



NAGŁE ZWARCIE

MARTA NIEDŹWIECKA

SPIIS TREŚCI

JAK STRES DZIAŁA NA TWOJE CIAŁO 1-2

O TO MUSISZ DBAĆ, ŻEBY PRZETRWAĆ
TEN MARATON 3-5

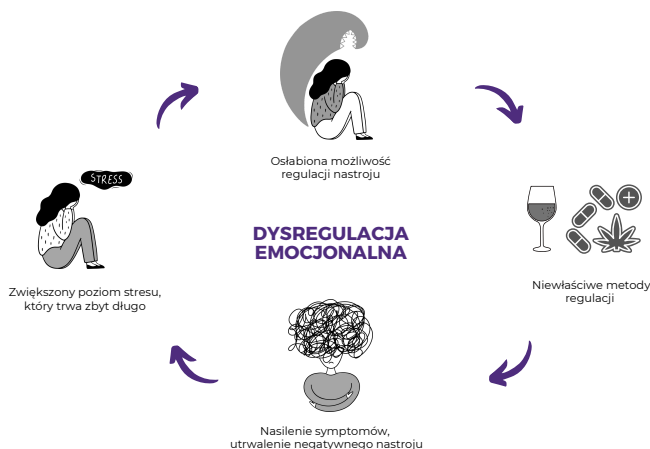


JAK STRES DZIAŁA NA TWOJE CIAŁO

Reakcja stresowa obejmuje dwa systemy odpowiedzi organizmu na bodziec. Jako pierwsza aktywuje się część współczulna autonomicznego układu nerwowego oraz rdzenia nadnerczy, tak zwany **układ SAM** (ang. sympathetic-adrenomedullary). Następstwem aktywacji SAM jest działanie systemu **podwzgórze- przysadka-nadnercza**, nazywanego często osią **HPA** (ang. Hypothalamic-Pituitary-Adrenocortical).

To właśnie działania współczulnego układu nerwowego odpowiedzialne są za pojawienie się reakcji „3 x F” (ang. fight, fly, freeze). Celem tej reakcji jest zwiększenie unerwienia narządów wewnętrznych i wydzielenie adrenaliny i noradrenaliny. Chodzi o to, żeby jak najszybciej odpowiedzieć (ucieczką lub walką) na informację o niebezpieczeństwie. Kiedy nie można nic zrobić następuje zamrożenie (freeze). Ważnym elementem tej mobilizacji jest wydzielanie glikokortykoidów (m.in. kortyzolu). Wszystko po to robimy, żeby przetrwać.

Silna reakcja stresowa rzadko bywa długotrwała, można ją raczej porównać do sprintu. Ale co się dzieje, jeśli jesteśmy poddani silnemu stresowi przez długi czas? Zaczynają się bardzo niekorzystne zjawiska. Niestety, długotrwały stres może prowadzić do nadmiarowego uwalniania glikokortykoidów co zmniejszy wrażliwość tkanek na insulinę (insulinooporność) i nasili inne stany zapalne (właśnie dlatego przewlekły stres jest bardzo niewskazany dla osób z chorobami autoimmunologicznymi). Wysoki poziom kortyzolu skutkuje pogorszeniem nastroju, osłabieniem pamięci i zdolności poznawczych, osłabia także możliwość regulacji emocjonalnej, sprzyjając złym nawykom (alkohol, narkotyki, nikotyna), co tworzy zamkniętą pętlę, którą możesz zobaczyć na obrazku poniżej.



Na skutek chronicznego stresu dosłownie ubywa nam mózgu, bo zmniejszają się objętość niektórych jego struktur (kory przedczołowej i hipokampu), spada ilość wytwarzanych synaps i synteza neuroprzekazników, przez co komunikacja w mózgu nie może działać prawidłowo. Stres wpływa na równowagę emocjonalną – osłabia hamujące działanie kory przedczołowej na ciało migdałowate. Skutkiem długotrwałe utrzymującego się stresu jest między innymi znaczne upośledzenie układu odpornościowego, przewlekły stan zapalny, zwiększenie masy ciała albo jej znaczne obniżenie, zaburzenia trawienia, osłabienie zdolności poznawczych i uszkodzenia neuronów, problemy z koncentracją, deficyt kreatywności i tendencja do powstawania skrajnych emocji – od przesadnej wrażliwości po gwałtowne wybuchy gniewu, lęki, zaburzenia snu.

Jest wiele pobocznych, choć ważnych aspektów silnej, długotrwałej reakcji stresowej. Dziś przytoczę kilka, najbardziej aktualnych w naszej sytuacji:

- nadmierna koncentracja na zagrożeniu
- aktywacja osobistych traum/ zranień/ obron psychicznych
- izolacja vs. nadmierna aktywność
- ruminacja negatywnych myśli
- polaryzacja postaw/myśli/ emocji i ich amplifikacja
- pętla negatywnej aktywacji: newsy – wysoki poziom lęku – przymus znalezienia obszaru skuteczności/kontroli – poszukiwanie coraz większej ilości danych – podnoszący się poziom lęku



Mierzenie się z długotrwałym, silnym stresem nie jest jednorazowym działaniem, ale serią małych, kumulujących się działań, które prowadzą do regulacji zarówno na poziomie ciała, jak i emocji i systemu poznawczego.

O TO MUSISZ DBAĆ, ŻEBY PRZETRWAĆ TEN MARATON

Równowaga bodźców

Niezależnie czy lubisz być z ludźmi, czy też od tego stronisz, czy przeszkadza ci duża ilość bodźców, czy też mieścisz w sobie wiele, w tej konkretnej sytuacji potrzebujesz pamiętać, że twoja wyporność psychiczna i neurologiczna jest znacznie obniżona. Dlatego zadбай o czas w trakcie dnia, który nie będzie podporządkowany pracy, nie będzie wnosił nowych bodźców i pozwoli ci uciszyć układ nerwowy. Dopasuj to do swojego temperamentu – dla jednych rozwiązaniem będzie bieganie, inni potrzebują godziny medytacji.

Regeneracja

Nawet najbardziej wydolne osoby muszą się regenerować. W czasie przedłużonego, silnego stresu zużywamy dużo więcej energii na te same codzienne czynności. Dlatego potrzebujesz regularnego snu w odpowiedniej dla Ciebie ilości, dobrego odżywiania, ruchu na świeżym powietrzu. Jeśli masz hobby, które jest możliwe do realizowania teraz, poświęć mu czas, tak samo jak zwykłym, drobnym przyjemnościom. Bardzo często przeżywając duże dramaty zakładamy, że np. radość z pójścia do kina jest nieestosowna. Rzeczy, które zdejmują z ciebie napięcie (oczywiście te zdrowe) jak masaż, basen, długi spacer, a nie są wyczerpujące fizycznie i psychicznie, przełożą się na regenerację.

Obserwuj ciało i emocje jeszcze częściej

W chwilach przedłużonego stresu potrzebujemy jeszcze częściej sprawdzać, jak się ma nasze ciało, uświadamiać sobie czy jesteśmy napięci czy rozluźnieni, dostrzegać wczesne symptomy przytłoczenia i nigdy nie lekceważyć zmęczenia. Do tego wystarczą 2-3 minuty, co godzinę lub dwie, w czasie których zrobisz krótki skan ciała, przypomnisz sobie o oddychaniu przeponą i nieco rozluźnisz ciało, sprowadzając je do tu i teraz.

Emocje

Będzie ich dużo i nie będą szczególnie przyjemne, to jest właściwość stanu zagrożenia, który odczuwamy. Nawet jeżeli nieco nam spowszedniał, to nie warto go lekceważyć. Unikanie lub tłumienie złości, lęku, smutku spowoduje tylko ich nagromadzenie się i niespodziewane ujawnienie się później. Jesteśmy w okresie bardzo silnego przeciążenia emocjonalnego i poznawczego, potrzebujemy zostawać z naszymi emocjami, dawać im wyraz w sposób konstruktywny, trawić je, integrować. Chociażby zgoda na to, że bardzo się boimy czy wściekamy to już jest krok na drodze do przyjmowania własnych stanów, żeby można było sobie z nimi radzić. Emocje są sygnałem, który ma nam

pomóc orientować się w świecie, ale nie możemy dopuścić, żeby w całości zdominowały naszą rzeczywistość wewnętrzną.

Myśli

Twoje myśli nie są prawdą. A na pewno nie są całą prawdą. Pomijając właściwe dla nas ludzi zniekształcenia poznawcze, w sytuacji silnego napięcia widzimy głównie negatywne aspekty rzeczywistości. To normalne, dzięki temu kiedyś mogliśmy skuteczniej przetrwać. Jednak potrzebujemy porządkować własne myśli i uczyć się odróżniać te, które mają jakiś sens, od tych, które prowadzą donikąd. Jeśli zaczniesz wyobrażać sobie czarne scenariusze, twój mózg nie odróżni tego fantazjowania od prawdziwego zagrożenia i zacznie reagować na nie tak, jakby było prawdą. Wtedy uruchomi się kaskada emocji, które będą bardzo trudne do zatrzymania. Dlatego warto dbać o higienę informacyjną, sprawdzać co nam się w głowie myśli i jak wtedy zachowuje się nasze ciało.

Bardzo pomaga przestawienie się z myślenia na obserwację zmysłową – patrzenie na niebo, poszukiwanie stymulacji innych niż wzrok zmysłów. Nawet przywołanie ciepłych, pozytywnych wspomnień może zahamować czarnowidztwo.

Ugruntowanie + Oddech

Za każdym razem, gdy zaczynasz czuć, że twoje myśli się rozpędzają, albo że coś niepokojącego dzieje się z twoimi emocjami zacznij oddychać przeponowo. Możesz do tego wyobrazić sobie, że stoisz mocno obiema nogami na ziemi i czujesz, jak daje ci podporę. Oddychaj świadomie przy skanie ciała i nawet zmywając naczynia. Im więcej razy w ciągu dnia uspokoisz system nerwowy, tym lepiej.

Badaj swoje zasoby, ostrożne podejmuj decyzje, ogranicz duże ryzyka i wybory

Steve Jobs chodził ubrany ciągle w ten sam zestaw, bo nie chciał marnować swoich możliwości decyzyjnych na myślenie o doborze stroju. Każdy z nas może w ciągu jednego dnia podjąć jakąś ilość poinformowanych, przemyślanych decyzji. Stres redukuje nam też ten zasób, popychając do zachowań i decyzji ryzykownych, chodzących na skróty, podejmowanych impulsywnie. Celem jest zaoszczędzenie energii, ale efekt bywa dramatyczny, bo w momencie przeciążenia możemy zrobić coś, co trzeba będzie odrabiać albo naprawiać długo po fakcie.

Twoje zasoby to nie tylko pieniądze, czas, to także energia psychiczna, którą „wydajesz” w sposób świadomy lub nieświadomy. Angażowanie się w jałowe spory w sieci, czy w realu; prokrastynacja, przetrzymywanie urazy to kilka z długiej listy nieoczywistych pożeraczy twojej energii psychicznej. Zastanów się czemu dajesz uwagę i czy to ciebie nie konsumuje.

Angażuj się w działania pomocowe na miarę swoich możliwości, ale unikaj beczynności i bierności, także dlatego, że współpraca i współodczuwanie to jedne z najlepszych remediów na egzystencjalne dramaty.

Zrozumienie dla siebie i dla innych

Jednym z bardzo trudnych efektów dramatycznych wydarzeń (covid, wojna) jest polaryzacja postaw i antagonizm międzyludzki. W sytuacji silnego stresu jesteśmy też dużo surowsi dla siebie. Ani radykalizm poglądów, ani radykalizm postaw nie prowadzą do konstruktywnego wyjścia z sytuacji, w której się znaleźliśmy. W epidemii i w wojnie jest aspekt, którego nie da się ani okiełznać, ani zrozumieć, będzie działał na nas jak zapalnik, uruchamiając różne paskudne procesy. Dlaczego? Bo wydaje nam się, że możemy przetrwać tylko jeśli kontrolujemy całe środowisko wokół nas, a to nie jest prawdą. I na pewno nie mamy pełnej kontroli nad wydarzeniami i ludźmi. Element zrozumienia okazywany sobie samej/ samemu, świadomości, że nie codziennie będziesz góry przenosić, że sytuacja jest trudna, co nie oznacza, że trzeba przestać się starać, ale przestać się cisnąć, to są ważne rzeczy, które możesz teraz dać samej/ samemu sobie.

Szukaj wsparcia bliskich / dotyk / rozmowy

Jeśli masz wybór rozmowa z kimś, z kim się dobrze rozumiesz albo leżenie i oglądanie Netfixa, wybieraj rozmowę. Jeśli możesz mieć dostęp do dotyku, korzystaj z tego tak dużo jak się da. Czerp z bliskości życzliwych ludzi, to jest antydepresant, którego nie można przedawkować. Dawaj to też innym, cały czas pamiętając o trosce o swoje zasoby.

Co w przypadku chwilowej awarii?

Chwilowa awaria to spiętrzenie emocji, które może skutkować łzami, dezorientacją, napadem gniewu, napadem bezsilności, drażliwość, niemożnością zebrania się do roboty, awersją do świata i ludzi, niezdolnością znalezienia pozytywów we własnym życiu i znacznie zmienionym stanem ciała drżenie, napięcie, odczucie dysocjacji. Chwilowa awaria mija – to ją odróżnia od poważnej, czyli może trwać kilka godzin lub kilka dni, ale jej siła się zmienia, symptomy zaczynają ustępować. W czasie chwilowej awarii, która jest zupełnie normalna przy dużym przeciążeniu, które nie jest dobrze regulowane, stosuj wszystkie wymienione środki zaradcze, powoli i systematycznie. Efekt nie nastąpi od razu, ale powoli zaczniesz czuć się lepiej, ale nawet wtedy nie przestawaj się regulować.

Co w przypadku poważnej awarii?

Przed wszystkim rozpoznaj poważną awarię – może być tak, że coś z początku wygląda na mały meltdown, ale nie mija przez dłuższy czas (np. powyżej dwóch tygodni). Czasem mogą dołączyć dodatkowe objawy: beznamiętność, utrata koncentracji, osłabienie pamięci, negatywne intruzje (flashbacks, złe sny), niemożność odczuwania przyjemności (anhedonia) albo nieustępujące odczucie odcięcia od świata (dysocjacja). Trwale obniżony nastrój albo wyjątkowo wysoki poziom lęku, który utrzymuje się długi czas, także powinien być rozpoznany jako poważna awaria. Wtedy od razu szukasz dla siebie terapii – może być interwencyjna, krótkoterminowa CBT, chyba, że w trakcie niej usłyszysz, że potrzebujesz czegoś więcej.



TEKST: MARTA NIEDŹWIECKA
ZDJĘCIA: CANVA STOCK
SKŁAD: MARTA KARBOWNIK

COPYRIGHT © 2022 | NIEDŹWIECKA O ZMIERZCHU

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana, rozpowszechniana ani przekazywana w jakiejkolwiek formie lub w jakikolwiek sposób, w tym przez kopiowanie, nagrywanie lub inne elektroniczne lub mechaniczne metody bez uprzedniej pisemnej zgody autora, z wyjątkiem krótkich cytatów i niektórych innych niekomercyjnych zastosowań dozwolonych przez prawo autorskie.

niedzwiecka.net