

PRIHVAĆANJE STRESA I SUŽIVOT S NJIME – MOŽE LI SE TO POSTIĆI?



Petra Gabriša, mag. paed.
specijalizantica psihoterapije transakcijske analize
e-adresa: info@odvazise.com

Posljednja dva desetljeća tema stresa aktualna je u časopisima i svakodnevnim razgovorima te se njime koristimo kao opravdanjem zašto ne stizemo popiti kavu s prijateljima, pobrinuti se više za sebe i slično. Govorimo da je on „tihi ubojica“, čitamo savjete kako se „boriti protiv stresa“, bombardiraju nas naslovi poput: „Tjelovježbom protiv stresa“ ili „Dobrom organizacijom protiv stresa“. No koliko takvi savjeti zapravo pomažu i koliko su realni.

Čini se da se često govori o stresu, ali razumijemo li što on podrazumijeva te ima li smisla borba protiv stresa?

Ne doživljavamo svi stresne događaje jednako i nećemo na njih jednako reagirati. Doživljeni stres ovisi o karakteristikama situacije i stresnoga događaja, ali i o unutarnjim resursima same osobe koja ga doživljava te o potpori koju očekuje ili ima od okoline. Unutarnji resursi osobe ovise o našim iskustvima, osobinama, osjećaju kontrole, sposobnosti prilagodbe, intelektu, socijalnom kontekstu i trenutačnom stanju u kojemu se osoba nalazi. Čak ako i nemamo dobru strategiju suočavanja sa stresom, možemo je poboljšati i uvježbati.

Najčešće zamke

Borba protiv stresa ne samo da je uzaludna, nego oduzima jako mnogo energije. Stres je nešto što ne možemo izbjeći, svakodnevna je pojava poput, na primjer, kiše ili padanja lišća u kasnu jesen. Ako

sebi nametnemo standard da se stres može izbjeći i da možemo živjeti bez njega, tada smo sami sebe osudili na to da se osjećamo neuspješno svaki put kada nam se dogodi neki stresni događaj ili situacija u životu. Ili nas može uhvatiti panika jer smo toliko fokusirani na život bez stresa da nas takva situacija preplavi i jedino o čemu razmišljamo jest što učiniti da što prije nestane. Ako uzmemo kao primjer jednu od stresnijih situacija u kojoj smo se našli svi u posljednje dvije godine – pojavu koronavirusa i sve što je sa sobom donijela – možemo uzeti za primjer i smrt drage osobe, sukob na poslu, neku povredu, odlazak djeteta na fakultet, bilo što. Možemo li učiniti da te situacije nestanu? Ne baš. Ali možemo prihvatiti da se događaju, što može biti teško i zahtjevno, ali je moguće. I nakon toga, unatoč tomu, možemo naučiti živjeti ispunjeno i sretno.



Ono što je zdravo učiniti u stresnoj situaciji jest **prihvatiti** da je tu i da postoji te procijeniti kakvo je naše trenutačno stanje. Ako smo jako uznemireni ili u panici tada je potrebno **dovesti tijelo u ravnotežu** u kojoj ćemo moći trezvenije razmišljati. To možemo postići vježbama disanja kojima ćemo umiriti disanje i otkucaje srca, ili tzv. grounding vježbama (primjere nekih možete naći u daljnjem tekstu). Naše tijelo na opasnost, ili na ono što mi percipiramo kao opasnost, reagira intuitivno kako bi nas zaštitilo, odnosno pripremio na reakciju. Katkad taj mehanizam radi i kada nismo u stvarnoj opasnosti te nam je tijelo na višoj razini pobuđenosti i pripremljenosti na suočavanje sa stresom. Ako je tijelo dugotrajno u takvu stanju to ga iscrpljuje što negativno utječe na tjelesno, emocionalno i mentalno funkcioniranje.

Najlakši i najpoznatiji primjer vježbe disanja jest tzv. „square breathing“. Ima dosta videa na internetu o disanju, a i aplikacija koje su dizajnirane za prakticiranje raznih tehnika disanja za smirenje. Vježba „square breathing“ tehnika je dubokoga disanja koja pomaže usporiti disanje. Djeluje tako da zaokuplja um dok brojite do četiri i tako smiruje živčani sustav i smanjuje stresnu reakciju tijela. To je jedna od tehnika umirivanja u situacijama visokoga stresa kojom se koriste i američki marinci. Prakticira se tako da jednu ruku stavite iznad prsa, a drugu na trbuh. Tako ćete i taktilno osjetiti pomicanje trbuha i prsnoga koša pri disanju i postati svjesniji svojeg tijela i sadašnjeg trenutka. Zatim udišete kroz nos četiri sekunde i brojite u sebi od jedan do četiri, zatim zadržite dah četiri sekunde uz brojenje u sebi. Nakon toga izdišete kroz usta četiri sekunde te ponovno zadržite dah četiri sekunde prije novog udisaja. Tom se tehnikom može disati minutu, dvije ili više dok se ne osjeti da se tijelo počelo umirivati.

Grounding tehnike ili tehnike uzemljenja kratke su vježbe kojima je svrha vratiti nas u sadašnjost kada nam um odluta u neželjena i teška sjećanja, teške emocije ili ako ode u katastrofiziranje ili ako neprekidno u glavi proživljavamo negativne misli, bolne osjećaje i iskustva. Postoji više tehnika – one koje se fokusiraju na tijelo i osjete, misli i samoumirivanje. Navest ću nekoliko primjera. Možda je najlakša vježba 5-4-3-2-1 koja je fokusirana na tijelo i pet osjetila, a može se primijeniti bilo gdje jer nisu potrebni rekviziti. Izvodi se tako



da počnete od broja pet i nabrojite toliko stvari koje možete vidjeti oko sebe, zatim četiri zvuka koja možete čuti, tri stvari koje možete dodirnuti s mjesta na kojemu se nalazite, dvije stvari koje možete namirisati te jednu stvar koju možete okusiti (možete popiti gutljaj vode, kave, uzeti žvakaču gumu ili slično).

Jedna od tehnika usmjerenih na misli jest vizualizacija dnevne radnje koju volite ili koju Vam ne smeta raditi i prolaženje kroz tu radnju u glavi sa što više detalja. To može biti nešto s posla, iz obiteljskoga života, sporta i slično. Za primjer, kako bih objasnila vježbu, uzet ću jutarnje kuhanje kave: „Prilazim aparatu za kavu, uključujem ga, čujem zvuk ispiranja i zvuk mljevenja kave. Zatim osjetim miris kave dok se iz aparata u šalicu slijeva espresso. Primam toplu šalicu i osjećam kako me zapuhuje miris svježih skuhanih kave, uživam u tom mirisu dok otvaram ladicu sa žlicama i uzimam šećer i mlijeko...“. Ako Vam je ta tehnika zahtjevnija i trenutačno nemate strpljenja za vizualizaciju, možete probati sa sljedećom – uzmite neku fotografiju ili sliku, gledajte je 5 do 10 sekunda i zatim je okrenete prema dolje i pokušajte u mislima rekreirati ili nabrojiti sve detalje kojih se uspijete sjetiti.

Tehnike samoumirivanja temelje se na tome da radimo nešto što potiče osjećaj ugone. Jedna od takvih vježbi može biti da zamislimo lice ili glas nekoga koga volimo i s kime se osjećamo dobro i zamislimo da nam ta osoba govori kako je trenutačno teško, ali da će i to proći te da ćemo se uspjeti izvući iz te situacije. Ili prakticiranje suosjećanja prema samome sebi. To možete učiniti govoreći si fraze poput; „Trenutačno ti je jako teš-

ko, ali svladat ćeš to“, „Jak/a si i možeš preživjeti i svladati tu bol koju sada osjećaš“, „Jako se trudiš i daješ najbolje od sebe.“ Ako nemate snage ni za jednu od tih vježbi dovoljno je samo da si pustite najdražu pjesmu i pravite se da je slušate prvi put. Posvetite pozornost melodiji i riječima, kakve se senzacije pojavljuju u tijelu dok slušate pjesmu? Obratite pozornost na dijelove pjesme koji Vam se posebno dopadaju.

Za uspješno suočavanje i upravljanje stresom važno je **stati i promotriti** što nam se događa. Ono što nam stres čini jest da lako odemo u stanje panike i „hitnosti“ pa smo uvjereni da, ako ne reagiramo odmah, poslije više nećemo imati mogućnost ili ćemo zakasnuti s reakcijom. Na primjer, kada je objavljena pandemija većina ljudi počela je u panici naručivati velike količine medicinske opreme, potrepština, hrane i slično. To nije bilo potrebno, ali je sam taj čin proizveo začarani krug manjka dobara na tržištu i povećao strah. To je jedna od zamki jer najbolje što možete učiniti kada ste pod stresom jest stati, promotriti sebe, svoje reakcije, definirati što ih je potaknulo i tada napraviti plan kako ćete se s time nositi. Prisjetiti se svojih jakih snaga i resursa i **usmjeriti se na** ono **pozitivno** u životu kako biste unijeli ravnotežu u negativnu sliku koja nam se pojavljuje kada smo suočeni sa stresnim događajem i može nam se učiniti da je sve „crno“, a realnost je zapravo drukčija.

Važno je **staviti situaciju u realne parametre**, procijeniti koliko će utjecati na nas, što možemo učiniti, gdje možemo potražiti savjet ili pomoć bude li potrebna. Katkad se uzrujamo ili uplašimo neke vijesti o događaju koji se zbiva daleko od nas i uopće neće utjecati na naš život i funkcioniranje. Ali ako nastavimo o tome razmišljati tada će znatno utjecati na naše funkcioniranje i stvoriti paniku i strah koji nisu realni.

Biti **svjesni** da unatoč tomu što se sada događa da će i to proći te da to nije jedina stvar koja nam se sada događa. Najveća zamka je ako se potpuno posvetimo razmišljanju samo o stvari/događaju koji nam stvara stres, tada će nas najvjerojatnije preplaviti osjećaj zabrinutosti i straha od najgora mogućega ishoda i može nam se učiniti da život više nema smisla ili da nam je kvaliteta života zauvijek narušena. Važno je napomenuti da ti savjeti mogu funkcionirati ako osoba ima dovoljno kapaciteta da ih provede i pobrine se za sebe. Katkad ljudi ne znaju da su pod dugotrajnim stresom te je samo jedna teška situacija ili događaj dovoljna da osobu gurne u anksioznost, depresivnu fazu i beznadnost. Tada je potrebno potražiti stručnu pomoć i dati si vremena za oporavak i brigu o sebi, svojem psihičkom i tjelesnom zdravlju.

