akarja rabolni az életedből mindazt a jót, amit Isten neked szánt.

Szeretnék bátorítani: az, hogy stressz van az életedben, nem jelenti azt, hogy veled van a baj. Igazából ez csak azt jelenti, hogy te is ember vagy. A statisztikák azt mutatják, hogy a földön élő férfiak és nők valamennyien megtapasztalják a stresszt. De van egy jó hírem a számodra – nekünk nem kell úgy élnünk, ahogyan a világ él. Hívőként ígéretet kaptunk arra, hogy új életet nyerünk Krisztusban. Nem kell hagynunk, hogy a stressz megfosszon minket a boldogságtól. Nem kell a babérjainkon ülve azon elmélkednünk, hogy majd csak lesz valahogy. Isten ígéreteire kell alapoznunk, és hinnünk kell abban, hogy a mi életünkre vonatkozóan is épp egy nagyszerű terv kidolgozásán munkálkodik (erről majd beszélek még a következő fejezetben).

Ha már a te fejedben is megfordult a „majd csak lesz valahogy” gondolat, akkor felejtsd is el. Isten sokkal jobb életet

*Isten sokkal jobb életet tartogat a számodra. Egy olyan életet, amely telve van nevetéssel, megelégedettséggel, az Ő gondoskodásával, békességgel.*

tartogat a számodra. Olyan életet, amely telve van nevetéssel, megelégedettséggel, békességgel és örömmel. De ahhoz, hogy megértsük, mi Isten akarata, a stresszt ki kell űznünk az életünkből. Mutatok néhány nagyon egyszerű módszert arra, hogy elkezdhesd ezt a folyamatot.

## A stresszoldás 5 módja

Ha rájöttél, hogy a stressz megpróbál megfosztani attól, hogy megtapasztald Isten jóságát az életedben, tedd meg a megfelelő lépéseket a változás irányába. Tulajdonképpen az egész könyv ezekről a változtatásokról szól majd, de már az első fejezetben szeretnék néhány praktikus tanácsot adni ahhoz, hogy elindulhass ezen az úton.

Amikor egy új telefont vagy valami elektronikai berendezést vásárolsz, a gyártó által kiadott használati utasítás általában „Az első lépések” című fejezettel kezdődik. Hát most én is valami hasonlót nyúj-

tok át. Íme, néhány kezdő lépés, amelyek segítségével nekiláthatsz a stressz leküzdésének:

1. Légy közösségben!

Számos tanulmány bizonyította, hogy a magány és az elszigeteltség növeli a stresszt. Mivel társas lények vagyunk, a másokkal töltött idő jelentősen befolyásolja a szemléletmódunkat. Vannak olyan közösségek, amelyek egész jól működnek, mint például:

- **Család:** tölts időt együtt a családtagjaiddal, akik szeretnek és támogatnak! Ne tekintsd magától értetődőnek, hogy vannak!
- **Gyülekezet:** a gyülekezet az a hely, ahol Isten gyermekei összegyűlnek, hogy imádják az Urat, tanulmányozzák az Ő Igéjét és buzdítsák egymást. Ha olyan gyülekezetbe jársz, amely nem erőteljes, nem a Biblia alapigazságaira alapoz, javaslom, keress egy másikat és csatlakozz hozzá.
- **Csoportok, klubok:** bármilyen csoport – könyvklub, természetjáró csoport, házicsoporthoz, vagy akár egy baráti társaság, ami hetente egyszer összejön – bizonyíthatóan csökkenti a stresszt.
- **Tanácsadás:** ha már végképp senkit sem találsz a környezetben, akivel beszélgethetnél az érzelmi problémáidról, fordulj bátran egy tanácsadóhoz, aki segíthet a stresszoldásban és az érzelmi egészséged megőrzésében. Fontosnak tartom, hogy olyan személyhez fordulj, aki biztos alapokon áll Isten Igéjében, így a Szent Szellem, a „Tanácsadó” vezeti abban, hogy milyen tanácsot adjon számodra.

2. Alkalmazd a „vállrándítás-terápiát”

Vannak az életben olyan dolgok, amelyek tőled függenek – milyen szakmát választasz, kikkel töltöd együtt a szabadidődet, mennyi kávét iszol, mikor fekszel le. Vannak azonban olyan dolgok is, amelyeket nem befolyásolhatsz – mit tesznek vagy



mondanak mások, a gazdasági élet változásai, vagy az udvariatlan vezetők az utakon.

De az, ahogyan ezekre az általad nem ellenőrizhető dolgokra reagálsz, meghatározza, mennyire tűröd a stresszt. Azok az emberek, akik már a legapróbb dolgokon is felhúzzák magukat, általában nagyon stresszesek és frusztráltak. Azok, akik ezeket a dolgokat egy vállrándítással elintézik el, sokkal boldogabbak.

*Azok az emberek, akik már a legapróbb dolgokon is felhúzzák magukat, általában nagyon stresszesek és frusztráltak. Azok, akik ezeket a dolgokat egy vállrándítással elintézik el, sokkal boldogabbak.*

A vállrándítás nem azt jelenti, hogy egyáltalán nem érdekel, mi zajlik körülötted, vagy közömbösen szemléled az eseményeket; egész egyszerűen annyit jelent, hogy tudomásul veszed: most semmit nem tudsz tenni azért, hogy a dolgok megváltozzanak. A legjobb hozzáállás ilyenkor az, ha vállat vonsz, és Istenre bízod, hogy minden helyzetből a legjobbat hozza ki számodra (Róma 8:28).

### 3. Találd meg a komfortzónádat... és maradj benne!

A férjem, Dave, egyszer egy nagyon bölcs dolgot cselekedett. Amikor mérnökként dolgozott, olyan pozícióba akarták előléptetni, ami magas fizetéssel és nagy tekintéllyel járt. Ő azonban nem fogadta el az ajánlatot. Először úgy éreztem, nagy hibát követ el. *Nem jönne jól nekünk az a pénz? Nem szeretné, ha a kollégái tisztelettel néznének fel rá?*

Amikor a döntéséről kérdeztem, Dave elmondta, hogy megfigyelte azokat az embereket, akik előzőleg ebben a beosztásban dolgoztak. Rengeteget utaztak, ésszerűtlenül rövid határidőket kellett betartaniuk, hatalmas stressz nehezedett rájuk.

– Joyce, én nem így akarok élni – mondta.

Ehelyett egy olyan beosztást vállalt el, amelyben nem kellett feladni az alapelveit – a családjával szembeni elkötelezettségét

és a saját magával való elégedettségét –, nem kellett beszállnia abba a mókuserékbe, amelyben a többiek futottak.

Meggyőződésem, hogy a világ sokkal boldogabb és kevésbé stresszes hely lenne, ha az emberek elegendő időt szánnának arra, hogy megismerjék magukat, megtalálják komfortzónájukat és abban megmaradjanak. Ez nem korlátozódik a munkahelyi környezetre. Ha olyan dolgok vannak az életedben, amelyek megfosztanak az örömtől, elveszik az egészségedet, akkor nem a komfortzónádban vagy – minél előbb lépj ki ebből az állapotból! Ha felszámolsz minden olyan dolgot, ami nem terem jó gyümölcsöt, jelentősen csökken majd a stressz az életedben, és képes leszel arra, hogy élvezd a számodra fontos dolgokat.

4. Egészséges táplálkozás, megfelelő étrend-kiegészítők, testmozgás  
Mindennek, amit a szervezetedbe beviszel, hatása van a stresszszintedre. A megfelelő táplálkozás, az étrend-kiegészítők, és egyáltalán az egészséges táplálkozás befolyásolja azt, hogyan érzed magad nap, mint nap.

Arra buzdítalak, hogy körültekintően állíts össze magadnak egy ésszerű, kiegyensúlyozott étrendet, amely tápláló ételekből, egészséged megőrzéséhez szükséges táplálék-kiegészítőkből és vitaminokból áll, amelyek megfelelően ellensúlyozzák a mindennapi stresszt. Nem tudom eléggé kihangsúlyozni a rendszeres testmozgás szükségességét. Az emberek folyton azt mondják, nincs idejük mozogni, de azzal azért tisztában kell lenni, ha most nem szánsz elég időt erre, később sokkal több időt pocskolsz majd el az orvosi váróteremben ülve, és dolgozni sem tudsz majd, mert nem érzed jól magad. A testmozgás az egyik legjobb energiaforrás, amely rendelkezésedre áll.

5. Legyen időd a pihenésre, kikapcsolódásra!

A pihenés egyáltalán nem valami önző és lusta dolog. Nem azt jelenti, hogy lazálunk. Arra szolgál, hogy feltöltsük az érzelmi, fizikai és spirituális elemeinket, és teljes erővel belevethessük

magunkat az előttünk álló feladatokba. Sokkal jobb teljesítményt nyújtasz, egészségesebb leszel és tovább élsz, ha törődsz saját magaddal.

Millió módja van a pihenésnek, kikapcsolódásnak. Jó zene, egy jó könyv, egy kellemes fürdő gyertyafényben, egy kiadós séta, edzés – bármelyiket választhatod az ellazuláshoz, lényeg az, hogy tudd, számodra mi jelenti a kikapcsolódást, és éld át a pihenés örömét, lazulj el! Arra buzdítalak, hogy iktasd be a kikapcsolódást, lazítást a mindennapi életedbe.

Ha mostanában úgy érzed, megloptak vagy becsaptak – ha feltetted magadnak a kérdést: „*Ez a lehető legjobb?*” – jusson eszedbe: ha Krisztusban élsz, minden egyre jobb lesz az életedben. A Példabeszédek 4:18 szerint „Az [a tántoríthatatlanul] igazak ösvénye pedig olyan, mint a hajnal világossága, mely minél tovább halad, **annál világosabb (fényesebb és tisztább) lesz, a teljes délig [eléri teljes erejét és dicsőségét]**” (kiemelés tőlem).

Ez azt jelenti, hogy Isten nagyszerű dolgokat tartogat számodra! Nem érdekes, mennyire frusztráló, bosszantó vagy stresszes most a helyzeted, ne engedd meg, hogy ez elrabolja a reményedet és elvegye az örömedet. Ha Istenben bízol és megtanulod elengedni a stresszt, ami vissza akar tartani, magad is elcsodálkozol majd azon, mennyivel jobb életet élhetsz.

---

## Ne feledd:

- A stressz igazi ellenség, képes arra, hogy valóságosan is fizikai, érzelmi, illetve spirituális károkat okozzon. Nem szabad elbatazellizálni, nem olyan dolog, amit egyszerűen a szőnyeg alá lehet söpörni.
- Nem kell a stressz áldozatává válnunk. Hívókként ígére-tünk van arra, hogy új, erőteljes és győzelmes életünk lesz Krisztusban.

- Ha észreveszed, hogy a stressz próbál távol tartani attól, hogy megtapasztald mindazt a jót, amit Isten az életedre elkészített számodra, tedd meg a szükséges lépéseket a helyzet megváltoztatására.
- A stresszoldás öt módja: legyél közösségben; alkalmazd a „vállrándítás-terápiát”; találd meg a komfortzónádat... és maradj benne; megfelelő étrend-kiegészítők, egészséges táplálkozás, testmozgás; idő a pihenésre, kikapcsolódásra.

## **Tudtad?**

Nagy stressz vagy kis stressz – egyre megy. Az emberi test nem képes különbséget tenni jelentős és aprócska stressz között. Katalizátortól függetlenül egy stresszreakció 1 400 biokémiai folyamatot indít el a szervezetben. Ha ez túl gyakran történik meg, idő előtt megöregszünk, kognitív képességeink gyengülnek, energiánk és gondolkodási képességeink csökkennek. <sup>8</sup>