Zestresowany jak... matka lekarka!

Nie musimy już sami doświadczać wojny, by móc codziennie oglądać jej tragiczne obrazy. Nie musimy być w rzeczywistym zagrożeniu życia i zdrowia, by zamartwiać się cały dzień złośliwym docinkiem przełożonego. Nie musimy fizycznie walczyć o przetrwanie, by nie móc spać całą noc z powodu niezasłużonej złej opinii wystawionej przez pacjenta w Internecie. I jak się w tym wszystkim odnaleźć?

Katarzyna Zydek-Świć

Choć od wieków stres jest nieodłącznym elementem codzienności to wraz z rozwojem technologii, atomizacją społeczeństwa i zwiększeniem liczby życiowych ról w ostatnich dekadach zmienił się jego charakter.

Ucieczka z błędnego koła

Na co dzień nosimy drogie garnitury i eleganckie szpilki. Dojeżdżamy do pracy nowoczesnymi samochodami. Każdą wolną chwilę umilają nam niewielkie elektroniczne urządzenia, które przez 24 godziny na dobę przekazują nam informacje ze świata, bawią śmiesznymi filmikami i oferują na sprzedaż rozliczne produkty, skutecznie nas przy tym przekonując, że zakupy te są nam niezbędne do tego, by w końcu przez chwilę zaznać spełnienia. Choć osiągnęliśmy wysoki poziom rozwinięcia cywilizacji, nasze mózgi i układy nerwowe wciąż niewiele różnią się od tych naszych przodków czy bliskich zwierzęcych kuzynów. Silny stres to dla nas mobilizacja zasobów energetycznych do tego, by walczyć lub uciekać – mocny koktajl hormonalny (kortyzol, adrenalina, noradrenalina) przyczyniający się do pobudzenia układu współczulnego (wzrost tętna i ciśnienia), mobilizacji metabolicznej (skok glikemii – to przecież nie czas, by magazynować zasoby), aktywizacji mięśni (pełna gotowość!), wzmożonej czujności (wypatrywanie potencjalnych zagrożeń), pogorszenia trawienia (wszak to nie czas, by trawić, gdy zaraz sami możemy zostać czyimś obiadem). Nie czas też na przedłużanie gatunku, gdy nasz los jest niepewny ani na dobry regeneracyjny sen, gdy zagrożenia czają się z każdej strony. Nawet jeśli są to zagrożenia czysto teoretyczne, rozgrywające się głównie w naszej głowie („Co, jeśli nie przedłużą mi kontraktu?”) albo takie, które nie dotyczą nas bezpośrednio, ale docierają zewsząd różnymi kanałami informacyjnymi („Strzelanina w Ohio! 12 rannych!”, „Kolejny nalot w Izraelu!”). Niegdyś większość stresujących sytuacji zakończyłaby się starciem albo ucieczką – z mniej lub bardziej szczęśliwym dla nas finałem. Dziś jednak pozostajemy w bezruchu, uwięzieni za biurkiem, jedynie zaciskając zęby (bruksizm!), spinając mięśnie karku w nieświadomej pozycji obronnej, nerwowo tupiąc nogą, a agresję wyładowując słownie przy pierwszej możliwej okazji (często

na Bogu ducha winnej osobie). Stworzeni do tego, by każdą reakcję stresową rozładowywać wysiłkiem fizycznym, my coraz bardziej rozsiadamy się na krzesłach, fotelach i kanapach, zmagazynowaną energię przekuwając w kompulsje i szukając redukcji napięcia w błyskawicznym pochłonięciu całej paczki chipsów, obejrzeniu sześciu odcinków serialu pod rząd, bezmyślnym „scrollowaniu" mediów społecznościowych, pornografii czy zakupach przez Internet. Jak wydostać się z błędnego koła stresu?

Powróć do ciała!

W ślad za Kartezjuszem oddzieliliśmy umysł od ciała, traktując ciało jako formę – rzeźbioną wedle uznania i służącą jedynie do realizacji naszych celów. Formę, która naszą uwagę przykuwa tylko wtedy, gdy odstaje od upragnionych estetycznych standardów albo nie spełnia swojej funkcji. Przestaliśmy świadomie w ciele BYĆ – funkcjonować w zgodzie z jego rytmami, poszukiwać przyjemnego ruchu, uważnie oddychać, wsłuchiwać się w sygnały wysyłane przez organizm, reagować na jego potrzeby, zapewniać mu odpoczynek, gdy tego wymaga. Jedną z najlepszą metod, by do ciała powrócić i na nowo złapać z nim łączność, jest aktywność fizyczna. Ale niekoniecznie cross-fit robiony pod rozpiskę i dyktando, w jasnych reflektorach zatłoczonej sali i przy dudniącej muzyce, a przynajmniej nie wtedy, gdy zależy nam na wyciszeniu układu nerwowego. Łagodne formy ruchu – takie jak joga, tai-chi, quigong czy po prostu zwyczajna, uważna gimnastyka to najlepszy sposób na to, by ciało na nowo poczuć i pozwolić mu dojść do głosu. Doskonale sprawdzają się także wszelkie formy spontanicznego tańca czy gry (np. taniec intuicyjny, *ecstatic dance* czy *playfight*).

Wykąp się… w lesie!

Celebrację czasu w naturze jako sposób na redukcję stresu i wsparcie dobrostanu po raz pierwszy naukowo opisali Japończycy w latach dziewięćdziesiątych. *Shinrin-yoku* to praktyka pełnego zaangażowania kontaktu ze środowiskiem leśnym korzystnie oddziaływująca na zdrowie, w tym także wspomagająca procesy leczenia i rehabilitacji. Jej podstawą jest zanurzenie się w atmosferze lasu za pomocą wszystkich zmysłów podczas uważnego, zwykle milczącego spaceru. Kąpiele leśne mogą być zarówno samodzielne, bardziej spontaniczne, jak i ustrukturyzowane (pod opieką przewodnika), zawierając wtedy najczęściej dodatkowe ćwiczenia zwane „zaproszeniami", kierujące uwagę osoby biorącej udział na określone aspekty doświadczenia. Nawet jeśli czasu spędzonego w naturze nie chcemy od razu szumnie nazywać kąpielą, to i tak nie ma wątpliwości co do tego, że chwile spędzone wśród „żywego zielonego" korzystnie wpływają na nasze samopoczucie. Istnieje wiele badań i publikacji naukowych potwierdzających dobroczynny wpływ kąpieli leśnych na normalizację ciśnienia krwi, tętna, poziomu cukru we krwi, pracy mózgu, równowagi współczulno-przywspółczulnej układu nerwowego, a także poprawę

odporności na poziomie komórkowym, koncentrację uwagi, obniżenie depresyjności, poziomu złości i lęku.

Po prostu zwolnij

Naturalną skłonnością naszego umysłu jest wiecznie błądzenie pomiędzy zadaniami bieżącymi a interpretacjami przeszłych doświadczeń i rozważaniami nad potencjalnymi przyszłymi wydarzeniami. Często czynności realizujemy w sposób zupełnie automatyczny, jednocześnie myślami będąc bardzo daleko od aktualnego miejsca i czasu. Możemy leżeć w ciepłym łóżku w naszych bezpiecznych „czterech ścianach", a jednocześnie w głowie rozgrywać najgorsze możliwe scenariusze. I choć często nie zdajemy sobie z tego sprawy, w ślad za scenami, które wydarzają się w naszym umyśle, idzie także reakcja układu nerwowego. Skierowanie się w stronę praktyk uważnościowych, w których koncentrujemy się na tym co tu i teraz, starając się w pełni oddać bieżącemu doświadczeniu, to kolejny krok w celu redukcji stresu.

Dla wielu osób – przyzwyczajonych do pędu codzienności i ogromnej liczby bodźców – rezygnacja z wielozadaniowości może wydać się marnowaniem czasu, z pewnością szybko odkryją, jak wiele korzyści przynosi wprowadzony na nowo do życia spokój. Uważnie można robić wszystko – oddawać się aktywności fizycznej (wspomniane już praktyki ruchowe), pogłębianiu relacji (tych *offline*, odłożywszy wcześniej telefony), jedzeniu (na nowo zauważając odczucia głodu i sytości), zabawie czy choćby i zmywaniu naczyń. Można też pozwolić sobie w końcu „robić nic", czyli wbrew wewnętrznym przekonaniom o konieczności bycia cały czas produktywnym na chwilę odpuścić i dać sobie przestrzeń do pojawienia się ciszy, spokoju, nudy czy przestrzeni na refleksję, a zarazem otworzyć się na kiełkującą z nich kreatywność.

A gdyby tak po prostu oddychać?

Poza wprowadzaniem uważności do codziennych czynności można też podejść do praktyki bardziej formalnie. Medytacja – choć wywodząca się ze wschodnich kręgów kulturowych – stała się już dość powszechną (a nawet można by się pokusić o przymiotnik „modną") formą pracy z umysłem. W najprostszym swoim wydaniu nie wymaga ani specjalistycznej wiedzy, ani większego przygotowania – wystarczy usiąść i skoncentrować się na oddechu, pozwalając swoim myślom przepływać przez taflę umysłu niczym chmury na niebie. Zagłębianie się w świat praktyk medytacyjnych nigdy nie było tak proste jak teraz – ogromny wybór książek, kursów, podcastów, aplikacji czy filmików instruktażowych dostępnych (często bezpłatnie) na rynku sprawia, że naprawdę wystarczy tylko chcieć, by dać temu szansę.

Bardziej przystępną wersją na początek są prowadzone praktyki relaksacyjne, które

pozwalają zredukować napięcie i wyciszyć umysł. Polegają one najczęściej na przyjęciu jak najbardziej komfortowej pozycji i podążaniu za wskazówkami lektora w celu jak największego rozluźnienia. Najpopularniejsze z metod to skanowanie ciała (tzw. *body scan* – obserwowanie wszystkich pojawiających się w nim doznań), relaksacja progresywna Jacobsona (naprzemienne napinanie i rozluźnianie grup mięśniowych) i trening autogenny Schultza (oparta na autosugestii głęboka relaksacja) – wszystkie z nich bez problemu znaleźć można w Internecie w rozmaitych interpretacjach.

Znajdź przestrzeń dla siebie

Odnosząc się do metafory zasad bezpieczeństwa stosowanych w samolotach (w razie katastrofy najpierw załóż maskę tlenową sobie, a dopiero później pomagaj osobom wokół) – pamiętajmy o tym, że aby móc skutecznie wspierać bliskich i pacjentów, musimy najpierw zadbać o własne zasoby psychoenergetyczne. Jak jednak znaleźć na to wszystko czas? To pytanie, na które każdy z nas odpowiada sobie niemalże każdego dnia, ale odpowiedź – choć dla każdego nieco inna – zawiera zwykle konieczność odpuszczenia czegoś innego. Nie chodzi tu też o to, by od teraz cały dzień poświęcać na praktyki wspierające dobrostan, ale wybranie kilku tych, które najlepiej na nas działają i wykorzystywanie ich w okresach zwiększonego stresu może okazać się zbawienne w skutkach. Sposobów na relaks są tysiące i sprawdzić się tu może niemal każda aktywność, która sprawia nam radość i pozwala całkowicie się w niej zatopić. Na początek kluczem jest jednak to, by w ogóle uznać, że czas spędzony na regeneracji, zatrzymaniu i wyciszeniu to czas równie produktywny i ważny, jak ten poświęcony pracy, rozwojowi i obowiązkom.

Autorka jest łodzianką, lekarką rodzinną w trakcie specjalizacji, obesitolożką, należy do Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia.

Panaceum 5/2024