

A stresszkezelés esszenciája - a táncos mozgás szerepe a distressz oldásában

Dr. Lászikné dr. Nagy Ágnes

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Egészségtudományi Doktori Iskola

email: doktoragnes@gmail.com

Kulcsszavak: életmód, egészségmagatartás, stressz, mozgás

Problémafelvetés: Az utóbbi évtizedek kutatásai bizonyították, hogy szoros összefüggés áll fenn a fizikai aktivitás, valamint az egészségi állapot és a morbiditás, illetve mortalitás között. Az egészségmegőrző programokban kulcsfontosságú szerephez jutnak a fizikai aktivitást, a mozgást előtérbe helyező jelszavak. Ezen a területen nem csak az egészségügyi dolgozók felelőssége hangsúlyozott, hanem ez esetben a nők is különös jelentőséggel bírnak. A nők az élet számos területén központi szerepet töltenek be, társadalmi szerepük vitathatatlan. Nem csak önmaguk egészségét tartják szem előtt, hanem komoly szerepet vállalnak családtagjaik egészség-megőrzésében, a felelősségtudat alapú egészségre nevelésben, gyermekeiknek példát mutatnak. Feladataik végzése során azonban gyakran kerülnek stressz-helyzetbe, melynek kezelése egyéni stratégiák kidolgozására ösztönöz.

Célkitűzés: Megismerni a rendszeresen sportoló nők egészségmagatartását, pszichés és fizikai állapotát, pszichoszomatikus tüneteket előidéző élethelyzeteit és azokra való reagálási módjait.

Minta és mintavételi eljárás: Legalább 3 hónapja rendszeresen (minimum heti 2x60perc) sportoló, táncos testmozgást végző hölgyek (életkor: 40-65év, n=41) kvantitatív szociológiai felmérése.

Módszer: Kvantitatív keresztmetszeti kutatásomban önkitöltős (saját szerkesztésű, szociodemográfiai adatokat és egészségmagatartási mutatókat tartalmazó) kérdőíveken nyilatkoztak a résztvevők. A vizsgált változók: stressz, fizikai állapot, lelki állapot (függő változók), rendszeres táncos testedzés (független változó). Érdekességgént szolgált a grafológiai írásminta, ahol a résztvevők a mozgás okozta érzéseikről írtak.

Eredmények: A rendszeres testedzés testre és lélekre gyakorolt pozitív hatásai igazolódtak, a táncos mozgás egyértelműen kedvező hatást gyakorol az egyén jövőképeire. A vizsgálat során megfigyelhető volt az egészségkárosító szerek használatának alacsony mértéke, és kiváló lehetőség nyílt a középkorú nők egészségmagatartási szokásainak megismerésére.

Következtetés: Bizonyított, hogy a szervezetre tartósan gyakorolt stresszhatás egészségkárosító tulajdonságokkal bír. Az ún. distresszek (káros stresszek) kivédésére egy lehetőség a táncos torna, mely élvezetes és egészségvédő hatással rendelkezik.

Célszerű azonban a jövőben egy nagyobb volumenű felmérést készíteni, mely rövid-, közép- és hosszú távú célokat fogalmaz meg az egészségmegőrzésre vonatkozóan és konkrét magyarázatokkal szolgál a stresszkezelés különböző módjairól.