



HOGYAN LESZ A STRESSZBŐL BETEGSÉG?



Szabó-Fedor Mariann
Egészség Coach, Közgazdász



Szabo-Fodor Mariann
Egészség coach

Bemutakozom

Közgazdász

7 év vezetői tapasztalat

Sabbatical

Veszélyeztetett terhesség – koraszülés

Egészség Coaching

The Longevity Hub

MAGYAR LONGEVITY ÖKOSZISZTÉMA



HEALTH
COACH
KÖZPONT

Munkavállalók egészségi állapotával összefüggő károk számokban

200.000

halálesetet okoznak Európában a munkával összefüggő betegségek évente

EU-OSHA 2018

476 Mrd €

a munkahelyi egészségkárosodások és sérülések miatti költségek - **a GDP 3,2%-a**

Eurostat 2018



Munkavédelem & Stressz

Mindenkinek alapvető joga a biztonságos és egészséges munkahely (WHO 2010)

Mi az egészség?

A teljes **testi, lelki és szociális jóllét állapota**, és nem csupán a betegség vagy fogyatékosság hiánya (WHO 1946)

ISO 45003 szabvány (2021)

A pszichológiai egészség és biztonság kezelésére ad iránymutatást — a **szabványügyi világ hivatalosan is "munkavédelmi témává" tette a stresszt.**

A tartós stressz élettanilag mérhetően rontja a figyelmet, a reakcióidőt és a döntéshozatalt — vagyis pont azokat a funkciókat, amelyek egy géppel, magasban vagy veszélyes anyagokkal dolgozó embernél a balesetmegelőzés alapját adják.



A STRESSZ

Mi a stressz?



Jó stressz (Akut)



- Célja a túlélés.
- Alapmechanizmus az agyban ("Üss vagy fuss!").
- Képesé tesz az alkalmazkodásra a valós veszélyekhez.
- Rövid távú fiziológiai válasz.

Rossz stressz (Krónikus)



- Amikor túl sokáig maradunk riadókészültségben.
- Nincs fizikai levezetés, a feszültség bent marad a rendszerben.

Leggyakoribb tünetek

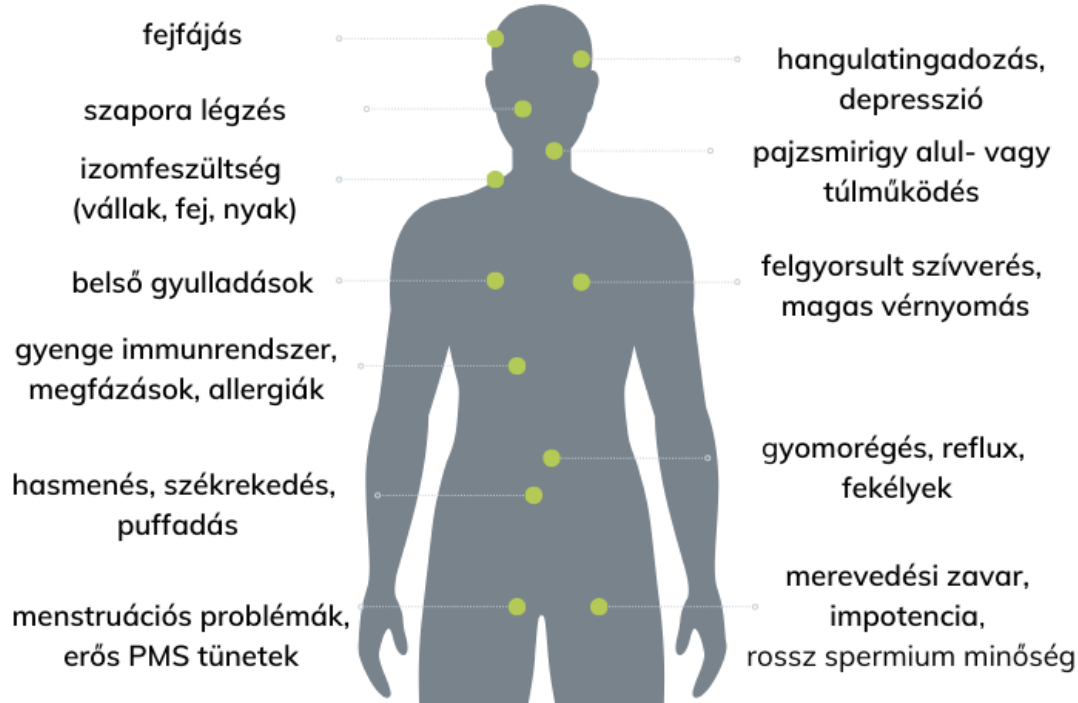
- Feszültség
 - Ingerlékenység
 - Szorongás
 - Türelmetlenség
 - Fizikai tünetek
-



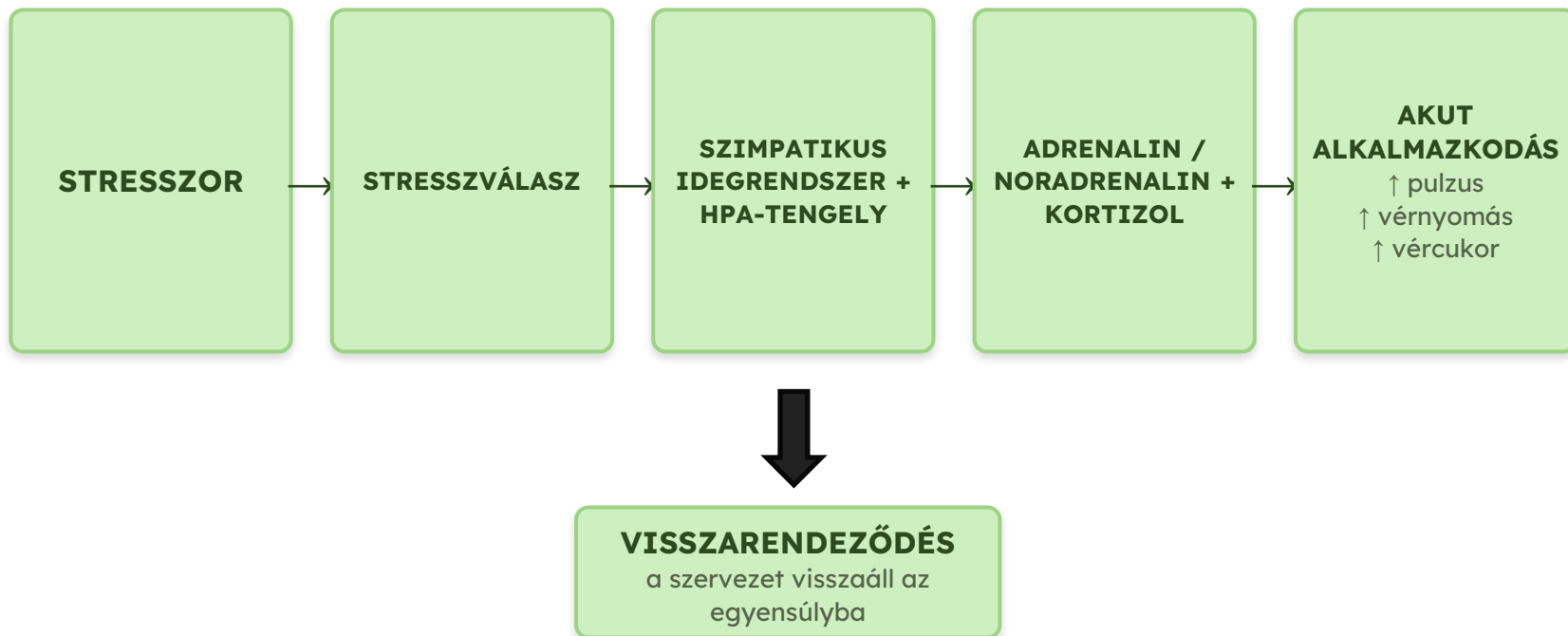


A krónikus stressz

A KRÓNIKUS STRESSZ TESTI TÜNETEI



Az egészséges stresszfázis



A krónikus stresszterhelés



HPA-TENGELY ÉS AUTONÓM IDEGRENSZER DISZREGULÁCIÓJA



TÖBB RENDSZER EGYIDEJŰ TERHELÉSE

immunrendszer

→ gyulladásos
aktivitás ↑

anyagcsere

→ inzulinrezisztencia
/ zsíryanycsere-
zavar

keringés

→ vérnyomás ↑ /
vérkeringési zavarok

idegrendszer

→ alvás-, hangulat-,
kognitív zavarok

emésztőrendszer

→ bélműködés / bél-
agy tengely zavarai



KRÓNIKUS, ALACSONY FOKÚ GYULLADÁS + ANYAGCSERE- ÉS ÉRRENDSZERI ELTÉRÉSEK



MEGNÖVEKEDETT BETEGSÉGGOCKÁZAT

szív-érrendszeri
betegségek

2-es típusú
cukorbetegség /
metabolikus eltérések

egyes immun- és
autoimmun betegségek

mentális zavarok

Stressz hatása a munkahelyi teljesítményre



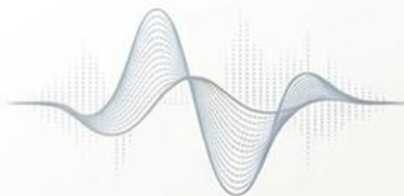
- Kognitív funkciók romlása
- Produktivitás csökkenése
- Kreativitás és innováció gátlása
- Döntéshozatali nehézségek
- Koncentrációs zavarok
- Motiváció csökkenése

A modern kimerültség új arcai



Boreout (Az alulterheltség)

A kiégés nem csak a túlterheltségből fakadhat. Az unalom, az intellektuális kihívások hiánya és a monotonitás ugyanúgy kimeríti az idegrendszert.



AI Szorongás (A bizonytalanság)

Új típusú munkahelyi stressz: a feladatok hirtelen átalakulása, a kompetencia elvesztésétől való félelem és a mesterséges intelligencia etikus használatának terhe.



Generációs Feszültségek

Eltérő munkamorál, kommunikációs stílusok és értékrendek találkozása a munkahelyen, ami folyamatos mikrokofliktusokat generál.

A krónikus stresszel összefüggő munkáltatói veszteség



- Fluktuáció
- Betegszabadság
(!GDP 3,2%-a évente!)*
- Csökkent morál és
elkötelezettség
- Ügyfélkapcsolatok
romlása



**Hogy előzhetjük
meg a stressz-
betegségeket?**

A stressz kezelése



A stressz kezelésének célja, hogy visszaállítsuk a szervezet normális egyensúlyát, valamint csökkentsük a kortizol szintet, aminek gyulladáskeltő hatása van.

Javasolt lépések:

Egészséges

életmód:

Egészséges
táplálkozás, elegendő
és minőségi alvás,
rendszeres
testmozgás



Határok

meghatározása és
prioritások
újrarendelése.



Támogatás

keresése: barátok,
családtagok,
pszichológus /coach
bevonása



Hogyan vezessük le a stresszt?

Változtasd meg a légzésedet
1 percre



1. Légzőgyakorlat



Hogyan vezessük le a stresszt?

Tombold ki a feszültséget



3. Sport & tánc



Hogyan vezessük le a stresszt?

Nyugtasd le az elméd

Napi 10 perc gyakorlás 31%-kal csökkenti a kortizolszintet



4. Meditáció



Hogyan vezessük le a stresszt?

A séta is egyfajta meditáció



6. Séta & Természet



A megújulás ökoszisztémája: Vállalati és egyéni felelősség



Köszönöm a figyelmet!

Szabó-Fedor Mariann
Egészség Coach, Közgazdász

 www.fedormariann.com

 hello@fedormariann.com

 +36 30 4626 986



Kapcsolódjunk
LinkedIn-en