

Susiduriame su stresu kasdien

Daiva Žukauskienė

Geštalto terapeutė, psichikos sveikatos specialistė

Vos gimęs kūdikis iš karto patenka į atšiaurų išorinį pasaulį ir susiduria su pakitusiomis aplinkos sąlygomis. Tai pirmasis stresas, o per gyvenimą jam teks ne kartą susidoroti su įvairiausiomis stresinėmis situacijomis. Gimsta kūdikiai kovotojai, sugniaužtais kumščeliais ir viso kūno hipertonusu. Gimsta kūdikiai apatiški, vangūs, kurie nenori imti krūties ir neturi gyvybinių jėgų reikalauti sau emocinio ir fizinio maisto. Tai gi nuo pirmos gyvenimo dienos mes visi skirtingi. Mes skirtingai kovojame su stresu, skirtingai jį reaguojame. Vėliau pasirinkimui, kaip reaguoti, daugėja. Pavyzdžių matome šeimoje, mokykloje ir visuomenėje. Šeimoje gauname pirmąsias individualumo pamokas. Pamažu laisvė varžoma įvairiomis taisyklėmis, elgesio, moralės normomis. Kiekvienas suvaržomas vis stiprina patiriamą stresą. Jis žmogų veikia holistiškai, daro įtaką fiziniam kūnui, psichikai ir pakeičia mūsų socialinį gyvenimą. Stresas – mūsų pačių reakcija į pakitusias aplinkos sąlygas, iššūkis, reikalaujantis adaptacinių resursų ir gebėjimų. Kiekvienas iš mūsų turi savo būdą, kaip prisitaikyti prie aplinkos ir keistis kuo mažiau save žalojant, sukeliant sau skausmą, kančias. Distresas – stresas, pralenkiantis prisitaikymo galimybes, jis žaloja, traumuoja mūsų psichiką, palieka randus mūsų asmenybėje.

Imunitetas ligoms ir imunitetas stresui yra skirtingi. Stresui neatsparūs žmonės dažnai elgiasi ir mąsto stereotipiškai. Dichotominis mąstymas – žmogus puola į kraštutinumus, *viskas arba nieko*, sunkiai *atlaiko* nesėkmes, viską nori suabsoliutinti. Tokie žmonės sunkiai prisiima atsakomybę už savo elgesį, mąstymą, jie ieško aplinkoje kaltų, *atpirkimo ožių*. Katastrofizacija – situacijų, įvykių matymas per katastrofos akinius. Negana to, savo paties sukurta katastrofa vertinama tik emociškai. Loginis mąstymas, realybė tampa ne tokie svarbūs, kyla afektas: panikuojama, isterikuojama arba užsisklendžiama savyje ir kančioje. Distresą dažniau patiria perfekcionistai, kurie iš savęs reikalauja *blizgančių* rezultatų ir sunkiai susitaiko su savo galimybėmis. Stresą patys sau kelia pesimistai, nuvertinantys pozityvaus mąstymo galimybes, ignoruojantys šviesiąsias gyvenimo puses. Stresą jaučia žmonės, nemėgstantys įvairovės, besistengiantys kiekvienam įvykiui priklijuoti etiketę ir *padėti jį jiems įprastą lentynėlę*. Frazė „Taip ir žinojau“ paremta pranašavimu, minčių skaitymu. Nuolatinis nelaimės, streso laukimas visada pasiteisina, nes ką kviesi, tas ir atsilies. Stresui neatsparūs žmonės rizikuoja susirgti somatinėmis, psichinėmis ligomis. Stresui atsparūs žmonės stengiasi kontroliuoti savo gyvenimą. Jie dirba mėgstamą darbą, pasikeitus aplinkyboms nebijo pokyčių, imasi atsakomybės už savo savijautą ir sveikatą. Jie planuoja ateitį, turi tikslų ir nuosekliai jų siekia. Jie savo organizmą vertina kaip protingą mechanizmą, kuriuo sveikai ir teisingai naudojasi, t. y. sveikai maitinasi,

laikosi darbo ir poilsio režimo, nemažai juda. Rūpindamiesi psichine sveikata, jie bendrauja, užmezga naujus socialinius santykius ir profilaktiškai, savarankiškai arba specialistų padėdami, atlieka psichohigieną. Psichoterapija – sveikiausias būdas atsikratyti streso, adaptuotis prie jo ir stiprinti imunitetą. Nepamirškime ir dvasingumo, kuris kaip ir terapija palaiko žmogaus vidinius resursus.

Ilgai užsitęsęs stresas ypač žalingas. Per ilgą laiką išsekvojami žmogaus energijos resursai. Jei jie koku nors būdu neatkuriami, žmogus gali susirgti depresija arba turėti kitų rimtų psichikos sutrikimų. Fizinė sveikata prastėja, silpsta imunitetas, dėl to keičiasi gyvenimo kokybė ir veiklos rezultatai.

Atsparumą stresui reikia ugdyti. Tai panašu į sportą – treniruotis ir vėl treniruotis. Atsparumas stresui – tai **gebėjimas**:

- atpažinti dirgiklius, kurie sukelia stresą, gebėjimas atpažinti ir suprasti savo ir kitų mintis, emocijas;
- sąmoningai suvokti, kad situaciją galima vertinti tiek emociškai, tiek logiškai;
- priimti logika paremtus sprendimus, atpažinti savo mąstymo klaidas ir jas koreguoti;
- stiprinti psichinę sveikatą poilsiu, relaksacija, meditacija, psichoterapija, fiziniu aktyvumu.

Savęs pažinimas, kuris apima savo jausmų, emocijų valdymą, savo elgesio modelių suvokimą, yra puiki priemonė streso imunitetui stiprinti.

Stresas taip pat gali sukelti ūmių streso sutrikimų, Baskervilio efektą (mirtis nuo psichologinio išgąščio), profesinio perdegimo sindromą, bendros adaptacijos sindromą, potrauminio streso sutrikimą, nocebo efektą (priešingas placebo efektui, kai tikimasi ne teigiamo, o neigiamo poveikio), *vudu* mirtį (psichologinė paveiklos forma, sukelianti mirtį).

Adaptaciją stresui lemia genetika ir amžius, fiziologinis rezervas, mityba, gyvenimo būdas, laikmetis, geopolicija, psichosocialiniai faktoriai, psichoedukacija.

Adaptacinių mechanizmų galima išmokyti ir išsiugdyti savęs pažinimo, savistabos, savirefleksijos priemonėmis. Truputis laiko sau, skirto kiekvieną dieną. Senolių išmintis sako: lašas po lašo ir akmenį pratašo, tad kasdien skirkime truputį laiko sau. Reikia kantrybės ir noro tobulėti, kad stresas nebūtų nesąmoninga reakcija į aplinką, o kad gebėtume sąmoningai reaguoti pozityviai mąstydami ir veikdami.

Šventinis laikotarpis – distreso metas. Dėliodamiesi planus ateinantiesiems metams, į savo ketinimus įtraukime norą pažinti save, tobulėti, stiprinti savo fizinius ir psichinius resursus, holistiškai rūpintis savo sveikata.