

RUTA DARBIŅA

STRESS UN
HRONISKS
NOGURUMS



AVOTS

Vāka dizainu veidojis
ILGONIS RIŅĶIS

ISBN 978-9984-859-15-6

© «Izdevniecība Avots», 2010
© R. Darbiņa, teksts, 2010
© I. Riņķis, vāka dizains, 2010

STRESS UN TĀ PAZĪMES



Stress ir organisma reakcija uz dažādiem kairinājumiem. Reizēm ir tā, ka stresu izjūt pat cilvēks, kas atrodas dziļā miegā. Kā savulaik ir rakstījis Seljē, «stress ir dzīves aromāts un garša», un turpina savu domu, ka «stress ir viss, kas noved pie organisma novecošanās un slimībām». Ikvienu slimība par sevi signalizē ar virkni ārējo pazīmju, pēc kurām var noteikt, ar ko cilvēks ir saslimis. Stresa reakcijas nav izņēmums. Stresam ir fizioloģiskas, psiholoģiskas, personības un medicīniskas pazīmes. Turklāt ikvienā stresa situācijā līdzdarbojas arī emocionālais saspringums. Psihologi diagnosticē paaugstinātu nervozitāti, dažkārt pat histēriskas reakcijas, ģīboņus, galvassāpes un bezmiegu. Protams, stresa situācijā nebūt neparādās visi minētie simptomi. To nosaka cilvēka psihoemocionālais stāvoklis stresa laikā. Hanss Seljē piedāvā stresu iedalīt trijās stadijās.

1. Trauksmes stāvoklis. Pirmās par sevi liek manīt fizioloģiskās ķermeņa reakcijas: cilvēkam paātrinās elpošana, nedaudz paaugstinās asinsspiediens, paātrinās pulss. Mainās arī psihiskās funkcijas: palielinās uzbudinājums, visa uzmanība tiek koncentrēta uztraukumam, cilvēks pilnībā koncentrējas savai problēmai. Tādējādi iedarbojas iekšējā pašregulācija, un cilvēks ieņem «kaujas gatavību». Viņš kļūst līdzīgs sportistam, kurš «izdeg» jau uz starta līnijas. Taču, ja stresa pārņemtais ir spējīgs iekšēji mobilizēties un pārvaldīt radušos situāciju, uztraukums mazinās un stress pāriet.

2. Pretošanās stadija. Ja, neraugoties uz visiem mēģinājumiem tikt galā ar sasprindzinājumu, tas neizdodas, ķermenī ieslēdzas tā sauktais «rezerves» spēku mehānisms. Šajā gadī-

jumā organisms darbojas tieši tāpat kā mierīgā situācijā, jo tam palīdz «rezerves» spēki. Tā organisms spēj darboties pietiekami ilgi, ja vien stresa izraisītājs nav pārāk agresīvs. Taču, ja stresa izraisītājs nepārstāj darboties, process vienalga nonāk trešajā stresa stadijā – izsīkumā.

3. Izsīkuma stadija. Tā ir pati bīstamākā stresa situācija, tāpēc ka «augšējā nots» nevar būt bezgalīga un tiem, kas daudz spēka velta, lai pārvarētu abas iepriekš minētās stadijas, kļūst nepanesama. Cilvēks vienkārši «izdeg». Šajā stadijā stresa situācija tiek pieņemta kā slimīga, patoloģiska. Tieši tāpēc pārmērīga un ilgstoša slodze ir tik kaitīga, tā var novest pie depresijas un neirozes, un vēl tālāk pie hipertoniijas, miokarda infarkta un insulta.

«Bruņurupucis» vai «zirgs»

Mēs zinām, ka ne visi cilvēki vienādi spēj pārvarēt stresu. Stresa mācības pamatlicējs Seljē, jau uzsākot savus pētījumus, teicis, ka ir vairāki cilvēku tipi, kas dažādi reaģē uz stresu. Vienus viņš nodēvēja par «rikšotājiem», bet otru – par «bruņurupučiem». Pirmā tipa cilvēki stresa situācijā jūtas kā zivs ūdenī, proti, viņi dzīvo un labi jūtas tikai straujā dzīves ritmā, mīl asus pārdzīvojumus. Otra tipa ļaudis meklē mieru, patstāvību, viņiem ir ļoti grūti pieņemt dažādas pārmaiņas.

Protams, ka gados jaunākiem cilvēkiem ir ievērojami vieglāk pārvarēt stresa situācijas nekā padzīvojušiem ļaudīm. Pašreizējie pētījumi ir atklājuši vēl daudzus interesantus faktus. Piemēram, stresa laikā iekšējās sekrēcijas dziedzeri asinīm piegādā lielu daudzumu hormonu – adrenalīnu un noradrenalīnu. Daudzkārtējie pētījumi, kas veikti ar dzīvniekiem, atklājuši šādas saistības. Pēc kautiņa agresīvo uzbrucēju asinīs tika atklāts liels daudzums noradrenalīna, bet upura asinīs – adrenalīns. Ja cietušajiem dzīvniekiem aktivizē noradrenalīnu, viņi sāk uzvesties jo īpaši agresīvi. Izpētot pērtiķu bara vadoņu asinis,

tika atklāts, ka tajās ir ievērojami vairāk noradrenalīna nekā to dzīvnieku asinīs, kas atradās bara zemākajā hierarhijā. Līdzīga aina tika atklāta arī kaķiem un cīņas gaiļiem.

Tieši tāpat ir arī ar cilvēkiem: vieni vairāk izstrādājas adrenalīns, bet citiem – noradrenalīns. Tādējādi tiek noteikti trīs dažādu tipu cilvēki: adrenalīna, noradrenalīna un jauktā pāremocionālā tipa cilvēki.

Pie pirmā tipa pieder cilvēki, kuriem ir paaugstināts jutīgums, viņi atrodas nepārtrauktā trauksmes stāvoklī. Tāds cilvēks ir satraukts 24 stundas diennaktī, bieži pat miegā. Raksturīga pazīme viņiem ir paaugstināta pienākuma apziņa. Šie ļaudis ir ļoti apzinīgi radoši darbinieki, taču viņi neprot atpūsties. Viņi pārpūlē sevi ar dažādiem darbiem arī brīvdienās un atvaļinājuma laikā. Visu laiku viņus moka šaubas un trauksme. Tā vietā, lai «septiņreiz nomēritu», viņi mēra «107 reizes». Pārmērīga neadekvāta slodze bieži vien ir hipertonijs cēlonis, jo adrenalīns paaugstina sirds asinsvadu sistēmas tonusu. Nervu sasprindzinājums un stress ir arī kuņģa čūlas un divpadsmitpirkstu zarnas slimību cēlonis, kā arī izsauc nepietiekamu smadzeņu apasiņošanu, kas rada insulta draudus.

Otra tipa cilvēkiem raksturīgs paaugstināts iekšējais sasprindzinājums, kā arī nepārtrauktas šaubas par savu rīcību. Bieži vien viņi ir noslēgti, mazrunīgi cilvēki, kam piemīt ievērojama varaskāre. Viņu labākās īpašības ir mērķtiecība, spēja sasniegt augstus rezultātus, māka pārvarēt šķēršļus un grūtības. Tomēr dažkārt patmīlība var pārsniegt pieļaujamās normas, kas pāriet uzmācīgā noskaņojumā, kad apziņa fiksējas tikai uz nepatīkamiem pārdzīvojumiem, kuros viņi vaino nevis sevi, bet gan citus. Paaugstināts iekšējais jutīgums, aizdomīgums, agresivitāte var novest gan pie nervu sabrukuma, gan pie sirds un asinsvadu slimībām.

Pie trešā tipa pieder cilvēki, kam ir augsts emocionālais sliekšnis, bieži arī viņi atrodas iekšējas trauksmes stāvoklī. Pret jebkuru notikumu šie ļaudis izturas ļoti emocionāli. Viņiem visu laiku ir svārstīgs garastāvoklis, kad no prieka tas viegli var

pāriet gaužās bēdās. Viņi vienmēr izturas kā aktieri, cenšas būt apkārtējo uzmanības centrā. Pozitīva īpašība ir tā, ka viņiem piemīt teicami attīstīta iztēle, viņi ir apveltīti ar smalkas jušanas spēju, līdzcietību. Nepatīkamas situācijas un emocijas viņus var novest līdz pat «slimībai». Viņi bieži cieš no saaukstēšanās un sirds asinsvadu saslimšanām, un gandrīz vienmēr cieš arī no bezmiega.

Kā pārstāt nervozēt un sākt dzīvot?

Pats par sevi stress nav ne ļaunums, ne slimība, tāpat kā paaugstināta temperatūra nav slimība. Paaugstināta temperatūra ir kāda iekaisuma procesa izpausme un norāde, ka organisms ar šo iekaisumu cīnās. Stress ir jāpieņem kā svarīgs adaptācijas mehānisms, kas ļauj dzīvai būtnei, kas nokļuvusi nepatīkamā situācijā, koncentrēties, savākt visus savus iekšējos spēkus, lai rastu optimālu izeju no sarežģītās situācijas.

Turklāt neviens, vai tā ir skudra, putniņš vai zilonis, neiztiek bez stresa. To izjūt pat koks, kas izaudzis kraujas malā, izjūt ikviens dzīvnieks, bēgot no uzbrucēja, izjūt bērns, kurš pazaudējis māmiņu, izjūt veselas tautas, kas nonākušas sociālu vētru varā. Katru dienu ikviens no mums ir pakļauts dažādām stresa situācijām, un mums nākas meklēt izeju no tām. Nokavējam darbu, savas dusmas izgāž priekšnieks, bērns skolā saņēmis sliktu atzīmi, nolūzis kurpes papēdis, pat pēkšņs lietus, kad līdzī nav lietussarga, var radīt stresu. Tā dienu no dienas mūsu raksturā «rūdās tērauds», tā mēs mācāmies mierīgāk reaģēt uz dažādiem sīkumiem, skaidri apzināt radušās situācijas un problēmas un plānveidīgi tās risināt, mācāmies ar cilvēkiem veidot savstarpēji cienīgas attiecības un visbeidzot mācāmies saglabāt savu iekšējo miera pasauli.

Dažkārt ļaudis ne tikai necenšas izbēgt no stresa, bet gan paši metas tajā iekšā, lai meklētu jaunas izjūtas un jaunus pārdzīvojumus, dzīvo it kā uz robežas un reibst no tā, ka viņos

SATURA RĀDĪTĀJS



STRESS UN TĀ PAZĪMES	3
«Bruņurupucis» vai «zirgs»	4
Kā pārstāt nervozēt un sākt dzīvot?	6
Ko stress dara ar mums?	7
STRESA REGULĒŠANA UN PĀRVARĒŠANA	9
Dziļā elpošana	10
Jogu elpošana	11
Elpošana caur degunu un muti	12
Četri elpošanas veidi	13
Kā apgūt pilno elpošanu?	14
Pilnās elpošanas fizioloģiskā iedarbība	16
Neiromuskulārā atslābināšanās	17
Mērķtiecīga iztēle	18
Pašapstiprinājums jeb pozitīvā pašiedvesma	18
KAD STRESS ŠĶIET NEPĀRVARAMS	20
Palīdzības aptieciņa	21
Zāles zālīšu vidū	23
Vannas putās ar labām domām	27
Ēterisko eļļu iedarbības ceļi organismā	29
Mājas eļļu minimums	30
STIPRS ĶERMENIS – STRESA BARJERA	31
Varbūt vērts padomāt	32
Kā palīdzēt sev?	35

Arī deĶa un kustības	38
Atslābīnāšanās vingrinājumi	41
Iemācīeties valdīt pār savu seĶu	43
HRONISKA NOGURUMA SINDROMS	46
Kā atšķirt hroniska noguruma sindromu no parastas pārslodzes?	47
KAS VAINĪGS?	49
Nelabvēlīga vide	50
Vīrusu uzbrukums	50
Depresija	51
Nosakām sev diagnozi	52
VAI NOGURUMU VAR ĀRSTĒT?	55
Atpūsties iespējams arī darbā	56
Organisma attīrīšana	58
Derīgi padomi	62
Attīrīšana ar hidrokolonterāpijas metodi	65
Vesels pēc Adžurvēdas metodes	66
Organisma attīrīšana un ēšanas sistēma saskaņā ar jogu	68
NOBEIGUMA VIETĀ	72