

A stressz-szint változása is okozhatja a “nyaralási betegséget”

Biológiai, pszichológiai és szociális okai is lehetnek annak, amikor a rég várt nyaralás első napjain jelentkeznek valamely betegség tünetei. Az immunrendszerünk állapota és a stressz-szint változása szoros összefüggésben van egymással: a krónikus stressz gátolja a gyulladásokért felelős immunválaszt, ám amikor ez a stressz-szint megváltozik, beindulnak a gyulladós folyamatok, és felszínre kerülhet a betegség.

A szakirodalomban úgynevezett leisure sickness-ként ismert nyaralási betegség egyik lehetséges magyarázata az immunrendszer és a stressz összefüggése, miszerint a krónikus stressz nem hat jól az immunrendszerre. A stressz bizonyos funkciókat gátol – például a gyulladásokért felelős immunválaszt –, míg másokat aktivál. Vagyis amíg benne vagyunk a mókuskerékben, addig lehet nem tör felszínre a betegség, majd amikor a stressz szintje megváltozik, kiütközhetnek a tünetek – magyarázza Papp Zsuzsanna pszichológus. A Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézetének adjunktusa hozzáteszi: lehetséges, hogy már pár nappal előbb bennünk bujkált a kór, de valahogyan kezeltük a tüneteket, viszont amikor kicsit leengedünk, addigra kerül a betegség lefutása a nehezebb fázisba. Statisztikák szerint a legjellemzőbbek ilyenkor a felső-légúti, influenzaszerű tünetek, valamint a fáradtság és a migrénes fejfájás.

Gyakran előfordul az is, hogy az alapvetően gondterhelt munkahelyi szituációra még ráakódik az utazással kapcsolatos tervezés, vagyis már egy eleve halmozottan stresszes állapotban indul útnak az ember, és ezek mind negatívan hatnak az immunrendszerre. Vagy akár az utazás előtt és közben is megfordulhatunk olyan környezetben, ahol többféle kórokozóval találkozhatunk, és jobban ki vagyunk téve a fertőzésveszélynek (pl. bevásárlóközpont, repülőtér) – sorolja az egyetemi adjunktus.

A szakember arra is kitér, lehet, hogy számszerűen nem vagyunk többször betegek a nyaralás alatt, mint a hétköznapiakban, de előbbit felnagyítja az emlékezetünk, jobban megmarad az emlékeink között. Nem tudatosan, de megjelenhet az úgynevezett másodlagos betegség előny is: ha beteg vagyok, akkor nem nekem kell a kötelező feladatokat ellátnom a vakáció alatt, például megfőzni az ebédet vagy éppen a tűző napon homokozni a gyerekekkel – részletezi Papp Zsuzsanna.

A leisure sickness-szel kapcsolatos kutatások arra is keresik a választ, hogy a jelenség mennyire köthető bizonyos személyiségtípushoz: akik jobban szeretik a kontrollt megtartani, nehezebben élik meg, amikor a szabadidejükben nem úgy alakul minden, ahogy megtervezték – fűzi hozzá a pszichológus.

Stresszfaktorok a nyaralás alatt

- A vakáció tervezésekor már önmagában az is okozhat súrlódást, hogy hova utazzunk. Egy négyfős családban akár három-négy különböző igény is felmerülhet, amelyeket össze kell hangolni (például parton heverős vagy aktív kirándulás legyen?) Ilyenkor ki enged? Hogyan alakulnak a családi szerepek, kinek az érdeke érvényesül?
- Ne vállaljunk erőn felüli anyagi terhet! Nem attól lesz pihentető a kirándulás, hogy hová megyünk. Bizonyos korig a gyerekeknek mindegy, hogy a folyóparton vagy az óceánparton játszanak.
- Gyakran egy plusz nyomás van rajtunk, hogy kötelezően jól kell magunkat érezni. Ha nagyon

magas a vakációval szemben támasztott elvárás, szinte garantált, hogy valamiben csalódunk a végén.

- Ha ugyanazokat a szerepeket visszük magunkkal a nyaralásra (pl. anyuka kiszolgálja a családot, ebédet főz az apartmanban), lehet, hogy az kikapcsolás a munkából, de nem biztos, hogy valódi kikapcsolódás lesz.
- Amikor nagycsalád vagy nagyobb baráti kör megy együtt, folyamatos az alkalmazkodás, ilyenkor nemcsak a pozitív, de a negatív élmények is megsokszorozódhatnak, felerősödhetnek, és jobban megmarad a sérelem, mint egy hétköznapi szituációban.
- Figyeljünk arra is, hogy amikor több generáció nyaral együtt, fontos időt szakítani a kisebb egységek szabadidő-eltöltésére is, például, ahol több gyermek van a családban, külön-külön, egy szülő/nagyszülő és egy gyerek is szervezzen programot!
- Nem biztos, hogy az a kikapcsolódás, ha a nyaralás minden egyes perce előre be van osztva, meg van tervezve.
- Sok konfliktust megelőzhetünk azzal is, ha előre és közösen fogalmazzuk meg az okoseszközök használatának nyaralás alatti kereteit, és a család közös szabályokat hoz, ki, mitől érezné jól magát.
- Mindenkinek a saját nyaralása úgy jó, ahogy neki az a legpihentetőbb, engedjük el az összehasonlítást a közösségi médiában megjelenő képekkel!

Papp Zsuzsanna arra az érdekes tendenciára is felhívja a figyelmet, hogy ősszel, a nyaralások után ugrásszerűen magasabb a beadott válókeresetek száma, ami azzal függhet össze, hogy sok pár részéről megfogalmazódik egy magas elvárás a nyaralással kapcsolatban: egész évben veszekszünk, de majd a nyaraláson lesz időnk beszélgetni, együtt lenni, elsimítani a konfliktusokat. Mivel ez a mindennapokban nem működik, ezért irreális elvárás, hogy az üdülés két hete alatt megvalósulhat, ha már elhidegültek egymástól a felek.

A szakember fontosnak tartja, hogy szemléletváltással és okos szervezéssel sokat tehetünk a stressz csökkentése érdekében. Sokkal nyugodtabb lesz az indulás, ha nem az utolsó percben akarunk mindent elintézni, hanem egy napot ráhagyunk a csomagolásra, előkészületekre, és gondot fordítunk az év közbeni stressz megelőzésére, kezelésre.

A pszichológus úgy véli: egy családi nyaralásban mindenképpen ott a lehetőség, hogy életre szóló élménnyel gazdagodjunk.

A közös kaland segíti az összekapcsolódást, javítja a kommunikációt, hozzáad a családi élethez, vagyis erősíti a család lelki immunrendszerét, hiszen a megélt élmények később családi anekdotákká válva erőforrássul szolgálhatnak későbbi nehéz helyzetekben.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/4063/a-stressz-szint-valtozasa-is-okozhatja-a-nyaralasi-betegseget/>