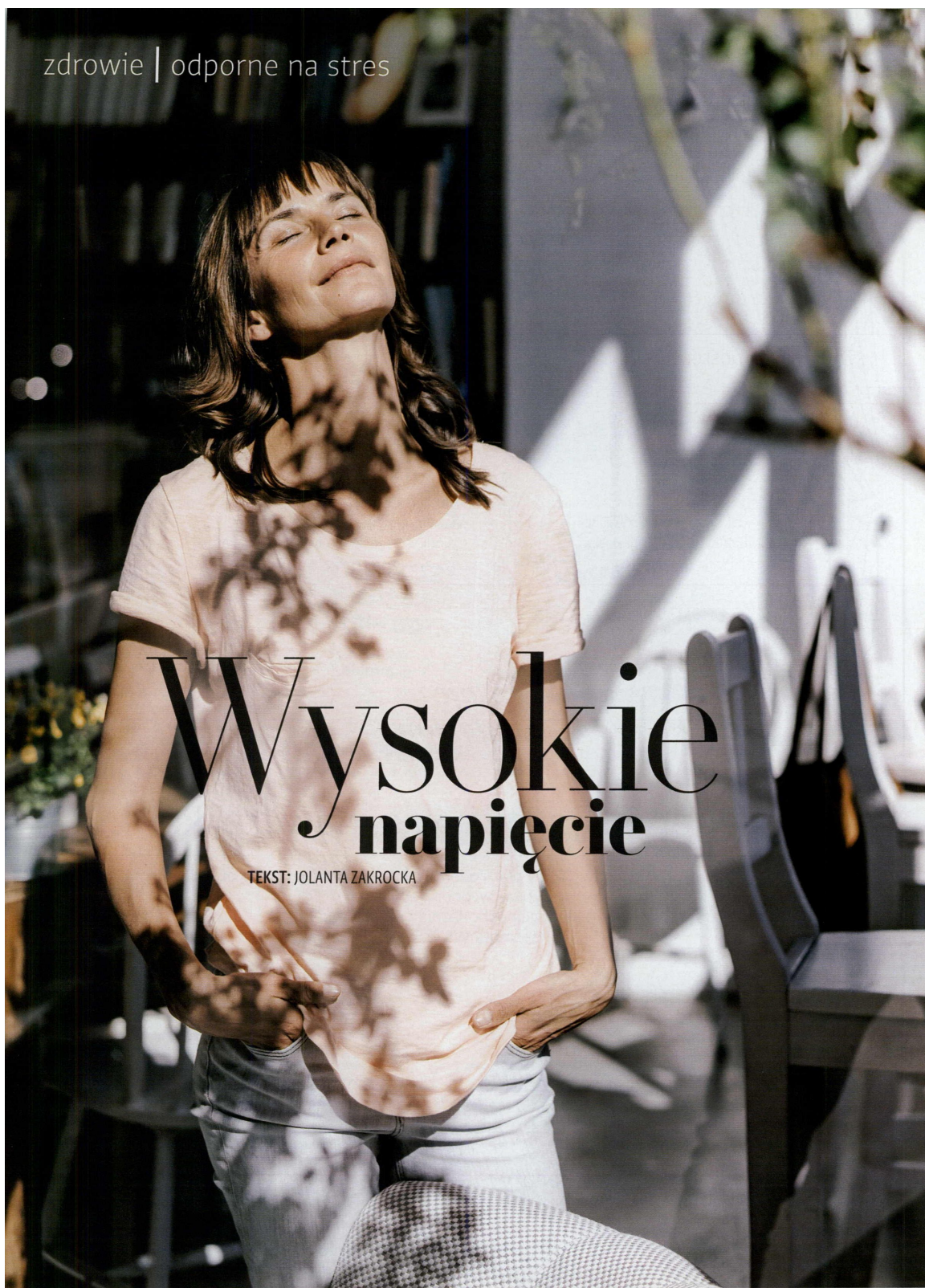


zdrowie | odporne na stres

Wysokie napięcie

TEKST: JOLANTA ZAKROCKA



Miał mobilizować organizm do walki z niebezpieczeństwem, ale w nadmiarze czyni go bezsilnym. Stres jest dziś stałym towarzyszem życia. **Dlatego warto umieć go rozpoznać, zrozumieć przyczynę, a później złagodzić jego skutki.** Sposoby świadomego postępowania ze stresem w trudnym czasie podpowiadają eksperci.

Nie ma na świecie człowieka, który nie znałby tego uczucia. Doświadczamy stresu w trudnych, ale również szczęśliwych momentach, takich jak ślub czy narodziny dziecka. Jednak ten, który odczuwamy w związku z epidemią COVID-19, jest inny niż wszystkie. Sytuacja jest niepewna, nie wiemy, co przyniesie jutro, nie potrafimy określić, kiedy zagrożenie chorobą minie. Żyjemy w permanentnym stanie podenerwowania. Nawet „banalne” pójście do warzywniaka za rogiem może wywoływać niepokój. Przecież nie wiem, czy ktoś mnie tam nie zarazi. Albo czy ja – będąc bezobjawowym nosicielem – nie zarażę nieświadomego sąsiada, który wyskoczył po marchewkę. Według specjalistów epidemia to jedna z sytuacji, z którymi najtrudniej nam sobie psychicznie poradzić. – Badania prowadzone w wielu krajach od ponad pół roku wskazują na zwiększone ryzyko wystąpienia objawów lękowo-depresyjnych – mówi psychiatra Konrad Rokita. Uczestniczące w nich osoby opisywały przeżywanie napadów paniki, zespołów depresyjnych, objawów stresu pourazowego, drażliwości, bezsenności, koszmarów sennych. W gabinetach psychiatrów i psychoterapeutów pojawili się nowi pacjenci. – Ograniczenie aktywności, izolacja, ryzyko utraty stabilności finansowej są silnymi czynnikami stresowymi zwiększającymi możliwość wystąpienia objawów chorobowych – tłumaczy specjalista.

TRUDNE EMOCJE

Psycholog społeczny Bianca-Beata Kotoro twierdzi, że stresuje każde wyjście ze strefy naszego komfortu, spotkanie z nieznanym. Działamy wówczas emocjonalnie, a nie racjonalnie i niestety możemy ulec panice. – Oczywiście, ważne

jest zachowywanie środków ostrożności, ale trzeba jednocześnie starać się żyć „normalnie” mimo „nie-normalnych” warunków – mówi terapeutka. – Miałam pacjentów, którzy ze strachu przez wirusem nie otwierali okien przez wiele tygodni. Inni na wieść, że przed zachorowaniem uchronić może dezynfekowanie dłoni, robili to co 15 minut, nawet będąc we własnym domu. Ilu ludzi na ziemi, tyle reakcji na stres. Każdy przeżywa po swojemu. – Są osoby, które lęk paraliżuje – tłumaczy Bianca-Beata Kotoro. – Sprawia, że nie są zdolne do żadnych działań, trwają wręcz w stuporze. Niektórzy są smutni i przygnębieni, widzą wszystko w czarnych barwach. Inni reagują złością, buntem, wściekłością. Odkąd trwa epidemia, widzimy wiele osób, które „nie wierzą w wirusa”. Wypierają problem, próbują go lekceważyć, wyśmiewać. – Takie reakcje zostały dokładnie przebadane przez psychologów i socjologów – mówi psycholog. – Kiedy czegoś nie rozumiemy, łatwiej powiedzieć, że tego nie ma. Lepiej zacząć się śmiać, bo to rozluźnia, zmniejsza uczucie strachu i maskuje niewiedzę. I nie ma nic w tym złego, dopóki nasze reakcje i zachowania są bezpieczne dla nas i otoczenia.

– Badania społeczne pokazują, że choć uważamy się za ludzi racjonalnych, na widok kominarza i tak łapiemy się za guzik, tak na wszelki wypadek – ciągnie ekspertka. – Zapytani komentujemy, że to nam nie zaszkodzi. Gorzej, jeśli panika, lęk, niepewność sprawiają, że przestajemy postępować racjonalnie i bezpiecznie. Niesprawdzone wiadomości, plotki, teorie spiskowe padają wówczas na podatny grunt. – Moją „ulubioną” teorią z internetu była informacja, że mężczyźni, którzy noszą brody, są bardziej narażeni na zakażenie – opowiada psychoterapeutka. – Idąc za tym, wszyscy powinni ogolić się na gładko! Uważajmy na takie sensacyjne wieści. Zamiast nam pomagać, szkodzą.

Starajmy się słuchać ekspertów, postępować tak, jak radzą specjaliści. Nie tworzyć własnych scenariuszy, nie śledzić teorii spiskowych. Musimy się na chwilę zatrzymać, popatrzeć na wszystko chłodno, objąć rzeczywistość rozumem, nie sercem. Czasem tak trzeba.

OSIWIEĆ Z NERWÓW

To możliwe. Tezę potwierdzili naukowcy z Uniwersytetu Harvarda. – Stres upośledza funkcjonowanie komórek macierzystych odpowiedzialnych za produkcję pigmentu w mieszczkach włosowych – wyjaśnia trycholog Anna Mackojć. – To powoduje, że zapas barwnika wyczerpuje się na zawsze, a włosy stają się siwe. To tylko jeden z wielu niepożądanych efektów stresu. Najgroźniejszy dla zdrowia jest ten

przewlekły, trwający tygodniami, nawet latami. W odróżnieniu od krótkotrwałego stresu, który może działać pozytywnie, mobilizując i dodając energii do działania, przewlekły ma na ciało i umysł niszczący wpływ. Może być przyczyną bezsenności, chronicznego zmęczenia, nadciśnienia, przybierania na wadze. Według naukowców z Amerykańskiego Instytutu Stresu odpowiada za co najmniej 70 proc. dolegliwości, z którymi zgłaszamy się do lekarza.

„Reakcja stresowa wiąże się z wydzielaniem związków chemicznych, które szybko przepływają przez organizm, przenosząc informacje do narządów i gruczołów wydzielania wewnętrznego, dużych mięśni, a nawet układu odpornościowego” – pisze psycholog Melanie Greenberg w książce *Mózg odporny na stres* (wyd. Rebis). Jak przebiega ten proces? Kiedy mózg otrzyma sygnał „uwaga, stres!”, pobudza nadnercza do zwiększonego wydzielania kortyzolu, adrenaliny i noradrenaliny. Pod wpływem tych hormonów przyspiesza

tętno. Zwiększa się stężenie cukru we krwi, by zapewnić organizmowi szybki zastrzyk energii. Oprócz tego zwężają się naczynia krwionośne, a ciśnienie tętnicze rośnie. Taka mobilizacja miała służyć naszym przodkom do reakcji typu „walcz lub uciekaj”. Nam też w nagłej trudnej sytuacji może dodać energii do działania. Ale jest korzystna wyłącznie, gdy jest krótka i sporadyczna. Utrzymując się przez dłuższy czas, staje się niebezpieczna. Nadmiar hormonów stresu może prowadzić m.in. do nadciśnienia, cukrzycy, choroby wieńcowej, zawału, udaru. Zajadasz stres? To też wina kortyzolu. Pobudza apetyt, ponieważ jedzenie to dodatkowa dawka energii. Dlatego, żyjąc w permanentnym stanie napięcia, można konkretnie przybrać na wadze. Co ciekawe, odłożona z tych zapasów tkanka tłuszczowa gromadzi się głównie w okolicy brzucha.

Przykrych konsekwencji życia w napięciu można wymieniać wiele. Warto jednak zwrócić uwagę na ważny, zwłaszcza teraz, aspekt. Utrzymujący się wysoki poziom kortyzolu osła-

bia odporność. W normalnych warunkach jego zadaniem jest mobilizacja układu immunologicznego do zwalczania drobnoustrojów. Jednak przewlekły stres rozregulowuje te procesy i osłabia reakcję organizmu w sytuacji zagrożenia. – Dlatego dobrej odporności sprzyja nie tylko zdrowa dieta, regularny odpoczynek czy troska o kondycję fizyczną – mówi Iza Olejnicka, lekarz ogólny i homeopata. – Trzeba też utrzymywać psychikę w dobrej formie. Ciekawostką jest, że w Indiach i Chinach jako sposób na wzmocnienie odporności zalecane jest przyjmowanie homeopatycznego leku Gelsemium o działaniu antystresowym.

KAŻDEMU WEDŁUG POTRZEB

Lekarka podkreśla, że nie wolno bagatelizować fizycznych konsekwencji stresu. – Zarówno szybkie reakcje, np. biegunka, kołatanie serca, duszność, jak te długotrwałe, prowadzące do chorób takich jak wrzody żołądka,

dwunastnicy, choroba wieńcowa, wymagają natychmiastowego leczenia – zaznacza dr Olejnicka. – Choroba to nie tylko zjawisko lokalne, to zaburzenie obejmujące cały organizm, ciało i umysł. Dlatego jako wsparcie zalecam homeopatię, która skupia się przede wszystkim na przyczynach zaburzeń, a także może zwiększać odporność i ułatwiać przystosowanie się do zaistniałej sytuacji. Co ważne, leki homeopatyczne można stosować z każdym rodzajem terapii, ponieważ stymulują organizm do walki z chorobą.

Iza Olejnicka doбира preparaty homeopatyczne nie tylko do dolegliwości, z jakimi zgłaszają się pacjenci, lecz również do ich indywidualnych cech i potrzeb. – Każdy człowiek jest inny – mówi. – Inaczej reaguje na sytuacje stresowe, w inny sposób radzi sobie z problemami. Aby właściwie dobrać lek, potrzebna jest nie tylko wiedza, lecz także intuicja i empatia.

Lekarka uważa, że od chwili wejścia pacjenta do gabinetu trzeba uważnie obserwować jego sposób poruszania się, mówienia, mimikę, nastroje. Często zaprasza osoby towarzyszące – męża, żonę,

Polisa antystresowa

czyli co pomaga radzić sobie z trudnościami wg naukowców z Uniwersytetu Yale.

• WSPIERAJĄCE RELACJE

Zadbaj o dobrą jakość czasu spędzanego z bliskimi. Bawcie się razem, gotujcie, tańczcie. Unikajcie siedzenia przed komputerem i telewizorem. Podczas koniecznej izolacji utrzymuj kontakty z przyjaciółmi, nawet jeśli są to wyłącznie rozmowy telefoniczne lub wideo.

• CODZIENNE ĆWICZENIA

Przeznacz na nie 60 minut każdego dnia. Możesz rozłożyć aktywność na kilka etapów, np. rano uprawiaj jogę lub pilates, po południu biegaj, spaceruj, idź na rower.

• ZDROWY SEN

Unikaj wszystkiego, co utrudnia zasypianie. Wieczorem nie sprawdzaj wiadomości, nie korzystaj z komputera, nie pij pobudzających napojów. Stwórz w sypialni przytulny, bezpieczny azyl. I zadbaj, by nie było tam za gorąco.

• WARTOŚCIOWE JEDZENIE

Niech na twoim talerzu codziennie będą warzywa i owoce oraz pokarmy bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, m.in. ryby, orzechy. Dbaj o nawodnienie, unikaj cukru i alkoholu.

• MEDITACJA, WYCISZENIE, MODLITWA

Wybierz to, czego potrzebujesz. Jeśli utkniesz w domu, korzystaj z dostępnych online kursów lub aplikacji do nauki medytacji i mindfulness.

rodziców. Ich reakcje też mogą wiele powiedzieć o pacjencie. – Objawy tłumione w psychice manifestują się w ciele, ale leczenie samego narządu nie pomoże w usunięciu przyczyny, w rozwiązaniu problemu.

DASZ RADĘ!

„Gdybym miała wybrać tylko jedno narzędzie radzenia sobie ze stresem, byłaby to uważność” – pisze Melanie Greenberg. „Pomaga zwolnić częstotliwość oddechów i tętno. Uczy spowalniać przebieg reakcji, pomaga osiągnąć stan spokoju i odprężenia umysłu, który skłania układ nerwowy do wytłumienia fizjologicznych aspektów reakcji walki”. Dobrym sposobem praktykowania uważności są spacerowanie na łonie natury. Naukowcy z Uniwersytetu Stanforda wykazali, że przebywanie wśród zieleni zmniejsza lęk i zdenerwowanie.

– Ponieważ stres towarzyszy nam przez całe życie z różnych powodów, trzeba nauczyć się z nim żyć i w miarę możliwości nad nim panować – zwraca uwagę Bianca-Beata Kotoro – Nawet jeśli jest to sytuacja długotrwała, jak teraz podczas pandemii, można nauczyć się funkcjonować na nowo, inaczej. Psychoterapeutka przypomina, że w każdej trudnej sytuacji towarzyszy nam nadzieja. Wierzmy, że to, co trudne i złe, kiedyś się skończy, że będzie lepiej.

I to według niej powinno być motorem działania. – Mając nadzieję na koniec pandemii, który na pewno nastąpi, może tylko później, niżbyśmy chcieli, uczmy się funkcjonować w obecnej rzeczywistości jak najlepiej – radzi. – Planujmy przyszłość, mając na uwadze, że rzeczywistość po pandemii może być inna niż ta, którą znaliśmy. Warto dopuścić do głosu rozum, nie dać się ponosić tylko emocjom. Choć strach i lęk nie zawsze są bardzo złe, bo zwiększają naszą czujność, mobilizują, nie powinny nas paraliżować. Łatwo powiedzieć? Zawsze powtarzam pacjentom, że trudne nie oznacza niemożliwe. Warto próbować, działać, zmieniać.

Nie zawsze potrafimy sami poradzić sobie z problemami, przytłaczają nas, przerastają. Gdzie szukać pomocy? – Jeżeli widzimy u siebie objawy lęku, smutku bez powodu, kiedy życie utrudnia nam spadek energii, zaburzenia snu, pogorszenie funkcjonowania, umówmy się na wizytę do specjalisty, choćby telefoniczną – radzi psychiatra Konrad Rokita. – Trudności z adaptowaniem się do nowej sytuacji mogą być wskazaniem do psychoterapii. Niektóre objawy wymagają leczenia. Priorytetem powinno być jednak dbanie o zdrowie psychiczne na co dzień. Pomagają w tym dobre relacje z bliskimi i aktywność fizyczna – podsumowuje lekarz. ■