



Vasutasok Szakszervezete Területi Képviselőlet Záhony

# ZÁHONYI VASUTAS

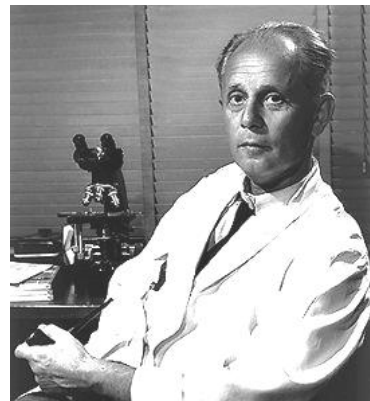
IV. évfolyam, 20. szám

2014. október 20.

## Stresszeinkről



Van valami különleges – szomorú? – abban, hogy az első tudós ember, aki alaposan górcső alá vette, milyen hatása van a stressznek az ember testére-lelkére, a magyar Selye János volt. Annak a népnek a fia, melyik talán mind közül leginkább szenved a stressz okozta élethelyzetektől, betegségektől. Őt már nem kérdezhetjük, mert 1982-ben meghalt, könyvei talán még segíthetnek, de jó tudni, ha időben kapcsolunk, vasutasként is mi lehetünk saját orvosunk. Ha elkéstünk, akkor is, csak akkor már nehezebb.



Szinte naponta érnek mindenkit válatlan események, gyakran ilyen az is, ha megcsörren a telefonunk, vagy épp az, ha egész nap ránk sem néz senki. Persze, a csörgés az igazi, a szervezetünk azonnal válaszol egyfajta stresszhormon termelésével, és nyomban izgi lesz a helyzet. Ha Ő hívott, akkor kellemesen, ha mondjuk a főnökünk, akkor már nem biztos. Mindenesetre a stressz hormonjai nélkül gondolatainkból, érzéseinkből soha sem következnének tettek, ami azért nagy baj lenne, akkor is, ha szeretett főnökünk hívott, hát még, ha Ő. Nem beszélve arról, amikor jön a vonat.



„A stressz az élet sava-borsa” – mondta Selye prof, tehát van jó stressz is, más kérdés, hogy kinek-kinek melyikből jut több. Sajnos Magyarországon inkább a rosszabbikból – szép szóval distresszből – érez a nép többet, aztán csodálkozunk, hogy mitől a sok allergia, cukorbeteg, azt meg, hogy hányan szenvednek a stressz miatt az impotenciától, és mennyien vannak azok a nők, akiknek már fiatalon menstruációs zavarokkal kell megküzdeniük, megbecsülni is nehéz. Ráadásul a hölgyek körében a férfiakkal ellentétben kevésbé jellemző ugyan az agresszivitás, viszont könnyen depresszióssá válnak, amennyiben nem tudják kibeszélni gondolataikat, mert mondjuk nincs kinek. De mi, férfiak sem állunk jobban az idő előtti öregedés terén, ha – jobb híján – sűrűn „kezeljük” bajainkat alkohollal.

Elkerülni sajnos képtelenség a rossz stresszt, mindenkit, vagy szeretteit érheti baleset, betegség, szakítás, válás, és bizony néha gyász. Nem is gondolnánk, de ha egyébként rendben vagyunk, esetleg segítségünk is akad, ezek az életesemények a „kisebb” kártevők, hiszen többnyire egyszeri, legalábbis ritkán folyamatos okai stresszeinknek. Ám ha görccsel a gyomrában megy a tizenéves iskolába, szülei pedig a munkahelyre, ők lesznek egymás legnagyobb ellenségei, mert „hazaviszik” a bajukat nap, mint nap. Pedig a megoldás nem biztos, hogy a családban van, sokkal inkább például az iskolában, a munkahelyeken.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) lelki bajainkat láthatatlan gyilkosnak nevezi, és úgy véli, a munkahelyeken volna célszerű kezdeni a gyógyítást. Bármilyen furcsa, van benne logika, mert bizony kevés munkáltató foglalkozik manapság azzal, hogy milyen körülmények között kell dolgozni alkalmazottainak. Gyakran elég volna rendes világításról, télen melegebből, nyáron hűtésről gondoskodni, és olyan munkaszervezésről, hogy ne tegnapra kelljen valamit végrehajtani. Feltéve, persze, ha a cégek az ilyen költségeket befektetésnek tekintenek – mondjuk a jövőbe. De ne feledkezzünk meg a jó szóról sem, mert talán a legfontosabb a megbecsülés, amiben a közvetlen főnököknek illene elől járni. No hiszen ez az, halljuk sok kollégától, de a helyzet ennél bonyolultabb.

4625 Záhony Európa tér 5.

vasúti tel: 03/33-49, mobil: 30-3866083, 20-286-1440, Fax: 03-70-63, 03-33-48

E-mail: [juhasztne@zahonynet.hu](mailto:juhasztne@zahonynet.hu), [zhtk@vsz.hu](mailto:zhtk@vsz.hu)





## Vasutasok Szakszervezete Területi Képviselő Záhony

Azt ugyan tudjuk, hogy az iskolában mindig a tanár, a munkahelyen a főnök a hibás, és mit tagadnánk, nem alaptalan gondolat. DE! Egy kutatás szerint a magyar vezetők mindössze harmada gondolja, hogy elégedett az életével. Na, ezek után vajon mi okunk van azt hinni, hogy mi, beosztottak jobban állunk ezen a téren. Valójában semmi, egy másik felmérés szerint a magyar munkavállalók fele



éli stresszben a munkaidejét. Természetesen arról szó sincs, hogy nem kell stressz, hiszen az ösztönöz, egy kis izgalom a munkára is jó hatással van. Csak ne azon kelljen izgulni, a főnöknek, vagy épp a kollégának hogy sikerült az éjszakája, inkább azon, mitől lenne jobb a munkánk és a napunk.

Valahol azért mégis a főnök a hibás, kérdés, hogy melyik? Mert a főnökünknek is van főnöke, meg annak is. De valamelyiküknek talán lehetősége is van tenni azért, hogy az a több, mint négyszáz milliárd forint veszteség, amit a stressz okoz a magyar gazdaságban, csökkenjen valamelyest. És persze, hogy mindannyian jobban érezzük ott magunkat, munkaidő után meg még jobban. Amihez mi is kellünk, mert rajtunk, habitusunkon is múlik, mennyire éljük meg stresszként mindennapjaink fordulatait. Milyen gyorsan tudunk az első riadalom után lelassulni, esetleg némi segítséget találni, elfogadni, hogy a stressz blokkolás helyett felszabadítsa energiáinkat, és saját orvosunk lehessünk.

Lehet, hogy bagoly mondja verébnek, de néha a bagolynak is lehet igaza.

Dolhai József

### HUMORSAROK

#### KORÁHOZ KÉPEST

Pistike hazajön az iskolából. Nem szól semmit, odamegy az olajkályhához és leszedi róla a csövet. Elkezd lóbálni, falhoz vágja, összevissza rohangál vele a szobában. Egyre nagyobb a korom, amikor hazatér az anyja. Rémulten kérdezi, no, de Pistike, miért csináltad ezt?

– Azért, mert az iskolában a tanító néni azt mondta, csak nagy koromban jön meg az eszem...



#### SZERELEM ELSŐ VÉRIG

Gyula bácsi elmegy az orvoshoz a feleségével. Az orvos először őt hívja be, megvizsgálja.

– Rendben, Gyula bácsi, van valami panasz?

– Hát igen – mondja az öreg kissé halkán – amikor először szeretkezem az asszonnal, minden rendben van, de másodszor már rettenetesen izzadok.

– Érdekes – mondja az orvos – de ne izgassa magát emiatt.

Az orvos ezután behívja az asszonyt, és őt is megvizsgálja.

– Önnél is minden rendben, de asszonyom kérdeznék valamit. A férje említette, hogy amikor először szeretkeznek minden rendben, de amikor másodjára, akkor már rettenetesen izzad.

Ön szerint miért van ez?

– Nagyon egyszerű. Ugyanis először januárban csinálja, másodszor pedig júliusban...

Balogh Attila

4625 Záhony Európa tér 5.

vasúti tel: 03/33-49, mobil: 30-3866083, 20-286-1440, Fax: 03-70-63, 03-33-48

E-mail: [juhasztne@zahonynet.hu](mailto:juhasztne@zahonynet.hu), [zhtk@vsz.hu](mailto:zhtk@vsz.hu)