

# Stresul

*În prezent, ritmul vieții își pune amprenta asupra fiecăruia, cauzând forme diverse de stres care, fără anumite măsuri preventive, pot degenera în căderi mentale sau fizice.*

**S**tresul este o problemă serioasă în majoritatea țărilor puternic industrializate. Pe lângă faptul că este responsabil pentru numeroase boli și ore de muncă pierdute, provoacă multă suferință și durere.

În trecut medicina considera stresul o "creație" a pacientului: se considera că este fie rezultatul autosugestiei, fie este psihosomatic (cauzat de frică și anxietate). În zilele noastre, doctorii au conștientizat că stresul este o problemă medicală importantă – deși în multe cazuri ei pot oferi doar tratament medicamentos. Din păcate, medicamentele care combat stresul pot crea dependență; din acest motiv este mult mai bine dacă oamenii reușesc să identifice cauzele ce provoacă stresul din viața lor și să ia măsuri preventive înainte ca acesta să devină o problemă.

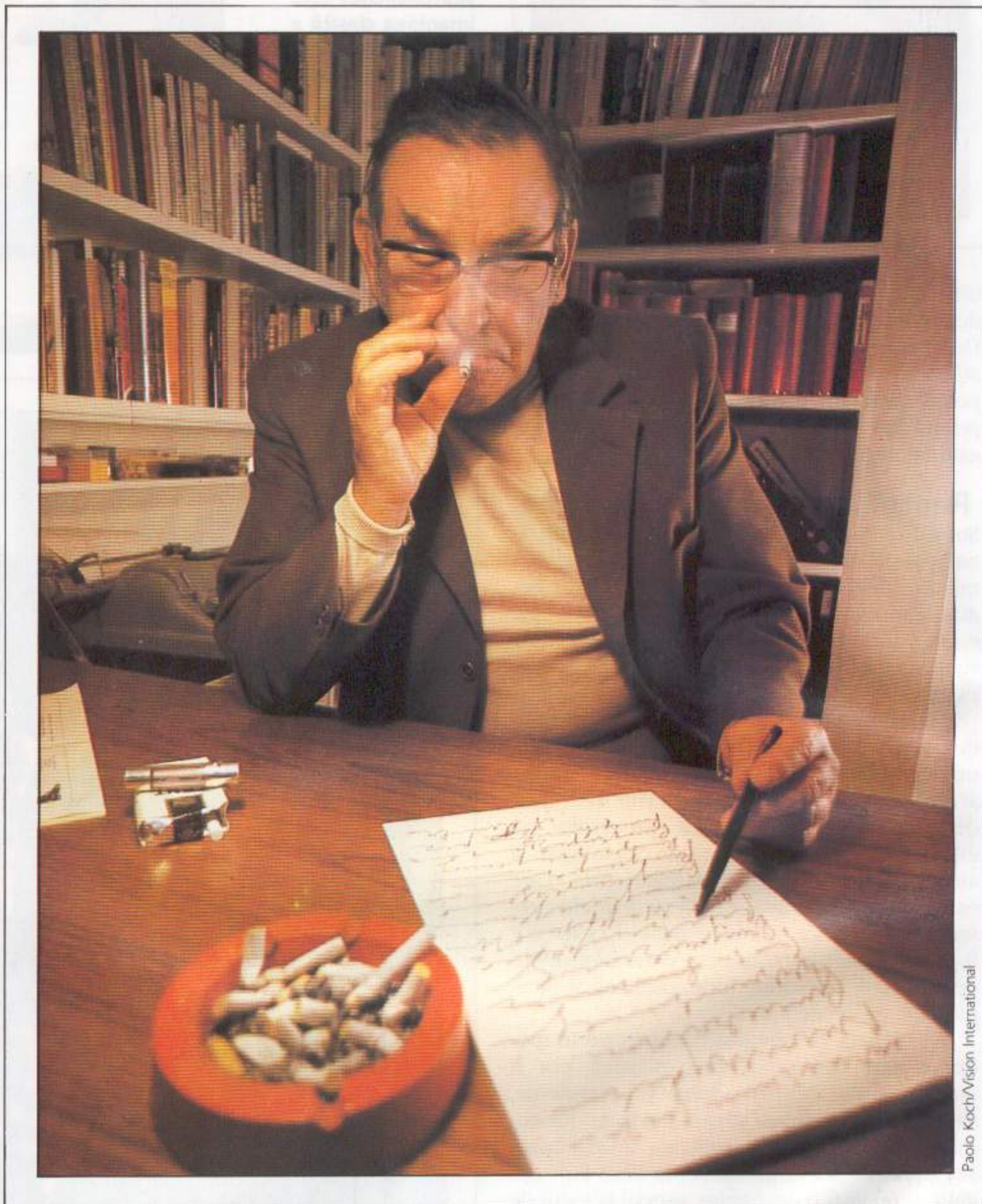
## Ce este stresul?

Stresul ce apare brusc și cu o mare intensitate este cel mai adesea provocat de frică. Este o provocare directă a instinctului de supraviețuire și declanșează reacții chimice și fizice. De foarte multe ori când suntem stresați ne simțim copleșiți de o senzație puternică numită panică. Aceasta este rezultatul unei secreții crescute de adrenalină – hormonul produs de glandele suprarenale. Aceste glande sunt controlate de sistemul nervos.

Adrenalina este eliberată direct în sânge și are un efect imediat asupra organismului, pregătindu-l fie să lupte, fie să o ia la fugă. Un val de adrenalină în sistemul sangvin este un răspuns la o senzație de frică sau la un stres emoțional sau fizic. El pregătește o serie de țesuturi și organe diferite ale corpului pentru o reacție în forță la o criză iminentă.

Adrenalina crește viteza și intensitatea bătăilor inimii și crește presiunea sangvină. De asemenea, grăbește conversia glicogenului în glucoză asigurând energie imediată pentru mușchi. Totodată, respirăm mai repede deoarece plămânii încearcă să obțină mai mult oxigen. Temperatura corpului crește, iar procesul de digestie încetează.

Această secreție de adrenalină este un răspuns pozitiv și folositor față de o circumstanță periculoasă sau înspăimântătoare. Este forța care permite oamenilor să reacționeze cât mai bine în situații de criză și să acționeze peste puterile lor obișnuite pentru a evita dezastrul. Cu toate acestea, în numeroase situații poate avea și aspecte negative.



Paolo Koch/Vision International

Prea mult stres, pentru o perioadă îndelungată de timp, poate fi extrem de dăunător. Poate afecta sistemul imunitar, astfel încât persoana respectivă este mult mai expusă riscului de îmbolnăvire. Pierderea de energie cauzată de stresul continuu împiedică organismul să se refacă zilnic, afectând capacitatea de preveni bolile și rănirea.

## Boli asociate stresului

Creșterea frecvenței bătăilor inimii și a presiunii sanguine datorită stresului prelungit poate duce la îngroșarea arterelor, favorizând astfel apariția anginei și a infarctului. O creștere a secreției de acid gastric, mai ales dacă procesele digestive sunt încetinite, poate provoca o iritație a mucoasei stomacului, cauzând ulcerul duodenal sau gastric. Foarte multe boli de piele sunt legate de stres. Foarte mulți medici cred că encefalomielita mialgică se datorează incapacității corpului de a face față

**⚠ Oameni diferiți au diferite moduri de atenuare a situațiilor stresante. Cu toate acestea, decizia unui fumător – de a fuma și mai mult – este nesănătoasă și are deseori consecințe fatale.**

normal infecțiilor virale. Stresul poate reduce răspunsul imunitar la infecții, permițând acestora să persiste și pe termen lung să provoace oboseală musculară și mentală. Unele studii ale cercetătorilor americani au asociat stresul cu diferite forme de cancer. Cancerul de sân s-ar părea că apare mai des la femeile care se confruntă cu un grad ridicat de stres în viața de zi cu zi. Este posibil ca stresul intens să afecteze sistemul imunitar atât de mult încât să permită creșterea și multiplicarea celulelor canceroase.

Pe lângă aceste efecte fizice (fiziologice) mai există și alte consecințe ale stresului care trebuie luate în considerare. Depresiile grave,





un rezultat al stresului prelungit, pot duce la dependență față de medicamente sau alcool. După cum se poate observa, stresul ne poate afecta în numeroase moduri. Este periculos și poate chiar amenința viața; din acest motiv, primul pas către tratarea cu succes a stresului este înțelegerea lui.

### Reacții caracteristice stresului

Stresul provoacă o varietate de răspunsuri la oameni diferiți. De exemplu, unora le tremură mâinile, dinții le sunt încleștați și obraji roșii. Aceste mecanisme de apărare erau foarte utile omului primitiv, dar pentru omul modern ele sunt jenante și dau naștere unui stres și mai puternic.

Unele simptome ale stresului sunt semnale de alarmă. Acestea se pot prezenta sub forma unor probleme fizice minore, cum ar fi ticuri și spasme musculare, dureri de cap frecvente, dereglări ale digestiei și ale proceselor de excreție. Consumul exagerat de cafea, țigări și alcool reprezintă o modalitate prin care oamenii încearcă să reziste în perioadele stresante din viața lor. Formele acute de stres pot fi marcate de simptome ca: pierderea poftei de mâncare, insomnie, furie, ostilitate și incapacitate de concentrare.

Alte reacții la stres pot fi observate în modul nostru de comportare. Acestea pot fi conștiente sau cel mai adesea subconștiente. Astfel, oamenii supuși stresului pot ignora sau refuza să recunoască realitatea unor situații stresante. Ei pot nega existența unui fapt negativ, cum ar fi o despărțire, eșecul la locul de muncă, sau o boală cronică. Ei pot să argumenteze eșecul suferit, susținând că oricum nu își doreau să câștige, sau pot să încerce să îl compenseze prin concentrarea asupra altor probleme. Aceste activități înlocuitoare ascund ostilitatea și agresiunea pe care stresul și anxietatea le provoacă adeseori.

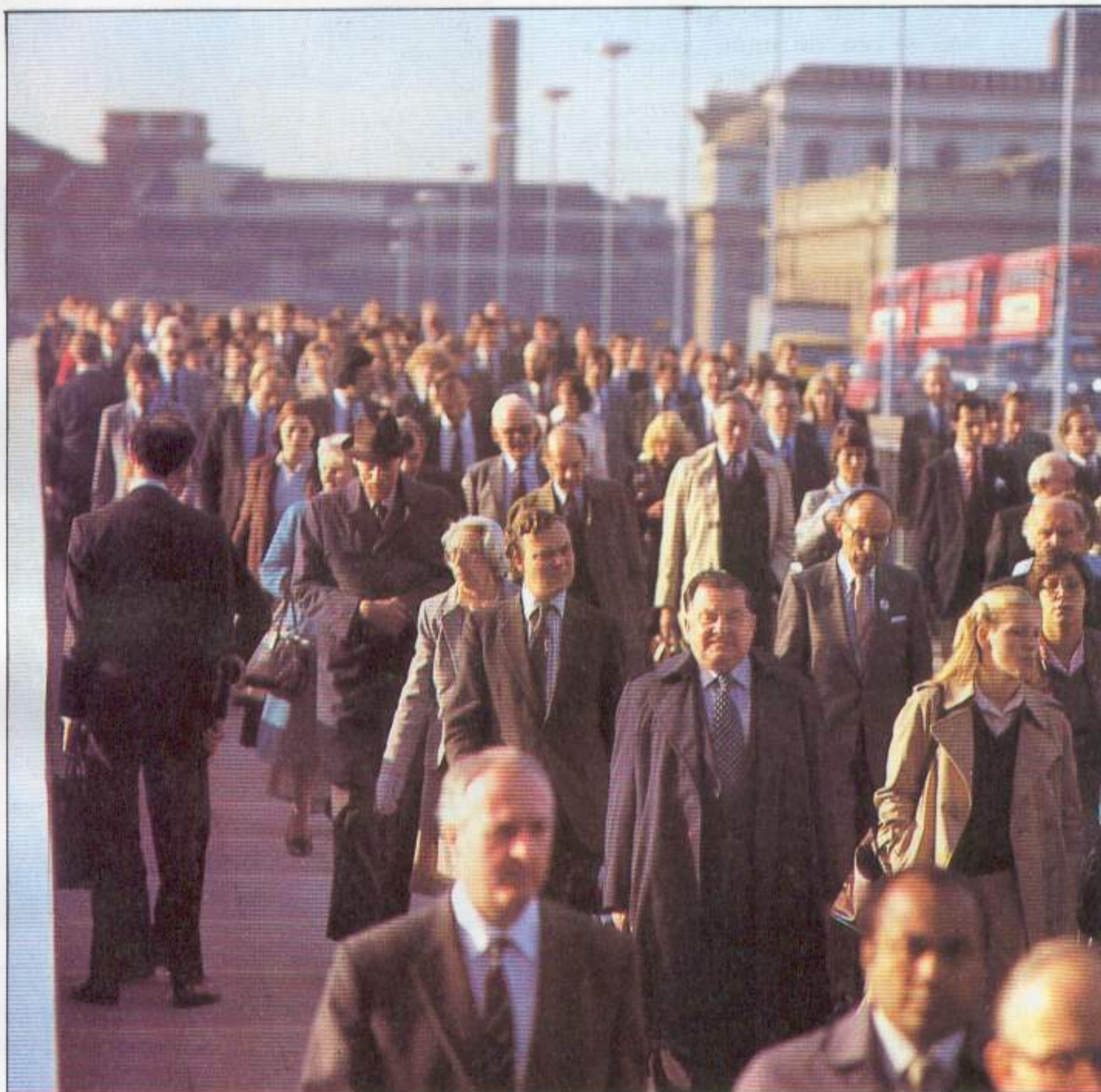
### Atacurile de panică

Aceste reacții la stres sporesc de cele mai multe ori anxietatea de care persoana respectivă suferă deja. Dacă această senzație devine prea puternică, are loc un atac de panică. Acesta este des întâlnit printre cei care suferă de stres și poate duce la o demobilizare totală. Începe mai întâi cu un sentiment de frică – care în alte circumstanțe ar fi percepută ca o pierdere a încrederii în propria persoană. De exemplu, pe unii oameni îi înspăimântă ideea de a traversa o stradă cu circulație intensă. Pentru cineva care suferă de un grad ridicat de stres, această problemă poate părea

❶ **Evenimentele majore precum căsătoria – și tot ce o precede – pot crea stres destul de mare.**

❷ **Un director suprasolicitat este imaginea clasică a persoanei stresate. Dar orice muncă excesivă – chiar și cea domestică – poate avea efecte similare.**

❸ **Viața alertă și totuși monotona a multora dintre noi, face inevitabilă existența unui anumit grad de stres.**



de nerezolvat. Ca reacție la frica resimțită, fiecare mușchi se încordează. Plămânii și diafragma nu mai pot să își mărească volumul și să primească aer. Drept urmare, este afectată respirația, fapt ce generează din nou frică. Pulsul crește, iar pieptul și gâtul persoanei respective sunt tot mai încordate și adeseori dureroase.

Toate aceste simptome intensifică senzația de panică, iar manifestările devin mai evidente. Pielea devine palidă, umedă și lucioasă. Înghițirea devine dificilă și foarte multe persoane descriu simptome similare declanșării unui infarct. În cazuri extreme, panica poate duce chiar la pierderea conștiinței.

Stresul, care nu apare ca o reacție la situații evident periculoase, duce deseori la reacții nepotrivite. În aceste situații, reacțiile sunt deseori greșit interpretate nu numai de doctori sau prieteni, dar chiar și de persoanele suferinde.

### Cauzele stresului

Cauzele ce declanșează aceste reacții sunt numite "factori de stres". Modul în care se comportă un individ dacă este supus unor factori de stres depinde de caracteristicile personalității sale și de starea mentală în care se află.

Evenimentele externe sunt printre cele mai frecvente cauze de stres în viața oamenilor. Nu vorbim doar de ritmul alert al vieții mo-

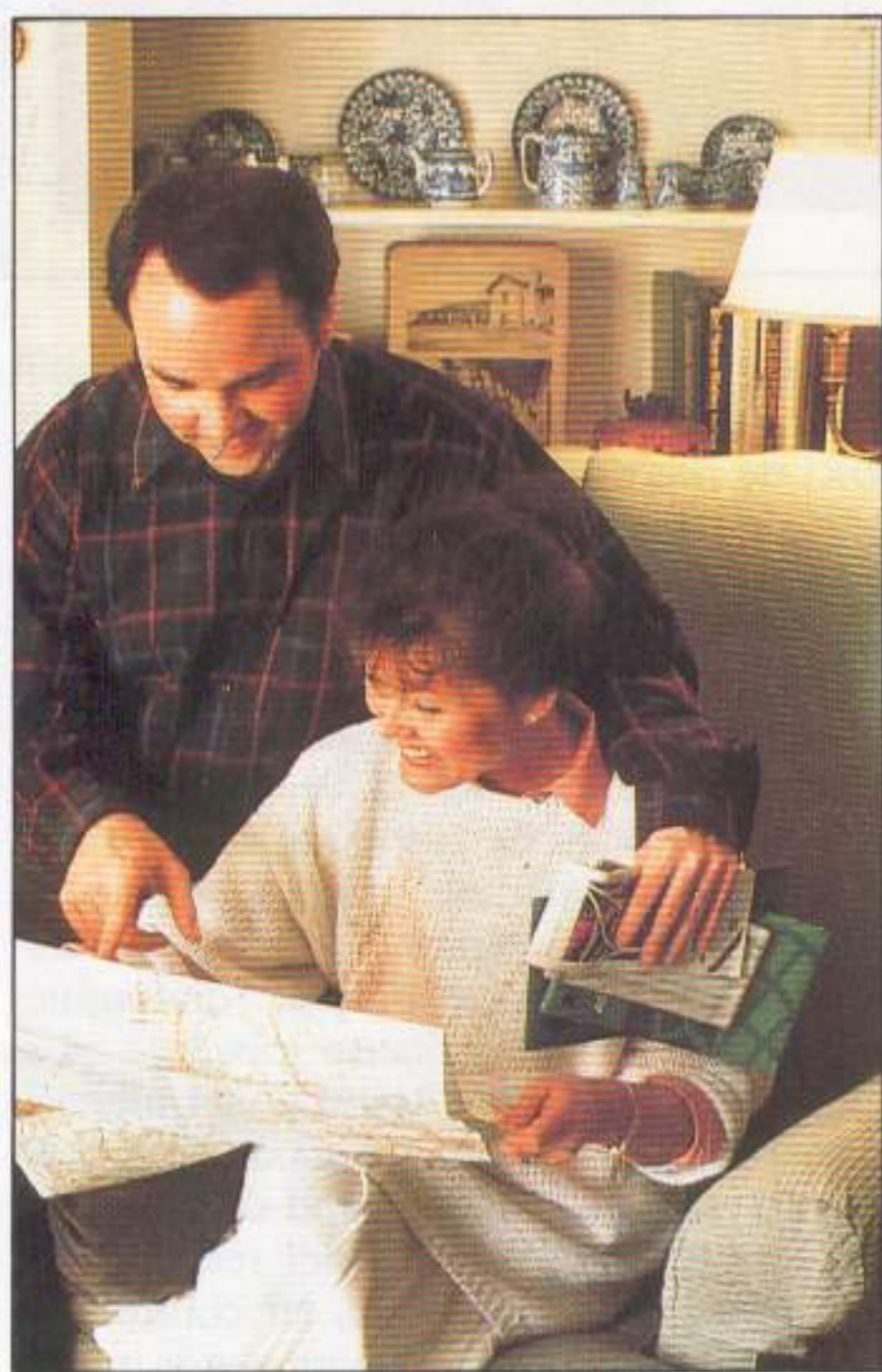




Spectrum

▼ Vacanțele aduc cu ele distracție și relaxare. Dar, surprinzător, planificarea lor și micile discuții ale familiei pot fi sursa unui ușor stres.

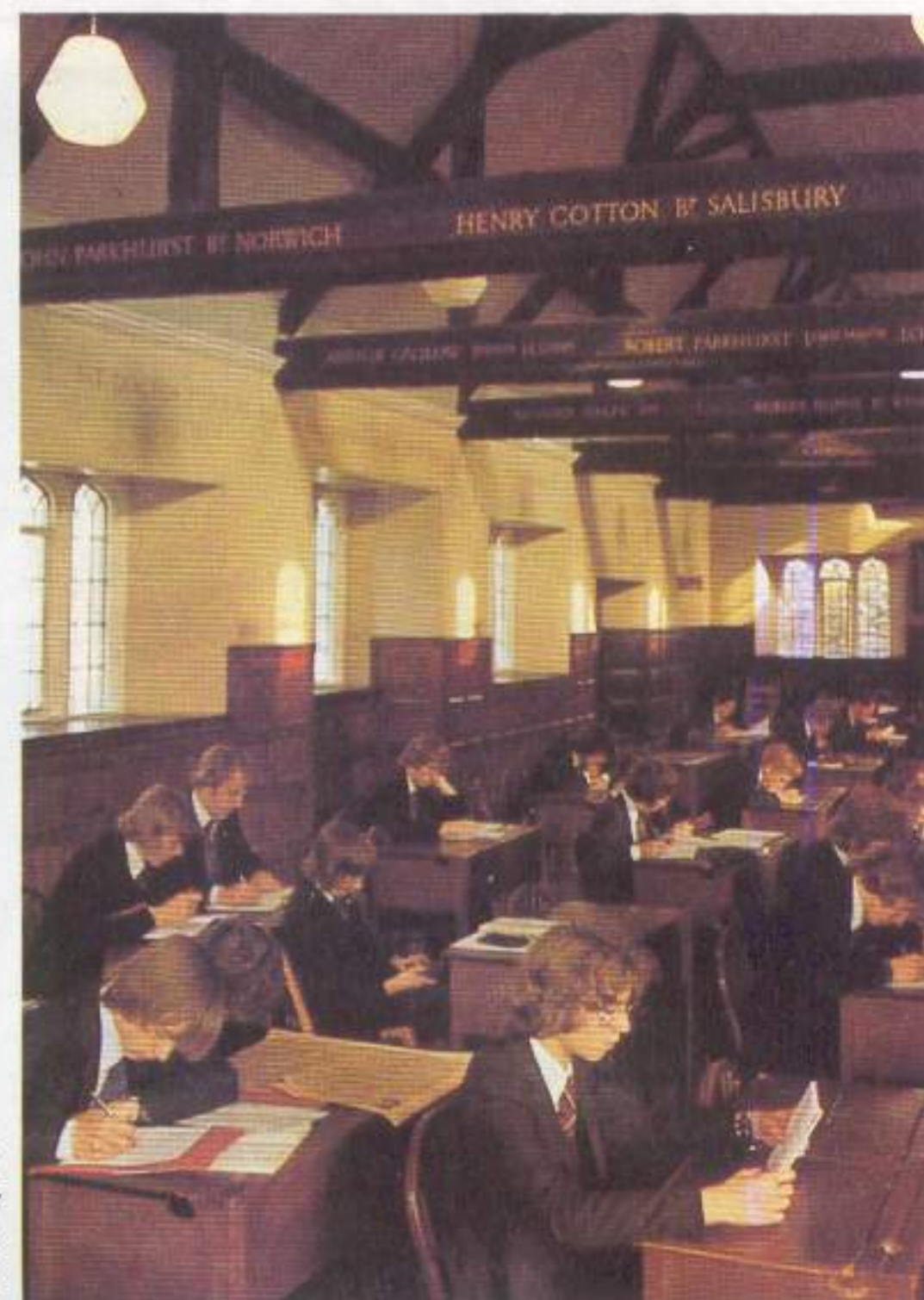
▼ Concedierea se află undeva în capul listei de factori de stres. Încasarea ajutorului de șomaj sau căutarea unei alte slujbe nu fac decât să crească stresul.



David W Hamilton/Imag



J Allan Cash



Homer Sykes

▲ Nu doar adulții sunt supuși stresului și tensiunilor vieții. Numeroși adolescenți își consacră o mare parte din timp învățând pentru examene și sunt supuși unor mari presiuni să reușească.

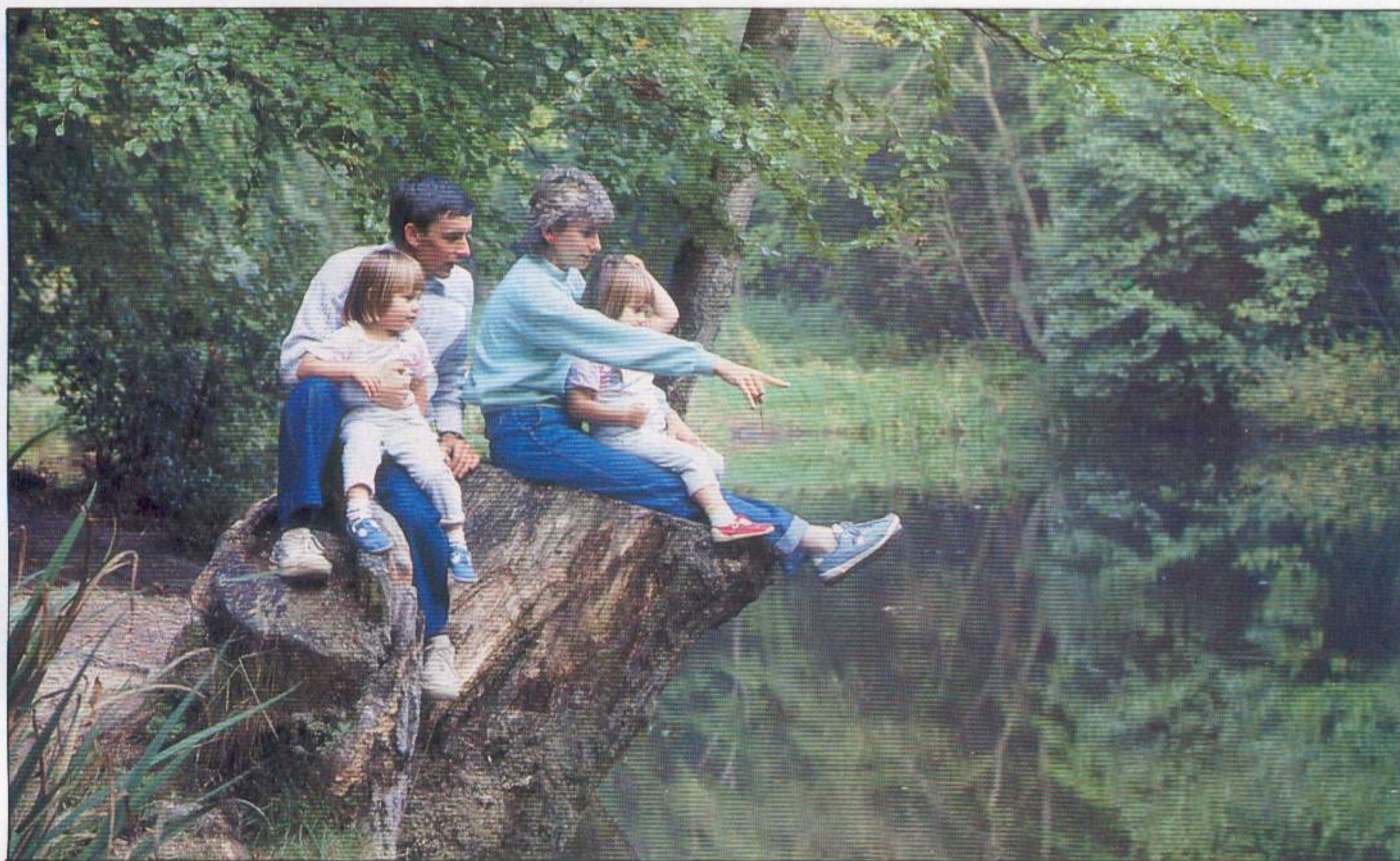
● Mutarea într-o casă nouă ar trebui să fie așteptată cu nerăbdare; dar această schimbare, combinată cu problemele vânzării unei proprietăți sau ale obținerii unei ipoteci poate crea mult stres.

derne, ci de o acumulare de evenimente care luate fiecare separat ar putea fi suportate, dar care se adaugă altor factori de stres. Acum câțiva ani s-a demonstrat că o cădere nervoasă sau o tentativă de suicid este adesea precedată de o serie de evenimente care crează presiune asupra individului.

Evenimentele cele mai distructive și periculoase sunt cele care implică un conflict sau o pierdere. Poate fi pierderea unei persoane sau a unui lucru important – de exemplu, moartea partenerului de viață sau a unei rude, sau pierderea slujbei. Alte griji suplimentare pot determina sfârșitul modului de viață de până atunci. O suferință fizică poate afecta imaginea propriei persoane și încrederea în forțele proprii, dacă nu-și poate continua viața normală. Conflicte izbucnesc mereu, atât la muncă cât și acasă. Certurile cu persoanele agreate sau respectate sunt extrem de nocive, mai ales dacă neînțelegerea este lăsată nerezolvată. Chiar și vacanțele familiei, în special Crăciunul cu imaginea sa de pace și bunăvoință pot deveni surse de conflicte, deoarece membrii familiei petrec mai mult timp împreună.

Necesitatea de a alege între mai multe variante naște de asemenea conflicte. Când oamenii sunt confrunțați cu o alegere, ideea deciziei crește nivelul stresului. Dacă varianta pe care o preferă le este refuzată datorită unor circumstanțe pe care nu le pot controla, apare frustrarea și amărăciunea. Uneori oamenii evită să ia o decizie pentru că nu doresc să se streseze din acest motiv. Această reacție nu





Bubbles

face decât să înrăutățească situația. La locul de muncă, managerii care nu reușesc să ia decizii sunt o sursă de frustrare pentru subordonați. Stresul poate apărea și dacă oamenilor nu le este clar ce au de făcut sau dacă simt că nevoile lor nu au fost luate în considerare. Obiectivele nerealiste sunt o sursă de stres pentru studenți, fie că se referă la părinți sau la școală. În societatea modernă nevoia de realizare este foarte importantă. Dacă aceasta devine o motivație obsedantă, cu siguranță va determina apariția stresului.

### Remediile stresului

Există momente în care stresul nu poate fi evitat; în această situație este important să învățăm să ne descurcăm, astfel încât sănătatea să fie cât mai puțin afectată. Aceasta presupune o tratare obiectivă și exactă a situației și găsirea unor soluții pozitive de rezolvare. Este foarte importantă recunoașterea unor semnale de alarmă: persoanele care suferă de primele simptome fizice caracteristice stresului excesiv, descrise anterior, ar trebui să își analizeze viața, să încerce să o reorganizeze și să redobândească controlul.

Alt aspect important pe care fiecare ar trebui să-l învețe pentru a putea face față stresului este petrecerea unei perioade de timp în singurătate și liniște. Acest concept este străin occidentalilor, dar este esențial pentru estici. Este important pentru fiecare persoană să poată avea măcar câteva minute de liniște în fiecare zi. Pentru anumiți oameni acest lucru înseamnă practicarea yoga sau a meditației transcendente, sau consacrarea a 20 de minute zilnic pentru calm și contemplație. Sau poate însemna practicarea religiei proprii, cu regulile stricte și ritualurile pe care aceasta le impune.

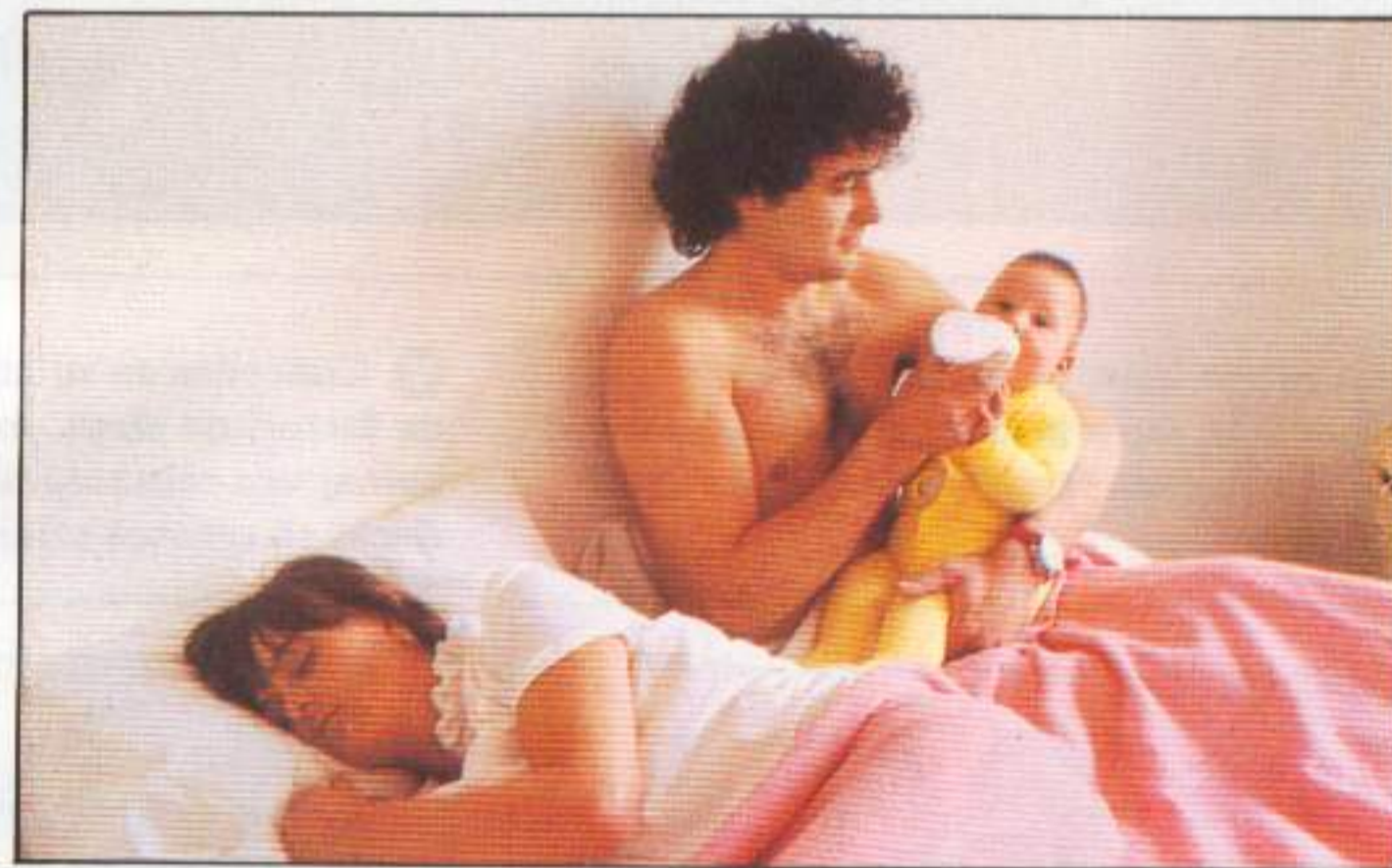
▲ **Eliberarea de stres înseamnă de multe ori a fi alături de cei dragi. De exemplu, familiile se pot bucura de o zi petrecută în liniște la țară.**

▶ **Acasă tăticii pot da o mână de ajutor la îngrijirea copilului, mai ales în timpul nopții, dacă mama a trebuit să facă față deja câtorva nopți de nesomn.**

Relaxarea și redobândirea echilibrului interior se pot obține și prin tehnici de respirație și relaxare. Pentru oameni ordinea naturală a lucrurilor este de a munci din greu, fizic sau intelectual, iar apoi odihna și relaxarea. Dar viața modernă lasă mult prea puțin timp relaxării de care avem cu toții nevoie. Suntem învățați chiar din copilărie să minimizăm timpul alocat odihnei. "Nu sta degeaba" e o replică care ne amintește permanent că întotdeauna mai este ceva de făcut. Cu toate acestea, "a sta degeaba" este un sfat potrivit celor care suferă de stres.

### Un somn eliberat de stres

Somnul suficient este o altă condiție esențială pentru o viață lipsită de stres, dar mulți oameni nu se pot decupla pe timp de noapte. Mentea suprasolicitată își continuă activitatea, în pofida oboselii și a încercărilor disperate de a adormi. Somnul adânc este necesar tutu-



Phil Babb

ror, tineri sau bătrâni; obținerea unui somn eliberat de stres poate însemna învățarea unor tehnici de relaxare, a respirației calme și practicarea de metode corecte de vizualizare.

### Tehnici de respirație

Respirația este un aspect esențial al relaxării, a cărei importanță nu trebuie subestimată. Multe persoane care suferă de stres se confruntă cu dificultăți de respirație; aceste tensiuni pot fi îndepărtate printr-o respirație adâncă și regulată. Pentru a respira calm trebuie să permitem mai întâi diafragmei (mușchiul situat în cavitatea toracică) să-și mărească dimensiunile. Restul zonei toracice va urma această mișcare în mod natural. În acest mod respiră oamenii când dorm.

Este posibilă obținerea unei respirații regulate prin exerciții repetate, iar controlul și relaxarea obținute sunt de mare ajutor multor persoane ce suferă de stres.