

Daniela Irimia



Eliberează-te de stres

Cum să scapi de griji
și să te bucuri de viață

Bookzone
BUCUREȘTI, 2020

Capitolul 1

Ce este stresul și de ce ne stresăm

Stresul este un mod de a te comporta, nu este ceva ce „ți se întâmplă”.

Probabil că nu ai nevoie de o definiție ca să știi ce este stresul și nici de o listă a efectelor negative pe care le are asupra ta! Cunoști prea bine reacțiile corpului tău și, mai ales, a minții tale, atunci când resimți stresul, la locul de muncă, dar și în viața personală.

Totuși, sunt câteva lucruri interesante pe care aș vrea să ți le prezint.

Știi că cuvântul „stres” a fost inventat acum 50 de ani, de către Hans Selye?

Hans Selye a fost un biochimist canadian, profesor de histologie și director al Institutului de Medicină și Chirurgie Experimentală al Universității din Montreal. În anul 1977, Selye împreună cu Alvin Toffler au fondat Institutul Internațional al Stresului. Selye este cel care a introdus în circulație conceptul *stress*, o variantă prescurtată pentru sindromul general de adaptare (în Europa nu exista un cuvânt pentru stres, deci a fost preluat ca atare). Vorbim așadar despre un termen nou apărut în vocabularul sociologilor, al psihologilor și al medicilor.

Hans Selye definește stresul ca pe o reacție generală nespecifică a organismului la acțiunea externă a unor factori - agenți stresori - de natură fizică, chimică, biologică sau psihică.

Tradus în acțiuni concrete, stresul este un fenomen psihosocial complex ce decurge din confruntarea persoanei cu cerințe, sarcini, situații care sunt percepute ca fiind dificile, dureroase sau de mare importanță pentru persoana respectivă. Așadar, vorbim despre o adaptare a corpului și a minții la interacțiunea cu evenimente speciale, cu mențiunea că „special” este un factor subiectiv.

Componenta subiectivă a stresului derivă din faptul că ceea ce este provocator, facil sau chiar relaxant pentru o persoană, pentru o alta poate deveni amenințător sau imposibil de realizat. Experiența de viață, nivelul de educație și setarea mentală influențează în mod semnificativ răspunsul unui om în fața stresului. Reziliența la stres, capacitatea de a gestiona cât mai bine evenimentele provocatoare țin extrem de mult de dezvoltarea personală și de inteligența emoțională a fiecăruia dintre noi.

Cu toții știm povești cu oameni care au suferit pierderi imense (poate un membru al familiei sau o parte din propriul corp) și cu toate acestea au transformat acele evenimente din viața lor în situații pozitive, de dezvoltare pentru ei și pentru ceilalți. Unii sunt *speakeri* și modele pentru milioane de oameni, vezi cazul lui Nick Vujicic, bărbatul fără mâini și fără picioare, cunoscut în întreaga lume datorită predicilor sale motivaționale. Alții devin oameni de afaceri grozavi și îi ajută pe alții să treacă mai ușor peste factorii stresori din viața lor. Alții sunt militanți pentru drepturile omului sau devin scriitori faimoși.

O mamă care și-a pierdut fiul în urma unei supradoze de droguri devine militant antidrog și voluntar pentru tinerii care riscă același final cu al fiului ei. Un sportiv care în urma unui accident de mașină și-a pierdut un picior devine inventator de proteze sau *coach* pentru alți sportivi. Sunt mii de situații excepționale, pe care niște oameni excepționali le-au transformat în oportunități, nu în tragedii.

Pe de altă parte, sunt mult mai multe exemple de oameni simpli care experimentează stres cronic din simplul fapt că petrec două ore pe zi în trafic, că aleargă de la job la școala copilului și că până la finalul lunii rămân fără bani de mâncare. O parte dintre ei ajung în pragul depresiei. În ziua de azi, prea mulți oameni „se stresează” cu lucruri care nu sunt cu adevărat importante. Și o fac pentru că, de cele mai multe ori, nu își cunosc nevoile și valorile personale, nu investesc în dezvoltarea lor personală, profesională, financiară.

Ce îi diferențiază pe oamenii care fac față stresului de cei care ajung în pragul depresiei? Reziliența la stres! Atitudinea mentală! Sprijinul social de care au parte.

Mi-am dat seama că cea mai mare parte din stresul pe care îl resimțim este pur și simplu la nivel mental. Am văzut în sala de curs oameni stresați „pentru că aerul condiționat îmi bate în ceafă” sau „pentru că unii colegi nu își fac treaba”. Prima dată, m-am mirat, am fost chiar indignată! Cum să te stresezi din atâta lucru? Apoi am început să înțeleg și să accept. Suntem atât de diferiți, în absolut toate aspectele, iar un mod sănătos de a-i ajuta pe oameni este să îi înțelegi și să îi accepți, apoi să le arăți alternative pe care și ei le pot înțelege și aplica în viața lor.

Stresul este în esență răspunsul corpului nostru la orice formă de posibilă amenințare. Subliniez: „posibilă amenințare”! Reprezintă aerul condiționat sau traficul o amenințare reală? Evident că nu... Această *posibilă amenințare* este reperată de creierul mijlociu, responsabil de supraviețuirea noastră. El nu face apel la rațiune, ci funcționează cu un „soft” instalat acum milioane de ani. Creierul care ne face cu adevărat umani, vocea rațiunii, cortexul prefrontal, evaluează apoi factorii de mediu și ar trebui să ajute creierul mijlociu să se liniștească și, implicit, să ne scoată și pe noi din starea de alertă. Deci, a nu ne mai stresa din cauza traficului, de exemplu, ține de capacitatea noastră de a gândi rațional și de a liniști apoi creierul mijlociu responsabil cu instinctul de apărare. Primele reacții vin automat, din ceea ce percepe creierul mijlociu. Cortexul prefrontal vine apoi să ne liniștească! Dacă primul creier nu poate fi educat, cortexul este însă un mușchi care poate fi antrenat. Aici intervin voința, educația, dezvoltarea personală.

Pentru a-ți îmbunătăți capacitatea cortexului prefrontal și pentru a ști cum să îți liniștești creierul mijlociu – iată de ce citești acum această carte!

Atunci când ești în fața unui pericol – chiar dacă este unul real sau imaginar – corpul răspunde automat la acesta, printr-o reacție de „luptă sau fugi”.

Această reacție de „luptă sau fugi” este una ancestrală, care ne-a ajutat să supraviețuim de-a lungul timpului. Acum 100 000 de ani, când homo sapiens ieșea din peșteră și se întâlnea cu tigrul, avea la dispoziție doar aceste două variante pentru a supraviețui. Fie să se lupte cu fiara, fie să o ia la fugă. Repet! Așa am supraviețuit, instinctul nostru este atât de puternic, încât și azi, în fața unui pericol, reacționăm

automat, tot prin luptă sau fugă. Diferența este că, deși azi majoritatea situațiilor cu care ne confruntăm nu mai sunt de viață și de moarte, reacțiile noastre la nivel celular și hormonal sunt aceleași.

O altă diferență este că homo sapiens „scăpa” de stres (adică de tigrul, de mamut sau de orice alt pericol) în câteva zeci de secunde, poate minute (fie era mâncat, fie scăpa de tigrul). În schimb, noi stăm lângă factorii stresori zile, luni, uneori chiar ani la rând! Și de aici apar efectele negative ale stresului.

Când individul rămâne expus la agenții stresori, cu timpul apar tulburări emoționale, neliniște, solicitări mari fizice și psihice care, în cele din urmă, produc boli cardiovasculare, boli endocrine, psihice, cancer, boli autoimune etc.

Din punct de vedere fiziologic, când o posibilă amenințare este percepută, sistemul nervos răspunde prin eliberarea hormonilor stresului (precum adrenalina și cortizolul), care activează starea de urgență a corpului. Inima îți bate mai tare, mușchii se încordează, presiunea arterială crește, respirația se intensifică și simțurile devin mai ascuțite. Astfel, corpul tău are mai multă energie și rezistență, are un timp de răspuns mai scurt și este pregătit să lupte sau să fugă din fața pericolului pentru a supraviețui.

Așadar, stresul nu este neapărat negativ. Din contră, stresul este o formă naturală de răspuns la amenințările din jur și reprezintă un mod prin care corpul se protejează de pericolele din mediul înconjurător. Atunci când nivelul stresului este sănătos, acesta te poate ajuta să fii concentrat, energic și alert. În situații de urgență, stresul îți poate chiar salva viața – de exemplu, te poate împinge să calci frâna pentru a evita un accident rutier! În astfel de situații, nu avem

timp să facem o analiză rațională a factorilor reali de risc. Nu calculăm logic viteza cu care ne deplasăm, cât timp mai este până la impact, care ar fi implicațiile etc. Aici intervine direct creierul mijlociu care ne ține în viață! Și este minunat că este așa.

Stresul pozitiv și stresul negativ

Din fericire, există nu numai stresul negativ (*distres*) ci și stresul pozitiv (*eustres*). Mai puțin pătrunse în vocabularul curent, aceste două cuvinte (*eustres* și *distres*) desemnează două tipuri fundamentale de stres, reliefate de către Selye în 1973. Pe parcursul cărții, voi aborda separat cele două tipuri de stres. Îmi doresc să se înțeleagă ideea că stresul este bun, de foarte multe ori. Efectele lui pozitive sunt numeroase și este păcat să nu beneficiem de ele cât mai mult!

Până la capitolele dedicate lor, să trecem puțin în revista ce sunt stresul bun și stresul rău!

Distresul, adică stresul rău, cel la care ne raportăm de cele mai multe ori, implică majoritatea tipurilor de stres cu care ne confruntăm și care produc reacții nesănătoase asupra organismului. Situațiile conflictuale de la locul de muncă și de acasă, frustrările de orice fel, suprasolicitarea profesională sau suprasolicitarea ca părinte, pierderea unui persoane dragi, pierderea locului de muncă, pierderea statutului social... Sunt infinit de multe situații în care resimțim stresul negativ. Acesta atrage după sine reacții precum furie, rușine, groază, tristețe adâncă, neajutorare, nesiguranță, lipsă de speranță.

Când simțim că nu avem control asupra noastră și asupra elementelor care ne stresează, apar blocajele și depresia.

Eustresul, adică stresul bun, este starea de stres specială care este validată prin anumite reacții endocrine specifice și pozitive pentru organism. Acest tip de stres nu ne afectează în mod negativ sănătatea, din contră!

Stresul pozitiv apare atunci când obținem câștiguri financiare și morale, când contemplăm opere de artă, luăm parte la concerte de muzică și ne bucurăm de peisaje naturale speciale. Stresul pozitiv apare și când facem sport sau râdem cu poftă la un spectacol.

Eu, de exemplu, am parte de stres pozitiv la începutul fiecărui curs. Sunt convinsă că același tip de stres experimentează și actorii, și cântăreții. Când ești pe scenă, în fața unui public, și urmează să faci ceea ce îți place și ceea ce ești pregătit să arăți lumii, corpul este invadat de adrenalină, oxitocină și cortizol, adică de hormoni ai stresului. Doar că, în cazul nostru, acești hormoni ne fac să fim mai prezenți, mai eficienți, mai productivi!

Unul dintre motivele pentru care eu resimt un nivel al stresului undeva la 2-3 pe o scară de la 1 la 10 este că am parte în special de stres pozitiv. Nu înseamnă că în viața mea nu există factori stresori, ci că eu am o atitudine pozitivă în fața lor! În timp, mi-am dezvoltat reziliența la stres, și asta îmi doresc să te ajut și pe tine să faci!

Reacțiile la *eustres* sunt sentimentele de bucurie, de triumf, de extaz. Avem „senzații tari” pozitive, apare râsul și excitația sexuală. Ne îndrăgostim atunci când avem parte de stres pozitiv în viața noastră!

Cum am mai spus, stresul este o reacție naturală de răspuns în fața unei situații speciale cu care intrăm în contact!

Pot spune chiar că stresul este un feedback pe care ni-l oferă corpul! Te provoc să fii mai conștient de corpul tău pentru a citi în mod corect mesajele pe care ți le transmite.

O metodă foarte bună este aceea de a medita și a fi *mindfull*, însă voi detalia aceste metode în Capitolul 6 – Metode de relaxare și de gestionare a stresului.

De ce ne stresăm?

O întrebare simplă cu sute de răspunsuri. Cum am menționat deja, pentru fiecare dintre noi există alți factori de stres. Însă, până să detaliez eu principalele surse de stres, te provoc pe tine să îți faci o evaluare sinceră a tuturor elementelor care îți produc disconfort, o reacție neplăcută.

Este esențial să faci o astfel de evaluare pentru ca această carte să îți fie cu adevărat utilă. Cum spun în toate cursurile mele, precum și în cartea *Femeia Independentă*, primul pas către schimbare este să știi unde te afli acum. Ca să reduci stresul din viața ta, este esențial să știi precis ce anume îți provoacă reacțiile neplăcute ale stresului.

Așadar, fă o listă cu toți factorii de stres pe care îi conștientizezi acum în viața ta!

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Lasă lista completată aici și hai să continuăm explorarea surselor de stres și clasificarea lor!

Pentru fiecare persoană, stresul poate să apară din cauze diferite, în funcție de contextul specific de viață. Există mai multe posibile origini ale stresului, iar acesta poate să apară atât dintr-o arie a vieții tale, sau din mai multe, simultan.

De exemplu, poți să fii stresat la locul de muncă pentru că ai un șef agresiv și care vine în mod constant cu solicitări în afara ariei tale de expertiză. O perioadă încerci să „lași la birou” stresul acela, însă, aproape inevitabil, ceea ce simți peste zi se va reflecta și în atitudinea pe care o vei avea seara, acasă. Începi să comunici și tu agresiv cu cei dragi ție, ceea ce te poartă într-o spirală descendentă, spre sentimente de furie sau de neputință. Iată cum stresul de la muncă a ajuns și acasă. Pe lângă comunicarea defectuoasă în cele două arii ale vieții tale, apar și insomniile, ceea ce agravează și mai tare primul factor de stres. Lipsa somnului poate să ducă la slăbirea sistemului imunitar, și așa te alegi și cu răceli sau alte boli autoimune.

Așadar, care sunt sursele de stres? Exact! Avem parte de diverse surse de stres, care se întrepătrund și care, în lipsa unor măsuri concrete, ne pot acapara viața și ne fură bucuria de a trăi!

Nu este suficient să „gândim pozitiv” și să așteptăm ca Universul/Dumnezeu să ne scape de probleme. **Asumare pentru bunăstare!** Am făcut un crez din asta! Dacă vrem să ne fie bine, să scăpăm de stres și să trăim echilibrat, cu calm și bucurie, este esențial să ne asumăm niște comportamente noi, sănătoase, care să ne susțină pe termen lung.