

Stressz

„**STRESSZ**” – csupa nagybetűvel napjaink rémálma, hiszen bárhogyan is próbálunk, véglegesen nem tudunk megszabadulni tőle. Ott van minden percünkben, kapcsolatainkban, munkánkban és magánéletünkben. Felborítja lelki nyugalmunkat, elrabolja álmunkat, megbénítja gondolatainkat.

Mit is rejt valójában ez a fogalom?

„Védekező jellegű, huzamosabb fennállása esetén szervi elváltozással járó állapot az állati vagy emberi szervezetben, amellyel az, a külvilágból érkező, őt veszélyeztető fokozott ingerekre felel.”

Az idegen szavak és kifejezések szótárának meghatározása szerint tehát, olyan külső ingerre adott válaszreakcióról van szó, amely szervezetünket a vélt vagy valós fenyegetettségtől hivatott védeni. Maga az inger folyamatát tekintve lehet időleges - egy-egy adott szituációhoz, élethelyzethez, vagy feladathoz kötődő -, illetve tartósan jelen lévő, míg intenzitása a helyzet alakulásától függően változó. Életünkben való jelenléte, és egészségünkre gyakorolt káros hatása indokolja, hogy megtanuljuk felismerni és kezelni.

Mi válthatja ki?

A stresszel járó szorongást bármi kiválthatja. Teljesen leegyszerűsítve a kérdést minden számunkra kényelmetlenséggel járó helyzet egyben stressz-forrásként is felfogható. Stressz-forrás tehát, nem csak külső, de belső érzet, - vélt vagy valós- inger is lehet. Ez utóbbira szolgál példaként a szervezetünk egyensúlyának megbomlását kiváltó éhség, vagy szomjúságérzet, melynek kielégítésére belátható időn belül nem nyílik módunk. Ugyanilyen belsőleg teremtett stressz-helyzetet fantáziánk is létrehozhat, minden külső inger vagy konkrét tapasztalat nélkül, pl.: félelem a bizonytalanságtól, a sikertelenségtől.

A stressz kezelési technikáinak szerepe

A veszélyeztetettség érzetére mindenki különbözőképpen reagál, hiszen a feszültségtűrés határa egyénenként eltérő.

- Vannak, akik alkatuknál fogva jól tűrik a feszültséggel teli helyzeteket, sőt, azok stimulálják, serkentik teljesítményüket, s eredményesebbé teszik őket feladathelyzeteken.
- Másokat leblokkol a feszültséggel járó helyzetek sora, nehezen birkóznak meg feladataikkal, s teljesítményük érezhetően, illetve a stressz mértékétől függően olykor látványosan csökken.

Mint reakcióra készítő motiváció tehát, a tűréshatáron belül is ellentétes következményekkel járhat, ugyanakkor tartós fennállása egészségkárosodást von maga után. Mindez magával hozza a kérdést:

Mi magunk mit tehetünk a stressz hatásának kivédéséért, csökkentéséért?

Egyformán természetesen nem lehetünk védve a feszültséggel járó helyzetekkel szemben, de a különböző kezelési technikák megismerésével és elsajátításával sokat tehetünk önmagunk nyugalmaért. Az eltérő élethelyzetekben való jártasság, az azokból fakadó tapasztalat, a

széles baráti kör már önmagában is számos alternatívát kínálhat pusztán azon oknál fogva, hogy tanúi lehettünk mások problémamegoldó viselkedésének. A reális helyzetelemzés, mások véleményének kikérése, vagy a bennünk feszülő problémák másokkal való megbeszélése szintén segítséget nyújthat érzéseink megismeréséhez, a helyzet objektív értékeléséhez, s ezen keresztül a feszültség csökkentéséhez. Szerencsésnek mondhatják magukat azok, akik a kezelési technikák repertoárját családjukban, szüleiktől, nagyszüleiktől sajátíthatták el. Mindezek hiányában sincs ok azonban az elkeseredésre, hiszen felkészült szakemberektől kérhetünk segítséget, illetve mi magunk is elsajátíthatunk jó néhány stressz-oldó technikát. (Pl.: autogén tréning, meditációs tanfolyamok, jóga, Thai Chi stb.)

A feszültség jelei a kézírásban

A kézírás mint az ember lelki működésének vetülete visszatükrözi készítőjének lelki rezdüléseit, ezen keresztül a benne kialakult kisebb-nagyobb feszültségeket is. Mivel a kiváltó okok személyenként változóak, s igen sokrétűek lehetnek, első lépésként a feszültség jelenlétének megállapítása történik a grafológus szakember részéről. Ennek általános írásjellemzői között említhető például a feszült vonalvezetés, a hosszú, tűhegyben végződő áthúzó- és végvonalak megjelenése, a szögletes formák hangsúlya, a betűk, illetve távolságuk szélességének szűkülése, vagy az írás erősen rögzült betűformálása, az oldottság hiánya. Ezt követően kerül sor a háttér okok feltárására, illetve a feszültség levezetését szolgáló technikák beazonosítására a dukturnál. (a kézírást készítő személy) Példaként nézzünk néhány, a mindennapokban jellemző feszültségforrást, s annak írásos megjelenési formáját:

- az elvárásoknak való fokozott megfelelési törekvés,
- az emberi kapcsolatok működtetésében való járatlanság, vagy
- valamely különleges élethelyzet, pl.: vizsgára való készülés okozta feszültségek tipikusnak mondhatók e téren.

- **Az elvárásoknak való fokozott megfelelés írásos jellemzői**

Ebben az esetben az írástömb elhelyezése általában középre vagy enyhén jobbra kerül, az írás szabályos, egyéni ritmusát, betűformáit következetesen tartó. Megfigyelhető az álló, vagy enyhén jobbra dőlő betű-tengelytartás, a közepes vagy erősebb kéznyomás, a pontosan elhelyezett, nagy méretű ékezetek, illetve a középzóna méretének hangsúlya. Ezen jellemzők együttese jól illusztrálja a duktor fokozott figyelemösszpontosítását a feladatok elvárás szerinti teljesítésére. Ügyel rá, hogy lehetőleg ne vétson hibát, minden helyzetben megfelelően viselkedjen, s jól végezze a dolgát. A feszültségforrást ez esetben a személyiség természetes késztetéseinek, spontaneitásának háttérbe szorítása eredményezi.

- **Az emberi kapcsolatok működtetésében való járatlanság**

Sokaknak okoz problémát mások megszólítása, illetve a kommunikációs szálak ápolása, működtetése, mert e téren bizonytalannak, esetleg sikertelennek érzik magukat. Ezek az emberek általában tartanak a napi szintű kapcsolatoktól, visszahúzódóak, keveset, s többnyire szűkszavúan, lényegre törően kommunikálnak. Mindez írásukra is rányomja bélyegét, mivel írástömbjük középre, vagy enyhén balra tolódhat, jobb margójuk hullámos formájú, nagy méretű lehet, betűnagyságuk közepes vagy annál kisebb. A sorok, szavak

távolsága általában nagy, a betűtengelyek dőlése álló, vagy enyhén balra dőlt, kéznyomásuk erőssége közepes, vagy gyengébb.

- **A vizsgahelyzet okozta feszültségek írásos jellemzői**

A vizsgadrukk szinte mindenki által megélt élethelyzetet idéz, így viszonylag könnyű feleleveníteni az ehhez kapcsolódó élményeket, érzéseket. A vizsga előtt állóknál a megélt izgalom mértékében érhető tetten a feszültségre utaló írásjellemzők a kézírásban. Ilyenkor különösen jellemezheti a kézírást a szabálytalanság, mint általános jellemző. Emellett szögletes betűformák, indokolatlan megállások, betűméret csökkenés, vonalkisiklások, illetve hegyesedő végvonalak tarkíthatják az összképet. Gyakran megfigyelhető az ékezetek méretének növekedése mellett a betűformák torzulása, fonalasodása, és a vonalak kisebb remegésekkel történő képzése.

Stressz-okok az igazságügyi grafológiai munkában

A feszültség háttér okainak feltárása a fentebb említett, napi szinten megjelenő stresszforrásokon túl, különleges helyzetekre is utalhat az írás készítésének idején. Ennek vizsgálata az igazságügyi területen kap hangsúlyozott szerepet a grafológus szakértői munkában, ahol az írásvizsgálat révén válhat tisztázhatóvá például egy esetleges külső kényszer, fenyegetés, vagy bántalmazás fennállása.

Hakkel Hedvig

Igazságügyi írás- és grafológus szakértő