

Poznaj i pokonaj stres

Stres - to jedno z tych pojęć, które stało się na tyle popularne, że na co dzień nie zastanawiamy się co ono faktycznie oznacza. I słyszymy "Ale mnie zestresowało to wystąpienie.", "Stresuje mnie każda z nim rozmowa." I w ten sposób stres jest odmieniany we wszystkich możliwych formach i jest "wytrychem" do wielu sytuacji. Ale co on tak faktycznie nam mówi? Warto się temu bliżej przyjrzeć.

Czy nasi przodkowie się stresowali?

Pojęcie stresu wprowadził w naukę na początku XX w. biochemik Hans Selye, który przyjrzał się reakcjom fizjologicznym organizmu na różne bodźce ze strony środowiska. Na tej podstawie wypracował termin "stres" i określił go jako "niespecyficzną reakcję organizmu na stawiane mu żądania" (Selye H.: Stress without distress. Philadelphia, Lippincott 1974). Oznacza to, że nasz organizm ma wbudowany automatyczny mechanizm odpowiedzi na pojawiające się wymagania i zagrożenia ze strony środowiska. Objawia się to uruchomieniem całej lawiny reakcji fizjologicznych: wzrostu ciśnienia krwi, napięcia mięśniowego, przyśpieszenia oddechu, itp. W ten sposób narodziło się pojęcie, które stało się zgorą współczesnej cywilizacji, chociaż samo zjawisko znane jest od początków ludzkości. Bo czy człowiek nie musiał się mierzyć z wyzwaniem zdobycia pożywienia, zapewnienia schronienia i ochrony rodziny?

Po co nam stres?

To właśnie ten mechanizm zapewniał naszym przodkom mobilizację, kiedy trzeba było działać i ochronę w chwilach zagrożenia. Okazuje się jednak, że najlepiej działamy przy średnim poziomie stresu (Yerkes, Dodson, 1908). Zbyt małe lub zbyt duże jego natężenie prowadzi do spadku efektywności. Co przekłada się na to, iż przy niewielkich wyzwaniach czujemy znudzenie, natomiast jeżeli przyjdzie nam się zmierzyć z dużym wyzwaniem, czujemy to całym sobą - obserwujemy napięcie w ciele, uciekają nam myśli, wykonujemy nerwowe ruchy. Większość osób mierzy się z tym przed rozmową kwalifikacyjną, szczególnie gdy im bardzo zależy.

Stres jest nam potrzebny do mierzenia się z takimi sytuacjami, jak: podjęcie nowej pracy, zmiana miejsca zamieszkania czy narodziny dziecka. Mobilizuje energię do działania, zwiększa wytrzymałość oraz koncentrację na zadaniu.

Dlaczego jesteśmy tak zestresowani?

Ciągle słyszymy o nim tyle złego, czy to oznacza, że ogarnęła nas jakaś plaga? Wygląda, że może tak źle nie jest, gdyż 70% badanych (Seco, 2000) deklaruje, że panuje nad stresem. Ale w przypadku pozostałych 30% ankietowanych ta delikatna równowaga organizmu została zachwiana i stres opanował ich życie. Winowajców jest wielu, ale zajmijmy się jednym. Na pewno niesprzyjające jest sprowadzanie naszego ciała jedynie do roli maszyny, która realizuje nasze plany. Staramy się nie zauważać jego potrzeb i często wykorzystywać je ponad jego siły. A co nam mówi nasze ciało w stresie? Boję się, że to kolejne zadanie jest ponad moje siły. Potrzebuję się zatrzymać, bo za chwilę zwariuję. Jestem wkurzony, że na nic nie mam wpływu. Może warto posłuchać tego głosu wewnętrznego, żeby nie wrzucić go kolejny raz do worka z napisem STRES?

Co się dzieje w stresie?

Stres ma "wiele twarzy". Może to być gonitwa myśli, problemy z koncentracją, trudności z zasypianiem czy różnego rodzaju problemy z układem pokarmowym. Każdy ma swój indywidualny repertuar reakcji stresowych. To co je łączy, to właśnie ta wskazana przez H. Selye'a "niespecyficzna reakcja organizmu", za pomocą której następuje mobilizacja do działania. Dla nas może czasami bardzo zaskakująca, ale nasze ciało bardzo dobrze wie, co jest potrzebne, abyśmy sprościli pojawiającym się wyzwaniom i uruchamia wszystkie potrzebne ku temu mechanizmy. Skąd więc tyle zamieszania wokół stresu? I dlaczego jest tak szkodliwy?

Kiedy stres nas przytłacza.

Problem pojawia się, kiedy ta mobilizacja jest procesem ciągłym. Może to być wynik długotrwałego obciążenia organizmu, jak w przypadku opieki nad osobą ciężko chorą, ale również bardzo intensywnej pracy ponad

nasze możliwości fizyczne lub psychiczne. Co może być zaskakujące, nasze ciało reaguje nie tylko na to, co fizycznie ma miejsce w naszym środowisku, ale także to, co produkuje nasza głowa czyli różnego rodzaju lęki, najgorsze scenariusze zdarzeń itp. I reaguje na nie jak na prawdziwe niebezpieczeństwo. I to właśnie nasze myśli odpowiadają w 80% przypadków za różnego rodzaju objawy stresu (za: materiały na stronie www.ipsi.pl).

Głos wewnętrzny.

Z jednej strony, produkujemy najgorsze scenariusze, które prawie nigdy się nie realizują. A z drugiej strony, ignorujemy sygnały naszego organizmu. Wspomniane wcześniej problemy z koncentracją czy zasypianiem są niczym innym, jak alarmem naszego organizmu. Gdybyśmy wsłuchali się uważnie w takich momentach, to moglibyśmy usłyszeć bardzo cichy szept: Nie mam już siły. To jest ponad moje możliwości. Chce mi się płakać. Tylko my bardzo często ignorujemy "ten wewnętrzny głos", bo słyszymy jeszcze silniejszy: Nie użalaj się nad sobą. Nie możesz pokazać słabości. Weź się w garść. To mogą oczywiście być głosy z naszego dzieciństwa, ale też współczesne tempo życia nie daje nam żadnej taryfy ulgowej! Na drodze do poznania stresu niezbędne jest usłyszenie tych "głosów" i przyjrzenie się temu skąd one pochodzą? Które są moje, a które nie moje? Które są pomocne, a które wręcz przeciwnie? A to często jest najtrudniejszy moment zmiany naszych reakcji na stres.

Ciało zna odpowiedź.

Ciało ma wbudowany automatyczny mechanizm naprawy. Najczęściej potrafi wrócić do równowagi nawet po okresach długiej eksploatacji. Trzeba dać mu tylko czas. Najczęściej właśnie tego czasu w postaci uwagi i odpoczynku mu zabrakło. Człowiek współczesny zapomina, że po okresie "polowania" potrzeba odpoczynku, aby z nowymi siłami zabrać się do kolejnego wyzwania. I w tym wypadku ciało jest doskonałym doradcą, bo gdyby tylko się zatrzymać i zapytać "Co teraz potrzebuję", to ten cichutki "głos wewnętrzny" dokładnie powiedziałby, czego mu potrzeba. Do tego niezbędne są jednak sprzyjające warunki. Z tym przy współczesnym tempie życia bywa jednak trudno. I często ten głos zagłuszamy.

Gdyby spojrzeć w nasze kalendarze, są one pełne pilnych terminów, spraw niecierpiących zwłoki, wezwań, przypomnień itp. Zaskakujące, ta lista nigdy się nie kończy i zawsze jest na nią za mało czasu. I jest to problem nie tylko zapracowanych menadżerów, ale i niepracujących zawodowo matek, jak również coraz częściej też goniących nas (i też bacznie obserwujących!) naszych dzieci. I to często właśnie pośpiech jest głównym powodem naszego "zestresowania".

POŚPIECH

Co takiego dzieje się w pośpiechu? Nasze myśli kręcą się wokół tego, co jeszcze mamy do zrobienia. W naszych emocjach pojawia się obawa, czy zdążymy i jakie będą tego konsekwencje? Jak będzie to przyjęte przez innych? Gdy mamy poczucie, że nie wyrabiamy się w tym "biegu", rodzi się irytacja. W naszym ciele pojawia się coraz większe napięcie, ucisk w gardle, w klatce piersiowej, bóle głowy. Repertuar reakcji jest bardzo indywidualny. Aby przerwać tę "lawinę" warto się zatrzymać. Pośpiech nie daje nam możliwości skontaktowania się z tym, co się w nas dzieje. Z tym, co dopomina się uwagi. To tak jakby w pędzącym pociągu chcieć usłyszeć bicie własnego serca.

CO MÓWI NAM CIAŁO

Współcześnie ciało zostało zepchnięte do roli wykonawcy, a że tempo życia jest ogromne, to i ciało jest ciągle poganiane. A co nasze ciało mogłoby nam powiedzieć, gdyby tak na chwilę się zatrzymać i spróbować go wysłuchać - przyjrzeć się oddechowi, napięciom w ciele, postawie ciała. Gdyby spróbować rozszyfrować te sygnały, to mogłyby one brzmieć:

- Zaopiekuj się mną.
- Nakarm mnie.
- Przytul.
- Daj mi chwilę odetchnąć.
- Pozwól mi pobyc w swoim tempie.

Ciało ma wbudowany mechanizm sygnalizowania swoich potrzeb, tylko często nie dajemy mu dojść do głosu. W pogoni za brakującym czasem dla

ciała nie starcza już miejsca. Kto w takiej sytuacji pamiętałby o jedzeniu (pięciu posiłków!), picciu odpowiedniej ilości wody, przerwie co półtorej godziny, itp.? Przecież to banalne... jest tyle ważniejszych kwestii.

OD CZEGO ZACZAĆ ZMIANĘ?

Często zmiana przychodzi, gdy dotknie nas albo naszych bliskich choroba. Wtedy często wracamy do zapomnianych banałów - zdrowe jedzenie, aktywność fizyczna, sen...

WSZYSTKO TO WIEMY, A OD CZEGO NAJLEPIEJ ZACZAĆ?

Od łagodności! A gdyby tak codziennie pobyc z swoim ciałem przez 15 min. - łagodnie, bez poganiania, z akceptacją i czułością? Spróbować zrozumieć, co do nas mówi? Poszukać przyjemności w byciu, w kontakcie ze sobą. Pooddychać - dać „oddech” swojemu ciału. I tak przez najbliższe kilkanaście, kilkadziesiąt lat. Czy nie jesteście ciekawi efektów? Bo ja bardzo!

Magdalena Guzik