

Causes of Stress

1. Monat & Lazarus, *Stress and Coping: Anthology* (1991), pp. 2-3 (<https://books.google.ca/books?id=2RpC7YCbZM8C>)
Three basic types of stress are typically delineated: systemic or physiological, psychological, and social. *Systemic stress* is concerned primarily with the disturbances of tissue systems, *psychological stress* with cognitive factors leading to the evaluation of threat, and *social stress* with the disruption of a social unit or system...

[T]he stress arena refers to any event in which environmental demands, internal demands, or both *tax* or *exceed* the adaptive resources of an individual, social system, or tissue system.

2. Talmud, Moed Katan 26b

חולה שמת לו מת אין מודיעין אותו שמת שמא תטרף דעתו עליו...

If a patient's relative dies, we do not inform him of the death, lest his mind be torn...

3. Talmud, Ketuvot 6b

"חתן פטור מקריית שמע לילה הראשון עד מוצאי שבת, אם לא עשה מעשה." מאי לאו דטריד דבעי למיבעל? אמר ליה אביי, לא - דטריד דלא בעיל. אמר ליה רבא, ומשום טירדא פטור? אלא מעתה, טבעה ספינתו בים הכי נמי דפטור!

"A groom is exempt from Shema from the first night until Saturday night, if he has not performed the act." Isn't this because he is distracted by intent for [the mitzvah of] relations? Abbaye said: No – he is distracted because he has not performed the act. Rava replied: Would one be exempt because of any distraction? Then one whose boat sank at sea would also be exempt!

4. Talmud, Niddah 9a

אם היתה במחבא והגיע שעת וסתה ולא בדקה טהורה, שחרדה מסלקת את הדמים.

If she was in hiding and her time came, but she did not check, she is presumed to be pure; fear removes bleeding.

5. Talmud, Bava Batra 147b

מתנת שכיב מרע מדרבנן בעלמא היא שמא תטרף דעתו עליו.

The [verbal] gift of a dying person is rabbinically accepted, lest his mind be torn [in fear that it would not be valid].

6. Talmud, Shabbat 128b

"אם היתה צריכה לנר, חבירתה מדלקת לה את הנר." פשיטא! לא צריכא בסומא. מהו דתימא כיון דלא חזיא אסור, קא משמע לן איתובי מיתבא דעתה, סברא אי איכא מידי חזיא חבירתה ועבדה לי.

"If [a woman giving birth] needs a lamp, her friend lights it for her." That's obvious! No – this is even if she is blind. I might have prohibited it since she does not see, but this teaches that lighting it will settle her mind. She will think that if there is some need, her friend will see it and do it for her.

7. Talmud, Bava Batra 146a

שנוי וסת תחלת חולי.

A change in [dietary] routine is the start of illness.

The impact of stress

8. Some of the medical impact

- Higher heart rate and blood pressure (norepinephrine neurotransmitter)
- Metabolization of fat and protein, and elevated blood sugar (cortisol)
- Suppressed immune responses (cortisol)
- Flu-like symptoms, allergic reactions, inflammation (cytokines)
- Narrowing of mental focus and loss of neuroplasticity (neural focus on the threat)
- Shutdown of neurons (calcium flooding from overstimulation of neurons)
- Long-term stress builds on these effects

9. Stress can have positive medical impacts, too

- Summoning helper hormones
- Focus on a problem
- Cell growth in the brain's learning centres
- Sense of resiliency

10. What can cause stress to be helpful?

- Conditions which aid willpower
- Our perception of stress (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3374921/>)
- Generosity to others (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3780662/>)

11. Talmud, Eruvin 65a

הבא מן הדרך אל יתפלל שלשה ימים

One who comes from the road should not pray [the *amidah*] for three days.

12. Mishlei 18:14

רוח־אִישׁ יְכַלֵּל מַחֲלָהוּ וְרוּחַ נְכָאָה מִי יִשְׁאַנָּה:

The spirit of a person will sustain him in illness, but who can bear a broken spirit?

13. Rambam (12th century Egypt), Regimen Sanitatis, cited in Nishmat Avraham Yoreh Deah 337:1

יש לספר ספורים משמחים לחולה, שירחיבו את נפשו, ודברים שיסיחו דעתו ויצחק מהם.

One should tell stories which gladden the patient, broadening his spirit, and things that will remove his mind [from illness] and cause him to laugh.

14. Rabbeinu Asher (13th century Germany/Spain), Bava Kama 8:1

צריך שיהא לחולה נחת רוח מן הרופא

The patient must have satisfaction from this doctor.

15. Rabbi Moshe Feinstein (20th century USA), Igrot Moshe Choshen Mishpat 2:73:2

דוקא באופן שלא ידע החולה המסוכן שלפי אומדנות הרופאים א"א לרפאותו דאם ע"י זה יודע שא"א לרפאותו הרי יתבעת, שבשביל זה יש לחוש שיקרב מיתתו ויטרף דעתו שאסור בכל אופן

This [substitution] may be done only in a way that the dangerously ill patient will not know that the doctors think they cannot heal him. If this would cause him to know that they cannot heal him, he would be frightened, and this would hasten his death and his mind would be torn, which is always prohibited.

16. Melachim II 6:17

וַיִּתְפַּלֵּל אֵלִישָׁע וַיֹּאמֶר ד' פָּקַח־נָא אֶת־עֵינָיו וַיִּרְאֵהוּ וַיִּפְקַח ד' אֶת־עֵינָיו הַנֶּעֱר וַיֵּרָא וַהֲנִה הָהָר מְלֵא סוּסִים וָרָקֵב אֵשׁ סְבִיבַת אֵלִישָׁע:

And Elisha prayed and said, "Gd, please open his eyes and he will see." And Gd opened the youth's eyes, and he saw, and the mountain was filled with horses and fiery chariots surrounding Elisha.

17. Talmud Yerushalmi, Shabbat 14:3, with Korban ha'Edah commentary

"והסיר ד' ממך **כל** חולי" (דברים ז:טו) זו רעיון.

קר' העדה: שכל החלאים תלויים בהרהורים רעים...

Devarim 6:16 says, "And Gd will remove all illness from you" – this is thought.

Korban ha'Edah: For all illnesses depend on bad thoughts.

18. Talmud, Yoma 84b

ראה שננעלה דלת בפני תינוק, שוברת ומוציאו, והזריז הרי זה משובח, ואין צריך ליטול רשות מבית דין...

If he sees that a door is closed before an infant, he should break it and take the infant out. One who is energetic is praiseworthy, and one need not seek permission from a court...

19. Talmud, Shabbat 151b, with explanation of Meiri

אמר רבי חנינא אסור לישן בבית יחידי

מאירי: וכן בכל שהוא מביא עצמו לידי נסיון של פחד אסור והכל לפי טבעו

Rabbi Chanina said: One may not sleep in a house alone.

Meiri: And so one may not do anything that would bring him to the test of fear, all according to his nature.

20. Talmud, Berachot 63b

מנין שאין דברי תורה מתקיימין אלא במי שממית עצמו עליה שנאמר +במדבר י"ט+ זאת התורה אדם כי ימות באהל

How do we know that Torah endures only in one who kills himself for it? "This is the Torah: When one dies in a tent."

21. Talmud, Menachot 99b

שאל בן דמה בן אחותו של ר' ישמעאל את ר' ישמעאל: כגון אני שלמדתי כל התורה כולה, מהו ללמוד חכמת יונית? קרא עליו המקרא הזה: לא ימוש ספר התורה הזה מפידך והגית בו יומם ולילה, צא ובדוק שעה שאינה לא מן היום ולא מן הלילה ולמוד בה חכמת יונית.

Ben Dama, nephew of Rabbi Yishmael, asked Rabbi Yishmael: For one such as me, who has learned the entire Torah, would learning Greek wisdom be permitted? To which Rabbi Yishmael cited the verse, "This book of the Torah shall never leave your mouth, and you shall read it day and night." Go find a time that is neither day nor night, and then you shall learn Greek wisdom.

22. Talmud, Eruvin 21b-22a

שחרות כעורב במי אתה מוצאן במי שמשכים ומעריב עליהן לבית המדרש רבה אמר במי שמשחיר פניו עליהן כעורב

"Black like a raven" – In whom is learning found? In one who rises early and remains late in the study hall. Rabbah said: In one who blackens his face like a raven for it [in hunger].

23. Talmud, Shabbat 153a

"רבי אליעזר אומר שוב יום אחד לפני מיתתך." שאלו תלמידיו את רבי אליעזר: וכי אדם יודע איזהו יום ימות? אמר להן: וכל שכן ישוב היום, שמא ימות למחר, ונמצא כל ימיו בתשובה!

"Rabbi Eliezer said: Repent one day before your death." Rabbi Eliezer's students asked him: Does one know the day he will die? He replied: Then he certainly should repent today, lest he die tomorrow; then he will repent his entire life!

24. Talmud, Berachot 60a

ההוא תלמידא דהוה קא אזיל בתריה דרבי ישמעאל ברבי יוסי בשוקא דציון, חזייה דקא מפחיד, אמר ליה "חטאה את, דכתיב 'פחדו בציון חטאים' (ישעיה לג:יד)!" אמר ליה, "והכתיב 'אשרי אדם מפחד תמיד' (משלי כח:יד)!" אמר ליה, "ההוא בדברי תורה כתיב."

A student followed Rabbi Yishmael b'Rabbi Yosi in the market of Zion; Rabbi Yishmael b'Rabbi Yosi saw that he was fearful, and he said, "You must be a sinner, for Yeshayah 33:14 says, 'The sinners feared in Zion!'" The student replied, "But Mishlei 28:14 says, 'Fortunate is one who is always afraid!'" He replied, "That is [fear] regarding Torah."

How halachah deals with the negative impact of stress

25. Rabbi Yaakov Kanaievsky (20th century Russia, Israel), Etzot v'Hadrachot pg. 55

והוא מתחבולות היצר להכביד עליו עול העבודה עד שתהיה עליו למשא כבד, ועל ידי זה דוחהו אחר כך לפריקת עול תורה ר"ל.

Such thinking is a strategy of the *yetzer [hara]*, to weigh upon him the yoke of serving [Gd] to the point where it will be a heavy burden for him, and to thereby push him to throw off the yoke of Torah, Gd-forbid.

26. Rabbi Yaakov Mordechai Grinwald (20th century USA), Etzot v'Hadrachot pg. 85

האדם הזה שכל פעם בעשייתו רצון הבורא יתברך נפשו וכוחותיו מסובכים ברגשי אי-נעימות, פחדים, מתח וחוסר שמחה מפני עשיית המצוה – ואדרבה זו נעשית אצלו דרך הרגיל, ועשיית מצוה מתוך שמחה הוא דרך בלתי רגיל – זהו הוכחה גלויה שאין זה כוונת הבורא יתברך שמו ש"עוז וחזקה במקומו", ועיקר עשיית המצוה היא בשמחה דוקא, כמו שכתב הרמב"ם...

The person who, whenever performing the will of the Creator, his soul and his energies are ensnared in feelings of unpleasantness, terrors, stress and lack of joy because of performing the mitzvah — and just the opposite, this becomes his usual state, and performing a mitzvah out of joy is the unusual state — this is open proof that this is not G-d's intention. "Strength and joy are in His place" (Chronicles I 16:27), and the essence of performing a mitzvah is joy, specifically, as Maimonides wrote...

27. Rabbi Yosef Karo (16th century Israel), Shulchan Aruch Orach Chaim 306:9

חולה דתקיף ליה עלמא ואמר שישלחו בעד קרוביו, ודאי שרי.

If a patient is 'gripped by the world' and he says to send [a non-Jew] for his relatives, this is certainly permitted.

28. Rabbi Yechiel Michel Epstein (19th-20th century Lithuania), Aruch haShulchan Orach Chaim 306:20

ומ"מ שהישראל בעצמו יעשה איסור שבות לא הותרה שהרי אין זה רפואה אלא חששא בעלמא

But a Jew may not perform a rabbinic prohibition himself, for this is not healing, but only a concern.

29. Talmud, Bava Batra 156b

קונין קנין משכיב מרע אפי' בשבת... שמא תטרופ דעתו עליו.

We may perform an act of transaction for a dying person on Shabbat... lest his mind be torn.

30. Rambam (12th century Egypt), Mishneh Torah, Hilchot Avodah Zarah 11:11

מי שנשכו עקרב או נחש מותר ללחוש על מקום הנשיכה ואפילו בשבת כדי ליישב דעתו ולחזק לבו, אף על פי שאין הדבר מועיל כלום הואיל ומסוכן הוא התירו לו כדי שלא תטרף דעתו עליו

One may chant over the bite of a person who has been bitten by a scorpion or snake, even on Shabbat, to settle his mind and strengthen his heart, even though this does not help at all. He is dangerously ill, so they permitted this to keep his mind from being 'torn'.

31. Rabbi Shlomo ibn Aderet (13th century Spain), Responsum 4:245

כותבין כל קמיע, אפי' בשבת, לחולה שיש בו סכנה, או ליולדת, היכא דאינהו תבעי, ליתובי דעתייהו, אף על פי שאין אנו יודעים אם הוא מומחה, אם לאו.

We write any amulet, even on Shabbat, for a dangerously ill patient or a woman giving birth, where they request it, to settle their mind, even though we don't know whether or not it is an "expert" amulet.

32. Rabbi Dr. Avraham Sofer Abraham (21st century Israel), Nishmat Avraham Orach Chaim 306:ד

וצריך לומר שחז"ל הבחינו בין שני מיני יתובי דעתיה. אחד שעלול להחמיר את מצבו של החולה המסוכן כך שתטרף דעתו כשלא ממלאים את בקשתו ואז יסתכן עוד יותר - ממילא מותר לחלל עליו את השבת גם באיסורי תורה כדי למנוע את זה. השני, שאמנם יגרום לו לנפילת רוחו ועצבות, אך לא יסתכן בכלל אם לא עושים את מה שהוא ביקש - כאן מותר לחלל את השבת רק באיסורי דרבנן.

One must say that the Sages distinguished between two kinds of settling the mind. In one, the dangerously ill patient's situation would become worse, such that his mind would be torn should they not fulfill his request, and then he would enter still greater danger – so one may violate Shabbat, even biblical prohibitions, to prevent this.

The second is where it would cause his spirits to fall, and he would be upset, but he would not be in any danger if they would not do as he asked – here one may only violate rabbinic prohibitions of Shabbat.

33. Talmud, Taanit 22b

יחיד שנרדף מפני נכרים או מפני לסטין ומפני רוח רעה על כולן יחיד רשאי לסגף את עצמו בתענית

An individual pursued by non-Jews, bandits or a bad spirit [anxiety] – for all of them, one may pain himself with fasting.

34. Talmud, Taanit 12b, with Rashi's explanation

יפה תענית לחלום כאש לנעורת. ואמר רב חסדא ובו ביום. ואמר רב יוסף ואפילו בשבת. מאי תקנתיה? ליתבי תעניתא לתעניתא: רש"י: יכול להתענות, כדי שיתבטל צער גופו.

A fast is good for a dream, like fire for flax. Rav Chisda said: That day. Rav Yosef said: Even Shabbat. How can he make this up? Observe a fast to make up for the fast.

Rashi: He may fast, to eliminate his physical pain.

35. Rabbi Shabbtai haKohen (17th century Poland), Shach Yoreh Deah 338:1

דוקא בנטה למות, אבל בלא נטה למות אין אומרים לו התודה, כדי שלא יהא נשבר לבו. ואף על פי שא"ל 'הרבה הולכים בשוק ומתודים', מ"מ כשאומרים לו לאדם "התודה שכן דרך כל המומתים מתודים" ידע הוא שמסוכן הוא מאד...

Specifically where he is dying. If he is not dying we do not say, "Confess", so that his heart will not be broken. Even though we say, "Many people walk about the market after confessing," when we tell someone "Confess, for those who are put to death confess," he knows he is in very great danger...

36. Rabbi Shabbtai haKohen (17th century Poland), Shach Yoreh Deah 242 Hanhagat Hora'ot 3

ושעת הדחק היינו דוקא במקום הפסד מרובה, או בהפסד מועט לעני בדבר חשוב, או לעשיר לכבוד שבת ויום טוב, או לכבוד אורחים.

A time of strain is specifically a case of great loss, or lesser loss for a pauper regarding a significant item, or a wealthy person for the honour of Shabbat and Yom Tov, or the honour of guests.

37. Rabbi Yehoshua Neuwirth (20th-21st century Israel, Shemirat Shabbat k'Hilchatah 34: note 52

ושמעתי מהגרש"ז אוערבך שליט"א דכל שיש בו משום כבוד הבריות כגון שהליחה נוזלת לו מן האף יש להקל טפי

I have heard from Rabbi Shlomo Zalman that where dignity is involved, such as the liquid is running from his nose, there is room for greater leniency.

38. Rabbi Yisrael Ganz, cited in *Religious Compulsions and Fears* pg. 132

In cases that come before you regarding sufferers of religious compulsions, I think it is important to recall that which the *gedolei Yisrael*, such as the Steipler Rav, ztvk"l, and the gaon, Rav Shlomo Zalman Auerbach, ztvk"l, and others, have opined on this matter, that in every case of doubt in the *halachah*, one is to decide on the lenient side of the question. Likewise, even if it is unclear whether there is a doubt, one is also to be lenient...

Does Jewish law think stress is surmountable?

39. Rabbi Yosef Karo (16th century Israel), Shulchan Aruch Yoreh Deah 345:3

גדול המאבד עצמו לדעת, והוא אנוס כשאויל המלך, אין מונעין ממנו כל דבר.

For an adult who knowingly takes his life, and he was compelled like King Saul, we withhold nothing.

40. Rabbi Shlomo Zalman Auerbach (20th century Israel), cited in Nishmat Avraham Choshen Mishpat 12:ה

שמאחר ואין גוף האש סכנה, כי אם מה שנותן אל לבו ומצטער ואינו מתחזק בבטחון בהשי"ת, דבר זה נחשב כאילו האדם מתאבד בידים.

Since the fire itself is not dangerous, but he only puts it into his heart and is pained, and he does not strengthen himself with faith in Gd, this is considered like a person who actively takes his own life.

A few coping mechanisms

41. Mishlei 12:25, per two views in Yoma 75a

דאגה בלב איש ישחנה ודבר טוב ישמחנה:

1: When worry is in a person's heart, he should remove it. A good word will gladden it.

2: When worry is in a person's heart, he should speak of it. A good word will gladden it.

42. Tehillim 55:23

השליך על-יד' יהבך והוא יכלכלך לא-יתן לעולם מוט לצדיק:

Throw your burden upon Gd, and He will support you. He will never let a righteous person collapse.

43. Devarim 16:14

ושמחת בחגך אתה ובנך ובתך ועבדך ואמטך והלוי והגר והיתום והאלמנה אשר בשעריך:

And you shall rejoice on your festival – you, your son and daughter, your male and female servant, and the Levi and the stranger and the orphan and the widow at your gates.