Charlotte Watts

ŻYCIE BEZ STRESU

Przywróć swojemu ciału równowagę by cieszyć się pełnią zdrowia i szczęścia

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Charlotte Watts

ŻYCIE BEZ STRESU

Przywróć swojemu ciału równowagę by cieszyć się pełnią zdrowia i szczęścia

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Słuchaj Radia Hay House
na www.hayhouseradio.com

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład: Iga Maliszewska
Projekt okładki: Iga Maliszewska
Tłumaczenie: Katarzyna Liszyk

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-44-2

Tytuł oryginału: *The De-Stress Effect: Rebalance Your Body's Systems for Vibrant Health and Happiness*

Copyright © 2015 by Charlotte Watts
English language publication 2015 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Informacje zawarte w tej książce nie mogą być traktowane jako substytut
dla profesjonalnych porad medycznych. Należy zawsze skonsultować się z lekarzem lub specjalistą.
Korzystanie z informacji zawartych w tej książce jest w gestii czytelnika i ani
autor, ani wydawca nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek straty, roszczenia lub
uszkodzenia wynikające z użycia metod zaprezentowanych w tej książce.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Wyrazy uznania dla książki *Życie bez stresu*:

Książka Charlotte to to, co lubię. Zachęcam wszystkich do jej przeczytania, nie tylko po to, by inaczej spojrzeć na swoje życie i sprawdzić, co jeszcze można w nim poprawić, ale co ważniejsze, by nauczyć się radzić sobie ze stresem, który coraz śmielej wkracza w nasze życie! Uwielbiam wszystko, co nie tylko nie krzywdzi, ale jest w stanie czynić „dobro". I ta książka właśnie taka jest. Zawiera znakomite rady, wskazówki i naprawdę pomaga w odstresowaniu i zachowaniu życiowej równowagi. Co więcej, naprawdę ma sens. I to jaki! Popieram ją całym sercem!

EMMA FORBES, PREZENTERKA RADIOWO-TELEWIZYJNA

Przewlekły stres wpływa na wszystkich, odbiera nam siły witalne i zwiększa ryzyko zachorowania na wiele chorób. Istnieje jednak dobra wiadomość, że można odwrócić efekty działania stresu i w szybki sposób przywrócić swoją naturalną odporność. Charlotte cudownie łączy naukę oraz metody tradycyjne – dotyczące żywienia, stylu życia czy praktyk uzdrawiających ciało i duszę – a czyni to w tak praktyczny sposób, że każdy z powodzeniem może wykorzystać „Życie bez stresu", by odmienić swoje życie.

BENJAMIN BROWN,
WYKŁADOWCA W THE BRITISH COLLEGE OF NUTRITION AND HEALTH

Znakomita kontynuacja książki „The De-Stress Diet". Pełna praktycznych porad i wskazówek, kładzie nacisk na świadome odżywianie. Łatwa w odbiorze, pełna cennych informacji dotyczących zdrowia i utrzymania prawidłowej wagi.

DR MARILYN GLENVILLE,
CZOŁOWA BRYTYJSKA SPECJALISTKA OD ŻYWIENIA
I ZDROWIA KOBIECEGO

Charlotte w przystępny sposób przedstawia bardzo złożone zagadnienie. Opisuje pionierskie techniki, które są wręcz znakomite. Nie wiem jak jeszcze bardziej można zarekomendować „Życie bez stresu".

ANNIE ASHDOWN,
WSPÓŁPROWADZĄCA PROGRAM KYLE'S ACADEMY
W BRYTYJSKIEJ TELEWIZJI ITV1

„Życie bez stresu" to książka błyskotliwa, błyskotliwa i jeszcze raz błyskotliwa. Osobiście uważam, że większość ludzi zachodu wiele by skorzystało, gdyby tylko przeczytali tę książkę! Najnowsze badania dotyczące żywienia przełożone na prosty, zrozumiały dla każdego język, a do tego joga i uważność – książka ta pozwala czytelnikowi dotrzeć do sedna stresu, z jakim się boryka i oferuje skuteczne rozwiązania tego problemu, zostawiając go zdrowym i spokojnym.

FIONA AGOMBAR, INSTRUKTORKA JOGI

Prawdziwie holistyczny system wspierający zdrowie, radość i dobre samopoczucie – łatwy do zastosowania w codziennym, współczesnym życiu. Charlotte zręcznie wyjaśnia jak wpleść uważność w kwestie żywieniowe, jogę i jak ćwiczyć, by zdobyć bogate doświadczenie i sprawdzić, co naprawdę jest dla nas dobre.

MARTIN CLARK, WYDAWCA MAGAZYNU *OM*

Błyskotliwa książka Charlotte to dar dla wszystkich, którzy zmagają się z jakąkolwiek formą stresu. Wyjaśnia nam dlaczego organizm się czasem buntuje albo dlaczego czujemy się wypaleni, a następnie prezentuje skuteczne i praktyczne wskazówki, dzięki którym nasze życie może powrócić na właściwe tory.

PHIL PARKER, EKSPERT W DZIEDZINIE PSYCHOLOGII ZDROWEGO SZCZĘŚCIA I TWÓRCA TRENINGU THE LIGHTNING PROCESS®

Po tak dużej ilości niespójnych, konfundujących informacji na temat zdrowego stylu życia i odżywiania, prawdziwą przyjemność stanowiło przeczytanie następcy „The De-Stress Diet" i przyswojenie klarownych porad zawartych w „Życiu bez stresu". Nie znajdziesz tu żadnych mętnych porad, ale solidne dowody i odniesienia do nauki. Zawarte w książce jasne wytyczne pomogą ci uzbroić się w narzędzia niezbędne do walki ze stresem. Dzięki ćwiczeniom, jodze, medytacji uważności i odpowiedniemu odżywianiu, dostosowanym do różnych rodzajów stresu, będziesz w stanie odnaleźć życiową równowagę. Codzienne poranne i wieczorne nawyki wprowadzające w życie więcej spokoju, są doprawdy warte głębszego zbadania, a zasady dotyczące zdrowego komponowania posiłków pozwalają na elastyczne dopaso-

wanie do własnych preferencji. Ćwiczenia jogi są zilustrowane w tak jasny sposób, że z łatwością można je naśladować w domu, nawet będąc zupełnie początkującym. Z pewnością będę rekomendować „Życie bez stresu" swoim klientom.

TRACY JOHNSON, INSTRUKTORKA JOGI,
DORADCA W DZIEDZINIE ZDROWEGO ŻYWIENIA, COACH KARIERY,
PEWNOŚCI SIEBIE I ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Stres nas wyłącza; odcina nas od naturalnych zmysłów i zabija w nas odczuwanie radości i to na wszystkich płaszczyznach: psychologicznej, emocjonalnej i fizycznej. Charlotte pokazuje nam jak z łatwością możemy wrócić do równowagi, odzyskać energię i radość, i czyni to w prosty, przystępny sposób.

GEMINI ADAMS

Ta książka to nieoceniona pomoc dla każdego, kto uprawia jogę, zajmuje się fizjoterapią albo po prostu poszukuje odpowiedzi na pytanie, dlaczego czuje się tak, a nie inaczej. Istnieje wiele informacji na ten temat, ale jeśli chcesz mieć coś, co zawiera je w pigułce, to jest to książka dla ciebie – bez względu na to czy zmagasz się z jakimiś problemami natury zdrowotnej czy po prostu chcesz zmienić swoje nawyki. Książka ta będzie stanowiła dla ciebie znakomite wsparcie i pomoże ci zrozumieć siebie, a także dokonywać właściwych wyborów. Polecam tę książkę każdemu, a swoim klientom poszukującym długoterminowych rozwiązań, wręcz nakazuję przeczytać.

GRAHAM STONES, TWÓRCA TERAPII BROKEN YOGI
I BYŁY MISTRZ KUNG-FU, TERAPEUTA ZAJMUJĄCY SIĘ KONTUZJAMI
SPORTOWYMI ANGIELSKIEGO BALETU NARODOWEGO

Spis treści

Wprowadzenie 11

Część I: Czy wpadłeś w pętlę stresu?

Rozdział 1: Czy stres rządzi twoim życiem? 19
Rozdział 2: Odstresowanie a poprawa jakości życia 37
Rozdział 3: Ciesz się każdą chwilą 45
Rozdział 4: Pętle stresu 57
Rozdział 5: Które Oblicze Stresu pasuje do ciebie? 77

Część II: Dieta antystresowa na każdy dzień

Rozdział 6: Zasady diety antystresowej 105
Rozdział 7: Zrozumieć pragnienia 125
Rozdział 8: Podstawy diety antystresowej 139
Rozdział 9: Sześć tygodni diety antystresowej 151
Rozdział 10: Elementy zdrowego żywienia 169
Rozdział 11: Poranna rewolucja 185
Rozdział 12: Energetyzujący dzień 199
Rozdział 13: Relaksujące wieczory 209
Rozdział 14: Antystresowe napoje i przekąski 223

Część III: Życie bez stresu na co dzień

Rozdział 15: Praktyka uważności 247
Rozdział 16: Joga jako świadomość 269
Rozdział 17: Relaksujące sekwencje jogi 287
Rozdział 18: Nowy ruch dla ciała i umysłu 313

Epilog 333
Przypisy 339
Bibliografia 371
Podziękowania 373
O Autorce 377

Wprowadzenie

Bez świadomości namacalnego uczucia i nastawienia, człowiek rozpada się na bezcielesnego ducha i rozczarowane ciało.

ALEXANDER LOWEN

Niniejsza książka *Życie bez stresu* stanowi bardzo praktyczny podręcznik, do którego, mam taką nadzieję, będziesz od czasu do czasu wracał. Zawiera ona niezliczoną ilość wskazówek, które mogą pomóc ci w podejmowaniu życiowych wyzwań w taki sposób, by zawsze dobrze służyły twemu ciału i umysłowi. Przez ponad dekadę pracowałam z ludźmi zmagającymi się ze skutkami długotrwałego i przewlekłego stresu, pomagając im złagodzić stany lękowe, bezsenność, depresję, objawy zespołu jelita drażliwego i innych schorzeń. *Życie bez stresu* opisuje zmiany, jakie stały się udziałem tych, którzy potrzebowali przywrócenia do zdrowia po długotrwałym życiu w stanie ciągłego napięcia.

Książka ta jest nową wersją poprzedniej książki *The De-Stress Diet*, którą napisałam wspólnie z dziennikarką Anną Magee. Stanowi ona rezultat naszego zainteresowania szeroko dyskutowanym zagadnieniem „współczesnego stresu". Jej początki wywodzą się z rozmowy, jaką odbyłam z Anną w 2002 roku. Błądziłam wówczas myślami i zamiast spytać „Jak wyglądam?", spytałam „Jak się czuję?". Jak orzekła wtedy Anna, postawienie sobie pytania „Jak się czuję?" zapoczątkowało nową relację, w którą zaangażowane jest jej ciało i dieta, a także nowe nastawienie do świata. Jak zauważysz, pytanie to jest zasadniczym elementem niniejszej książki.

Od czasu napisania „The De-Stress Diet" w 2011 roku nadal zajmowałam się zagadnieniem „czucia zamiast myślenia" w odniesieniu do zdrowia na linii ciało-umysł. Badałam rolę, jaką świadomość odgrywa w różnych aspektach – nie tylko w codziennym życiu, ale także w podejściu do kwestii żywieniowych.

Szybkie tempo życia i wysokie oczekiwania zmuszają nasze ciała do stałego „dostarczania paliwa", a otaczający nas świat obfituje w nęcące nas pokusy. Nigdzie indziej nie uwidacznia się to tak bardzo jak w naszym podejściu do kwestii żywienia. Prastare mechanizmy mające na celu zapewnienie przetrwania organizmu, zostały stworzone tak, by motywować nas do ciężkiej pracy w celu znalezienia pożywienia. Jednakże obecnie borykamy się raczej ze zbyt wieloma opcjami wyboru oraz z pokarmami, które w łatwy sposób zaspokajają nasze pragnienia wynikłe ze stresu.

Owszem borykamy się z wieloma trudnościami, ale wystarczy się zrelaksować, by móc się z nich wyzwolić. W swoich badaniach starałam się dowiedzieć, jak sprawić, by takie aspekty jak odżywianie, świadomość własnego ciała, ruch i medytacja nie były oderwanymi od siebie elementami zamkniętymi w oddzielnych przegródkach naszego życia, ale by się wzajemnie przenikały. Patrząc z perspektywy holistycznej, tam gdzie owe elementy się spotykają, tam zaczyna się zdrowa relacja pomiędzy naszymi ciałami, a kwestiami odżywiania.

Wielu z nas łaknie kontaktu z naturą, pragnienie odczuwania jej ogromu, przebywania na dużej przestrzeni, jednak na co dzień jesteśmy więźniami technologii, ogranicza nas tempo życia, zorientowanie na cel i samokrytycyzm. Wyobrażamy więc sobie, że weekend spędzony na łonie natury, pozwoli nam w jakiś sposób odzyskać równowagę. Taki pełen ograniczeń styl życia sprawia, że reakcje na stres budzą jedynie negatywne konotacje. Stres jest postrzegany jako „zły" stan, który należy naprawić, bądź wyleczyć.

Wpasowuje się to w redukcjonistyczny pogląd, wedle którego rozkładamy wszystko na czynniki pierwsze i szufladkujemy. Jednak niekoniecznie ma to zastosowanie w odniesieniu do pojęcia stresu. Stres jest bodźcem generującym reakcję, wezwaniem do działania. Reakcja na stres nie jest ani „dobra", ani „zła"; to efekt oddziaływania wydarzeń, które możemy określić jako „zdrowe" lub „niezdrowe". W dalszej części książki omówimy to zagadnienie szerzej i odpowiemy na pytanie dlaczego zdolności adaptacyjne oraz elastyczność stanowią kluczowe czynniki w transformacji wyczerpującego stresu w pozytywne wyzwania. Nie będziemy starać się „wyleczyć stresu", ale spróbujemy odnaleźć postawę oraz styl życia, które pozwalają ciału wyzwolić w sobie wrodzone zdolności uzdrawiania.

Od najmłodszych lat czułam się przytłoczona stresem. Jako nastolatka miałam poczucie izolacji, przejawiałam stany depresyjne i byłam stale zmęczona, a osiągnięcie stanu odprężenia wydawało mi się niezmiernie trudne. Owo odczucie towarzyszyło mi także w college'u, a na trzecim roku studiów przeżyłam załamanie. Kulminacją problemów był zespół przewlekłego zmęczenia, który ujawnił się u mnie przed trzydziestką.

Borykałam się z niekończącymi się atakami bólu z powodu zespołu jelita drażliwego, z migrenami, depresją, atakami paniki i bezsennością, ale nawet jeśli zsumować wszystkie te dolegliwości, to nie oddadzą w pełni moich doświadczeń. Były to bowiem doznania pełne lęku, bojaźni, nerwów napiętych do granic możliwości, trudności, które wręcz trudno opisać, ale teraz patrząc na to wszystko z perspektywy czasu wiem, że głównym winowajcą był nieustający stres – zwłaszcza, że te same objawy zanotowałam u wielu swoich klientów.

Połączenie ze sobą faktów było procesem stopniowym i poniekąd doprowadziło do powstania tej książki. Wszystkie zawarte tu informacje to wiedza znana od dawien dawna, wpleciona we

współczesny kontekst. Bardzo interesuje mnie nauka (znajdziesz tu wiele naukowych informacji, wszystkie zostały drobiazgowo sprawdzone), ale staram się mieć na baczności, aby owa paląca potrzeba, by wszystko sprawdzać, udowadniać i katalogować nie zajęła miejsca naszej własnej, wrodzonej wiedzy.

Obecnie neurobiologia przyznaje, że nasze przeczucia i instynkt są prawdziwe i powinniśmy słuchać ich głosu. Kierowanie się tylko rozumem może być bowiem ograniczające, a co ważniejsze, odseparowuje nas od prawdziwego odczuwania i życia pełnią życia – często bowiem poddajemy coś ocenie, zamiast po prostu tego doświadczać. Może nam to uniemożliwiać zauważanie naszych prawdziwych potrzeb: faktu, że nasze ciała komunikują się z nami. Jeśli będziemy potrafili dobrze wykorzystać wiedzę naukową, nowe badania jak te nad korzystnym wpływem współczucia czy uważności, mogą przypomnieć nam, że takie postawy są niezmiernie ważne, mimo że współczesny świat spycha je na margines.

Gdy pojawia się symptom jakiejś choroby, jest to wiadomość, że coś wymaga troski, zmiany lub naszej uwagi. Albo też może on stanowić informację, że nasze ciało już od jakiegoś czasu wysyła nam sygnały, ale jesteśmy zbyt zajęci, by je usłyszeć. We współczesnym społeczeństwie mamy tendencję do ignorowania lub uciszania owych objawów za pomocą leków; mówimy sobie: „to tylko stres" lub po prostu ignorujemy te symptomy jako coś nieważnego. Ponieważ współczesna medycyna jasno określa stany chorobowe, często nie przejmuje się drobnymi symptomami, jednakże te właśnie delikatne przejawy nadchodzących dolegliwości, jeśli zostaną zignorowane, mogą przekształcić się w poważne stany chorobowe.

Doświadczyłam wszystkich siedmiu „Obliczy Stresu", które omówię w rozdziale 5 i obecnie całkiem nieźle idzie mi rozpoznawanie delikatnych jego oznak, które zdają się nieśmiało pukać do

drzwi z pytaniem „Nie sądzisz, że przesadzasz?". Miałam skłonności do brania na siebie zbyt wielu obowiązków, w związku z czym strasznie się gorączkowałam, a finalnie czułam się całkowicie wypalona. Wreszcie nauczyłam się patrzeć na to wszystko bardziej dalekowzrocznie – zwłaszcza po sytuacjach, gdy odczuwałam silną chętkę na coś słodkiego po południu, co kończyło się wzdęciami i uczuciem zmęczenia nawet po przebudzeniu następnego ranka. Nie było to nic neurotycznego, ale coś w tym stylu.

Ale dlaczego mówię ci to wszystko o sobie? Cóż, bardzo prawdopodobne, że część mojej historii możesz odnieść do siebie albo innych, których znasz. Wszyscy jesteśmy ludźmi, radzimy sobie w życiu najlepiej jak umiemy. Skoro trzymasz w rękach tę książkę, to najwyraźniej mamy podobne zainteresowania dotyczące samopoznania i odkrywaniem tego, co skrywa nasza prawdziwa natura. A odnalezienie swego własnego rytmu nie jest wcale trudne.

Jedną z moich umiejętności jest pomaganie innym w przejściu procesu transformacji, który, mam nadzieję, stanie się i twoim udziałem. Nawet w chwilach zwątpienia ciągle wierzę, że zmiana jest zawsze możliwa. Staram się odkrywać coraz to nowe sposoby na cieszenie się życiem – jednocześnie pomagając w tym innym – i wiem, że jest to podróż ku oświeceniu! Powiedzenie „rób, co masz robić, a otrzymasz to, co masz" zawsze bardzo na mnie oddziaływało i sprawiało, że rodziła się we mnie ciekawość, jak można pewne rzeczy robić inaczej niż dotąd.

Na tych stronach staram się przedstawiać przykłady z własnego życia; stale też eksperymentuję mieszając i dopasowując do siebie przeróżne aspekty życia. Jestem urodzonym mieszczuchem, co może nie do końca mi odpowiada, ale jednocześnie nie umiem się zmusić, by przenieść się na wieś. Dlatego też czasem zdarza mi się błądzić myślami i bawić się różnymi możliwościami.

Może jesteśmy podobni. Może, podobnie jak ja, też miewasz czasem okresy, gdy skupiasz się na swoim wnętrzu i starasz się zgłę-

bić motywy swoich działań. Nie chodzi oczywiście o to, by być zapatrzonym w siebie czy też neurotycznie uważać się za pępek świata, lecz o to, by znaleźć ów złoty środek, który pozwoli ci zadbać o dobry stan zdrowia oraz da ci szczęście, bez nadmiernego zastanawiania się jak to osiągnąć. To punkt, w którym wiemy już jak o siebie zadbać, jak się relaksować i jak się odprężać po tym, jak przekroczymy granice swoich możliwości – a wszystko to z uśmiechem na ustach i (zazwyczaj!) bez krztyny wewnętrznej krytyki.

Zaplanowałam dla ciebie sześć tygodni zmian żywieniowych, które powinieneś poczynić, by wyzbyć się stresu – znajdziesz je w części poświęconej diecie antystresowej. Nie chodzi o to, że sześć tygodni to akurat tyle czasu ile trzeba, byś poczuł poprawę, ale jest to adekwatna ilość czasu, byś nabrał nowych nawyków i wcielił je w swoje życie. Dzięki temu dokonasz zmiany długotrwałej.

Nawet jeśli niektóre symptomy jak bezsenność czy depresja będą się utrzymywały dłużej, to cały proces zmian przyniesie ci wymierne korzyści. *Życie bez stresu* to książka stworzona po to, byś odkrył w sobie naturalną mądrość swego ciała – abyś nauczył się go słuchać, a tym samym zapewnił sobie spokój i radość. Zjednoczenie się ze swym ciałem pomoże ci zjednoczyć się też z innymi i podnieść jakość życia.

Książka ta jest prawdziwą kopalnią pomysłów i zawiera całą masę wskazówek, ale nawet jeśli nie wykorzystasz ich wszystkich, a po prostu ograniczysz spożycie cukru, będziesz się więcej ruszał, zaczniesz się częściej śmiać i będziesz potrafił znaleźć chwilę, by usiąść na ławce w parku i posłuchać śpiewu ptaków, będzie to znak, że podążasz we właściwym kierunku.

Baw się dobrze!

Charlotte x

CZĘŚĆ I

Czy wpadłeś w pętlę stresu?

ROZDZIAŁ 1

Czy stres rządzi twoim życiem?

Kto poznał innych, jest mądry,
lecz kto poznał siebie, jest oświecony.

LAO TZU

To żadna tajemnica, że stres nie jest zdrowy. Stres jest epidemią współczesnego świata i stanowi przyczynę wielu dolegliwości: spadku energii, stanów lękowych, zespołu jelita drażliwego, obniżenia potencji, bezsenności, depresji, zgrzytania zębami, nadciśnienia, problemów skórnych, przybierania na wadze i paradontozy.

W Wielkiej Brytanii 12,8 miliona dni roboczych „przepada" z powodu stresu[1], a 1,5 miliona ludzi nie może funkcjonować bez benzodiazepin (silnie uzależniające leki antydepresyjne produkowane przez wiele marek: Ativan, Valium, Mogadon czy Lbrium)[2]. Chociaż większość z nas narzeka na stres, badania wykazują, że prawie jedna czwarta osób pracujących nie robi w pracy żadnych przerw, a jedna trzecia radzi sobie ze stresem jedząc zbyt dużo[3].

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że do roku 2020 dolegliwości powodowane stresem będą drugą z głównych przyczyn chorób ludzi na całym świecie. Nic zatem dziwnego, że skutki stresu i to jak sobie z nimi radzimy, stale pozostają w obszarze zainteresowań naukowców. Ostatnie badania dowodzą, że istnieje korelacja pomiędzy wysokim poziom kortyzolu zwanego hormonem stresu, a tendencją do zapadania na

niektóre choroby, takie jak depresja, choroby układu krążenia, cukrzyca, choroby autoimmunologiczne czy nowotwory, zatem zaczynamy rozumieć, że stres wpływa na wszystkie aspekty związane z naszym zdrowiem.

Jeśli postanowiłeś przeczytać tę książkę, to znaczy, że najwyraźniej uznałeś, iż powinieneś dokonać paru zmian i prawdopodobnie jesteś gotów – albo przynajmniej jesteś zainteresowany – by zacząć radzić sobie ze stresem. Jeśli dostałeś tę książkę od kogoś innego, to może jeszcze nie jesteś gotowy, by zastosować się do zawartych w niej idei. W porządku, do pewnych rzeczy dochodzimy wszak wtedy, gdy jesteśmy na nie gotowi, a każda, nawet najdrobniejsza zmiana, może dawać niezwykłe rezultaty. A zatem zobaczmy jak obeszło się z tobą życie.

MIERNIKI STRESU

Jak zestresowany jesteś *właśnie teraz*? Pytania zamieszczone poniżej mogą stanowić pewnego rodzaju mierniki, które pozwolą sprawdzić jak radzisz sobie z przeciwnościami losu. Możesz stawiać je sobie co jakiś czas, a twoje odpowiedzi – „tak" lub „nie" – będą wskaźnikami, które powiedzą ci, czy stres cię przytłacza. Podczas tego „badania" zauważysz być może pewne wzory swoich zachowań, co pozwoli ci łatwiej zauważać oznaki nadmiaru stresu, zanim osiągnie on poziom krytyczny.

Twoje zachowanie

Czy:

- zdarza ci się reagować na różne wydarzenia i sytuacje w sposób bardziej dramatyczny niż powinieneś?
- czujesz się przytłoczony, gdy nieoczekiwanie pojawia się jakieś zadanie, które musisz nagle wykonać?

- brak ci motywacji, a każda praca do wykonania wydaje się trudniejsza niż wydawałaby się jeszcze rok temu?
- czujesz się zobligowany, by brać na siebie coraz więcej i więcej, nawet jeśli uważasz że temu nie podołasz?
- odczuwasz złość, niepokój, irytację – albo z łatwością przechodzisz z jednego stanu w drugi?
- masz tendencję do robienia rzeczy za innych, bez względu na to czy masz na to czas i ochotę?
- czujesz potrzebę, by po prostu „przeć przed siebie"?
- unikasz relaksu?
- unikasz trudnych sytuacji, ludzi lub tłumów – nawet jeśli w głębi serca wiesz, że mogłoby ci to sprawić radość?
- szukasz okazji do podjęcia ryzyka albo starasz się znaleźć ekstremalne hobby?

Stres może być reakcją stymulującą – może dawać pobudzającą do życia energię i motywować do działania. Jednak pozostawanie w tym stanie może być przytłaczające, dlatego tak ważny jest odpoczynek.

Jak się czujesz

Czy:

- odczuwasz nadwrażliwość na jasne światło, nagły hałas i/lub dotyk?
- masz wrażenie, że nie odróżniasz dźwięków w pełnym dźwięków pomieszczeniu?
- czujesz, że coraz gorzej radzisz sobie z różnymi sprawami?
- masz ochotę schować się przed całym światem?
- czujesz, że coraz łatwiej popadasz w złość i denerwują cię nawet drobiazgi?
- patrzysz w przyszłość z lękiem i niepokojem, brak ci pewności siebie?

- z rzeczy, które kiedyś cię cieszyły czerpiesz teraz mniej przyjemności?
- uważasz, że nawet drobne zadania przerastają twoje możliwości?

Pozostawanie pod wpływem intensywnego stresu oznacza, że jesteś w stanie ciągłej czujności, co może prowadzić do wyczerpania. Może to sprawić, że w efekcie będziesz zbyt zmęczony, by cokolwiek robić – nawet jeśli chodzi o sprawienie sobie przyjemności.

Jak sobie radzisz

Czy:

- używasz środków stymulujących takich jak herbata, kawa, papierosy, alkohol, czekolada, cukier lub miękkie narkotyki, które mają za zadanie przynieść ulgę w presji, którą odczuwasz?
- potrzebujesz cukru, kawy lub innych „wspomagaczy", by czuć się rześko i być w pełnej gotowości?
- aby odpocząć, oglądasz telewizję, grasz w gry video albo surfujesz po Internecie?
- masz skłonności do takich zachowań jak nałogowy zakupoholizm, seks, pijaństwo lub wszczynanie kłótni, by dać upust swoim emocjom?
- bardzo dużo ćwiczysz – więcej niż godzinę dziennie lub wykonujesz intensywne ćwiczenia przez pięć lub więcej dni w tygodniu – a jednocześnie mało odpoczywasz?
- przejawiasz okresy, gdy popadasz w apatię i zupełnie nic nie robisz – czasem nawet przez cały weekend?
- miewasz fazy, gdy intensywnie się przejadasz przeplatane z okresami restrykcyjnej diety?
- wydaje ci się, że uzależniasz się od pewnych zachowań lub substancji o wiele łatwiej niż dawniej?

- zaczynasz zachowywać się kompulsywnie względem niektórych rzeczy – na przykład sprzątania, organizacji, przyzwyczajeń związanych z portalami społecznościowymi czy nawet własnym iPhone'em – lub też odczuwasz silną potrzebę, by wszystko kontrolować.
- miewasz bardzo słaby albo wręcz wilczy apetyt?

Ciągły stres sprawia, że poziom naszej energii i emocji zachowuje się niczym roller-coaster. Stres zmusza daje nam impuls do pozostawania w stanie napięcia i wzmożonej czujności, i wręcz nakazuje nam poszukiwać paliwa w postaci pożywienia lub innych „wspomagaczy". Owe wahania poziomu energii mogą stać się częścią życia, ale jednocześnie sprawić, że zaczniemy pragnąć spokoju i równowagi.

Co się dzieje?

Czy:

- zgrzytasz nocą zębami i/lub w ciągu dnia zaciskasz szczęki?
- masz problemy z zaśnięciem lub budzisz się bardzo wcześnie rano?
- masz trudności z koncentracją, a skupienie się na robieniu kilku rzeczy naraz wydaje ci się trudniejsze, niż było dawniej?
- czujesz się czasem zdezorientowany i miewasz poczucie chaosu?
- odczuwasz niepokój i zdenerwowanie?
- doświadczasz spadków energii lub czujesz się stale zmęczony?
- chcesz spać coraz więcej?
- po przebudzeniu czujesz się nadal niewyspany lub musisz kilkakrotnie skorzystać w z funkcji drzemki w budziku, zanim wreszcie uda ci się wstać z łóżka?
- łatwo łapiesz infekcje lub zaczynasz chorować, gdy tylko wyjedziesz na urlop?

- łapiesz się na tym, że czasem wstrzymujesz oddech lub nieświadomie wzdychasz?

Utrzymywanie wszystkich mechanizmów organizmu w stanie ciągłego napięcia to tak, jakbyś przez cały czas jeździł samochodem z prędkością 100 kilometrów na godzinę. Wypadek, stłuczka, zużycie niektórych części i usterki mechanizmów wydają się wręcz nieuniknione. Jeśli nie pozwalasz swemu systemowi nerwowemu na regularny odpoczynek, sprawiasz, że twoje ciało stale znajduje się w stanie podwyższonego napięcia.

Twoje objawy

Czy:

- miewasz problemy trawienne takie jak wzdęcia, odbijanie czy zaparcia?
- twoja skóra się łuszczy lub masz ziemistą, szarą cerę albo też borykasz się z takimi problemami jak wypryski, egzemy, trądzik czy łuszczyca?
- twoja skóra wykazuje oznaki przedwczesnego starzenia lub jest przesuszona zwłaszcza na policzkach i w okolicach oczu?
- miewasz wahania nastrojów, odczuwasz przygnębienie lub depresję?
- borykasz się ze stanami zapalnymi lub dolegliwościami takimi jak astma, artretyzm czy katar sienny?
- masz skłonności do alergii lub nietolerancji niektórych pokarmów?
- częściej miewasz bóle głowy?
- intensywniej się pocisz lub częściej oddajesz mocz?
- odczuwasz spadek libido?
- masz problemy z erekcją lub odczuwasz silne dolegliwości związane z menstruacją, PMS lub menopauzą?

Wiele objawów stresu to skutek nadmiernej eksploatacji organizmu przez zbyt długi czas. Przekłada się to na działanie wszystkich układów wewnętrznych: trawiennego, nerwowego, odpornościowego, endokrynnego (hormonalnego) i innych. Przyjrzymy się zatem owym mechanizmom i dowiemy się jak odczytywać sygnały wysyłane przez ciało i reagować na nie w odpowiedni sposób.

JAK STRES WPŁYWA NA TWOJE CIAŁO

Bez względu na to w jakim stanie aktualnie są twoje ciało i umysł, żyjesz w XXI wieku, i o ile nie mieszkasz na bezludnej wyspie, to prawdopodobnie stale odbierasz intensywny przepływ informacji. Stanie w korku, zmagania z nielubianym szefem czy choroba dziecka to tylko kilka przykładów stresujących sytuacji dnia codziennego.

Termin „stres" odnosi się do zarówno fizycznych, mentalnych jak i emocjonalnych bodźców, które pobudzają organizm do reakcji. Mogą je powodować różne sytuacje takie jak goniące nas terminy czy nieprzespane noce podczas opieki nad małym dzieckiem, ale przyczyny stresu mogą też być bardziej subtelne jak podświadome niepokoje i lęki związane z emocjami i poczuciem bezpieczeństwa – strach przed utratą pracy, domu, tych, których kochamy.

W tej książce w odniesieniu do ciała często będziemy posługiwać się terminem „ciało-umysł", co ma przypominać nam, że każda zmiana dotyka nas jako całości i wywiera wpływ na każdy aspekt naszego życia. Nie możemy oddzielić sfery emocjonalnej od sfery fizycznej i vice versa.

Walka, ucieczka, bezruch: odpowiedź ciała na stres

Na stres reaguje zarówno ciało jak i umysł. Za każdym razem gdy znajdujesz się pod wpływem stresu, twoje ciało aktywuje reakcję

odpowiedzi na stres. Mechanizm ten rozwijał się na przestrzeni milionów lat i nie jesteś w stanie mu się przeciwstawić. Bez względu na rodzaj sytuacji stresowej, w ruch wprawiona zostaje złożona kaskada procesów hormonalnych, neurologicznych i fizycznych, które zachodzą w mózgu i innych częściach organizmu, co jako całokształt nazywamy *reakcją na stres*.

Reakcja ta jest w nas biologicznie zaprogramowana i istnieje od czasów, gdy ludzie pierwotni napotykając na swej drodze tygrysa szablozębnego, musieli zareagować wedle strategii „walka, ucieczka, bezruch". Za każdym razem gdy stykasz się ze stresującą sytuacją – może to być wredny szef, kłótnia małżeńska czy stanie w korku – twoje ciało traktuje ją jak sytuację zagrażającą życiu i uruchamia jedną z reakcji: walkę z niebezpieczeństwem, ucieczkę od niego lub stan statycznego bezruchu.

Twój bodziec stresowy nie ustępuje (nigdy nie pokonasz tygrysa, bo metaforycznie mówiąc, tygrys jest twoją pracą, i cóż, ciągle gdzieś tam jest), zatem proces angażujący „ciało-umysł" zachodzi cały czas, mogąc doprowadzić do katastrofy. Nie możesz nijak „przeskoczyć" tej pierwotnej reakcji, ale możesz sprawić, by poziom reakcji odpowiadał faktycznemu poziomowi zagrożenia.

Na poziomie biologicznym

Gdy wyczuwamy, że zbliża się stresująca sytuacja, rozpoczyna się kaskada hormonalna, mózg wysyła sygnał do nadnerczy dzięki osi HPA (układ przysadka-podwzgórze-nadnercza), co prowadzi do uwolnienia adrenaliny. Tętno wówczas przyspiesza, a do mięśni zostanie wpompowana większa ilość krwi, dzięki czemu są gotowe do działania. Jeśli mózg pozostaje w stanie stresu przez dłuższy czas, przechodzi do planu B.

Adrenalina działa przez mniej więcej godzinę, zanim zostanie zresorbowana przez tkanki, ale jeśli twoje ciało wyczuwa konieczność pozostawania w stanie podwyższonej gotowości, podwzgórze

ulokowane głęboko w mózgu, zaczyna wydzielać kortykoliberynę, hormon uwalniający kortykotropinę (ang. corticotropin-releasing hormone; CRH). Jest to sygnał dla przysadki zlokalizowanej u podstawy mózgu, by zaczęła wydzielać do krwiobiegu hormon adrenokortykotropowy (ACTH) zwany też kortykotropiną. Wówczas ACTH pobudza nadnercza do wydzielania głównego hormonu stresu, mianowicie kortyzolu.[4]

Kortyzol jest hormonem steroidowym, niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania organizmu, zarządza on bowiem poziomem energii oraz tempem metabolizmu. Zazwyczaj najwyższe stężenie kortyzolu mamy rano, co pozwala nam się rozbudzić i wstać, natomiast najniższe odnotowuje się wieczorem, co pozwala nam zasnąć. Nieustanny stres sprawia często, że nawet wieczorem wykazujemy wysoki poziom kortyzolu i to właśnie sprawia, że mamy problemy z zaśnięciem, co skutkuje kiepską jakością snu. Adrenalina jest hormonem białkowym i wydzielana jest tylko w sytuacjach zagrożenia. Podobnie jak adrenalina, kortyzol działa wtedy, gdy jesteśmy w sytuacji stresowej i jego małe ilości zapewniają nam wówczas dostawę energii, pozwalają na lepszą koncentrację i zwiększają wrażliwość zmysłów.

Związek kortyzolu z wagą

Kortyzol pobudza apetyt[5] na pokarmy, które dostarczą nam paliwa podczas okresów przeciągającego się stresu, a jego nadprodukcja sprawia, że dodatkowe kalorie przekształcane są w tłuszcz. Komórki tłuszczowe okolic brzusznych mają więcej receptorów kortyzolu niż komórki jakiejkolwiek innej partii ciała, dlatego też najwięcej tłuszczu odkłada się w okolicach brzucha[6,7].

Ludzie, których organizmy wydzielają nadmiar kortyzolu, mają tendencję do figury, w której nie widać linii talii i zwykle mają sylwetkę

w typie „jabłka", rzadziej „gruszki", jednak kwestia samej wagi może zależeć od wielu innych czynników.

Przewlekle podwyższony poziom kortyzolu może prowadzić do osłabienia napięcia mięśniowego i hamować funkcje tarczycy,[9] spowalniając metabolizm i sprawiać, że utrata wagi może być utrudniona. Badania prowadzone na Harvard Medical School w USA, podczas których przeprowadzono ankietę pośród ponad 2500 kobiet i mężczyzn w wieku pomiędzy 25 a 74 lata, wykazały, że w przypadku mężczyzn waga jest blisko skorelowana z wymaganiami zawodowymi, trudnościami finansowymi i brakiem wsparcia otoczenia. W przypadku kobiet oprócz kwestii zawodowych i problemów finansowych, główną rolę odgrywały związki międzyludzkie[10].

ETAPY STRESU

W latach trzydziestych XX wieku węgierski endokrynolog Hans Selye badał co się dzieje z organizmem, gdy poddaje się go krótko- i długotrwałemu stresowi. Opisał on reakcje ciała jako proces trzyetapowy:

Etap pierwszy: alarm

Oto pierwsza i nagła reakcja na stresor – napędzana adrenaliną reakcja „walka, ucieczka, bezruch". Krótkotrwała powoduje stymulację systemu immunologicznego i aktywuje stan zapalny, który ma na celu powstrzymanie krwawienia, gdybyśmy zostali poważnie ranni (pamiętaj, że twoje ciało myśli sobie: „uwaga, tygrys szablozębny!") oraz zwalczenie możliwej infekcji, która mogłaby się wdać we wspomnianą ranę.

Dziś pod mianem „walki" kryje się silna irytacja lub wzburzenie. „Ucieczkę" stanowi natomiast wdawanie się w kłótnie, społeczne wycofanie albo odurzanie się alkoholem, uśmierzanie stresu cukrem czy oglądanie telewizji, aby się zrelaksować. „Bezruch" z kolei może oznaczać całkowite „wyłączenie się" – brak kontaktu wzrokowego lub gapienie się w pustkę – które często występuje na skutek wyjątkowo traumatycznych przeżyć.

Etap drugi: opór

Jeśli sytuacja stresowa przedłuża się, procesy fizjologiczne starają się nas do niego zaadaptować. Przykładowo silna presja w pracy – na skutek zwiększonych wymagań intelektualnych, ciało zacznie instynktownie uwalniać więcej hormonu stresu, aby pomóc nam w koncentracji. System immunologiczny jest wówczas osłabiony, ponieważ całą energię przeznacza na wykonanie zamierzonych zadań.

Etap trzeci: przewlekły stres

Kiedy stresująca sytuacja trwa dłużej niż kilka tygodni, organizm, który wcześniej z werwą starał się oprzeć stresowi, teraz zaczyna tracić siły. U różnych ludzi, manifestuje się to w różnoraki sposób (patrz Oblicza Stresu w rozdziale 5).

System immunologiczny może utrzymywać stan zapalny, co będzie prowadziło do uwarunkowanych stresem dolegliwości skórnych, trawiennych czy kostno-stawowych przy jednoczesnym osłabieniu zdolności do zwalczania infekcji wirusowych i bakteryjnych. Ciągłe bóle gardła, katar czy przeziębienia stanowią znaki ostrzegawcze. Ludzie w stanie chronicznego stresu mogą być podatni na infekcje, choroby autoimmunologiczne, podwyższone ciśnienie krwi czy zawały serca właśnie z powodu rozregulowania funkcji układu odpornościowego[11].

ZMIANY KIERUNKU ENERGII

Tryb „walcz lub uciekaj" sprawia, że krew w znacznej mierze pompowana jest do serca, płuc, nóg i pleców, co ma pomóc w ewentualnej ucieczce i wzmóc siłę na wypadek walki (tak, nawet w chwili gdy irytuje cię tekst, który czytasz). Zwiększa to napięcie w tych partiach ciała, ale jednocześnie w znaczący sposób obniża funkcje motoryczne. W dłuższej perspektywie czasowej powoduje to obniżenie czucia wewnętrznego, zdolności do wyczuwania subtelnych zmian zachodzących w głębi naszych ciał, ponieważ w danej chwili priorytetem stają się podejmowane działania mające na celu wyjście z sytuacji stresowej. Dlatego też ćwiczenia związane ze świadomością własnego ciała, takie jak na przykład joga, pomagają nam nawiązać ponowny kontakt z ciałem i wyłączyć w sobie ów „tryb stresu".

Wspomniane zmiany w krążeniu krwi wywołane stresem wpływają na wiele układów wewnętrznych. Krew i energia nie są kierowane ku funkcjom seksualnym – nie są one bowiem istotne w sytuacji zagrożenia – co stanowi częstą przyczynę spadku libido i problemów z erekcją, a nawet może mieć związek z bezpłodnością. Stres spowalnia także procesy trawienne, co sprawia, że niestrawiony pokarm zalega w żołądku mogąc powodować mdłości, prowadzić do zaparć lub wymiotów czy biegunek.

Czy kiedykolwiek zauważyłeś, że przestraszone zwierzęta oddają mocz zanim zaczną uciekać? Owa reakcja pęcherza moczowego pomaga im „zrzucić balast", a zatem częsty stres może się także objawiać wzmożoną częstotliwością oddawania moczu.

W dziedzinie psychoneuroimmunologii istnieje teoria, iż współczesne stresory kierują bodźce ku naszym wnętrznościom i mózgowi, co sprawia, że system immunologiczny staje się ledwo świadom innych części ciała oraz skóry. Problemy skórne, które mogą się poja-

wiać na skutek stresu, mogą być po prostu niezauważane przez układ odpornościowy. W końcu zadaniem skóry jest chronić nas przed czynnikami zewnętrznymi, a nie stresem wewnętrznym. Regulację układu immunologicznego wspomagać może regularny kontakt z siłami natury („dobry stres", patrz strona 72).

ZWIĄZEK POMIĘDZY MÓZGIEM A ORGANAMI WEWNĘTRZNYMI

Wiele badań nad stresem związanych jest z wnętrznościami, zwłaszcza z jelitowym układem nerwowym (ENS, zwanym też „drugim mózgiem"). Jelitowy układ nerwowy to złożona sieć komórek nerwowych biegnąca przez całą długość układu pokarmowego, od jamy ustnej aż do odbytu. Jest mniej więcej tej samej wielkości, co mózg kota i może działać niezależnie od centralnego układu nerwowego (mózgu i rdzenia kręgowego), ale pozostaje w stałym kontakcie z mózgiem.

Ostatnie badania pokazują, że 90% informacji przepływa z wnętrzności do mózgu, natomiast w drugą stronę jedynie 10%. Terapie wymagające od pacjenta mówienia o sobie odgrywają istotną rolę, zwłaszcza sprawdzają się u tych, którzy mają potrzebę jasnego wyrażania swych uczuć i wyjaśniania sytuacji, w których się znaleźli. Jednak jeśli nie słuchamy samych siebie, nie możemy oczekiwać, że nasz system nerwowy *w pełni uwierzy,* że jesteśmy bezpieczni i przestanie zachowywać się jakbyśmy stale znajdowali się w sytuacji zagrożenia.

Zaufanie przeczuciom

Badania naukowe pomagają nam zrozumieć, że jelitowy układ nerwowy (ENS) odgrywa ważną rolę w regulacji naszego stanu

emocjonalnego, ale nie bierze udziału w procesach poznawczych i świadomych przemyśleniach, zatem można go traktować jako centrum sterujące naszą *intuicją*[12]. Grupa białek zwanych hormonami uwalniającymi kortykotropinę (CRF) lub określanych mianem kortykoliberyn, koordynuje reakcje na stres i wywiera bezpośredni wpływ na jelita. Substancje te mogą powodować stan zapalny, osłabiać ściany jelit, przyczyniać się do nadwrażliwości lub wzmagać odczuwanie bólu oraz wpływać na ruchy perystaltyczne.

Owe reakcje mogą zostać zapamiętane przez organizm i wykorzystane później do oceny poziomu bezpieczeństwa, gdy znajdziesz się w nowej sytuacji (w odniesieniu do poprzedniej sytuacji). Powiedzmy, że podczas jakiejś podróży pociągiem czułeś się niepewnie, brakowało ci poczucia bezpieczeństwa. Następnym razem gdy wsiądziesz to pociągu, twoje wnętrzności przypomną mózgowi, że jest to sytuacja, w której należy być wyczulonym na ewentualne niebezpieczeństwa, a co za tym idzie, możesz się czuć nieco podenerwowany.

Kiedy dawne lub obecne traumatyczne przeżycia, żal, stres w pracy, brak wsparcia czy kłopoty życiowe sygnalizują twemu mózgowi, że świat jest miejscem niebezpiecznym do życia, może to generować stan, który moi klienci często nazywają stanem „ciągłego pogotowia", kiedy to stale wykazują nadmierną czujność. W tym stanie nawet najdrobniejsze rzeczy powodują stres, stajemy się wrażliwi na hałas i światło i jedyne czego chcemy, to uciec i schować się.

Podwyższona wrażliwość zmysłów ma na celu uświadomienie nam możliwego niebezpieczeństwa, ale jest to inny rodzaj „świadomości" niż świadomość, o której będziemy mówić później w rozdziałach poświęconych uważności. Jest to bardziej niczym sygnał „uwaga" – musimy mieć oczy i uszy otwarte – który staje się przytłaczający, zwłaszcza jeśli znajdujemy się w tłumie ludzi. Wówczas trudno jest skupić się na jednej osobie. Gdy otacza nas

wielu ludzi, możemy mieć kłopot z przefiltrowaniem bodźców, które będą dobiegały z otoczenia.

Nasze przeczucia czyli sygnały biegnące z jelit mają działanie ochronne, a układ HPA (przysadka-podwzgórze-nadnercza) powtarza nam: „reaguj", często nakazując nam „ucieczkę". Brzmi wyczerpująco? Takie też jest. I to na wszystkich poziomach – tak samo jak przy zmęczeniu fizycznym, tu również może nam brakować energii potrzebnej chociażby do wyrażania emocji względem innych ludzi.

NIEDOCZYNOŚĆ NADNERCZY – CZY TO W OGÓLE ISTNIEJE?

Twój lekarz może nie znać terminu „niedoczynność nadnerczy" (w dosłownym tłumaczeniu stosuje się także terminy: „zmęczenie nadnerczy" lub „leniwość nadnerczy"), który stosowany jest, by opisać stan, w którym nadnercza tak długo pompują hormony stresu, że w pewnym momencie stają się wyczerpane. Hormony stresu nie są z kolei wcale takie złe: potrzebujemy ich do codziennego funkcjonowania, a jeśli jest ich za mało, odczuwamy spadek energii i motywacji do działania.

Opinie medyczne zaczynają przychylnie traktować ideę niedoczynności nadnerczy. Ostatnie metaanalizy publikacji naukowych dotyczących owego „wypalenia" dowodzą, że fizyczne i psychiczne załamania charakteryzują się obniżonym poziomem kortyzolu oraz hormonu stresu zwanego DHEA czyli dehydroepiandrosteronu (patrz strona 75).

Owo wypalenie wypada nieco poza obszar kategorii „prawdziwych" schorzeń i bardzo często jest traktowany jako depresja lub w ogóle pomijany, nawet jeśli dowody wskazują, że jest ściśle powiązany z chorobą wieńcową czy zawałami serca. W publikacji pt.

„The Medical Perspective on Burnout", która ukazała się w 2013 roku, opisano osłabione reakcje układu HPA, co oznaczało, że po okresie nadaktywności, reakcje wytłumiają się i wyciszają całkowicie – pozostawiając w nas uczucie obojętności, apatii, niezdolności do dalszego funkcjonowania[13]. Może to nawet sprawić, że przestaniemy właściwie reagować na sytuacje, które wręcz *powinniśmy* uważać za stresujące – jak zaniechanie uczenia się do egzaminu czy poszukiwania lepszej pracy[14].

Niski poranny poziom kortyzolu może sprawić, że nie będziemy umieli cieszyć się nadchodzącym dniem[15] i wówczas możemy sięgnąć po kofeinę lub słodkie przekąski, które będą miały na celu poprawienie nam humoru. Korzystanie do oporu z funkcji drzemki w budziku, może być sygnałem, że zaatakował nas stres.

Unikanie wypalenia i leczenie

Na tym poziomie przemęczenia potrzebne jest wsparcie nadnerczy, gruczołów hormonalnych, systemu nerwowego, trawiennego, immunologicznego oraz innych układów, ponieważ stres pozbawia nas naturalnej zdolności do wyzdrowienia[16]. Nie da się długo pozostawać w stanie stresu, tracić energię i oczekiwać, że damy radę funkcjonować bez „naładowania baterii". Aby zapobiec całkowitemu wyczerpaniu i pogorszeniu dolegliwości warunkowanych stresem, musimy się „zresetować" i pozwolić wszystkim naszym układom wewnętrznym na odpoczynek i powrót do stanu normalnego funkcjonowania.

Jeśli nam się to nie uda, jesteśmy na prostej drodze do wypalenia. Nie mówię tego, by cię jeszcze bardziej zestresować, ale by podkreślić, że oto nadszedł czas, by dobrze traktować swój organizm. Jeśli czujesz, że osiągnąłeś lub zbliżasz się do kresu wytrzymałości, wiedz, że nie jest to stan niezmienny i da się go naprawić, jednak będzie to wymagało zmiany myślenia.

Nowa droga

Jeśli chodzi o zmiany, to zawsze mamy wybór. Jeśli do tego miejsca przywiodły cię poprzednie przyzwyczajenia, nawyki czy styl życia, ważnym jest, by rozpoznać, o co dokładnie chodzi. Nadmiar czegokolwiek – pracy, imprezowania, obowiązków rodzicielskich, troski o innych zamiast o siebie – powoduje zaburzenie równowagi. Dzięki tej książce możesz odnaleźć w sobie nowe sposoby na życie – z troską, której potrzebujesz, by odbudować swe uszczuplone naturalne zasoby.

Może to być najbardziej oświecająca, pełna przygód podróż, jaką kiedykolwiek odbyłeś. Ci, którzy wyszli z wypalenia lub pokonali załamanie nerwowe, czują często ogromną wdzięczność, że doświadczenie to pozwoliło im nadać swemu życiu otwartość, nowe tempo i kierunek. Nie zawsze jest to proste, ale możemy nauczyć się jak pokonywać przeciwności.

Jeśli zaczniemy wsłuchiwać się w potrzeby swoich ciał, będziemy w stanie kierować swoim życiem. Będziemy w stanie rozpoznać, kiedy należy powiedzieć „dość" i zamiast w tryb wypalenia, wejść w tryb ochronny. A teraz poznajmy kilka sposobów na to, by zakomunikować swemu ciału i umysłowi, że są otoczone troską i miłością*, dzięki czemu poczujesz się bezpiecznie także na tym głębszym, wewnętrznym poziomie. Wówczas całe twoje ciało i umysł będą w stanie się odprężyć, a nieprzyjemne dolegliwości zaczną zanikać. Najlepszym punktem, by to wszystko zacząć jest pozwolić swemu umysłowi odpocząć, a ciału wyzdrowieć.

* Dr David R. Hamilton w książce „Nauka kochania siebie" proponuje praktyki, dzięki którym nauczysz się zmieniać i tworzyć pozytywne nawyki myślowe. Publikacja dostępna jest w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

ROZDZIAŁ 2

Odstresowanie a poprawa jakości życia

Nie przejmuj się, gdy zarzucą Ci, że budujesz zamki w powietrzu… Potem wystarczy, że dobudujesz im fundamenty.

HENRI DAVID THOREAU

Życie bez stresu pomoże ci odnaleźć wewnętrzną przestrzeń i troskę, by prawdziwie poczuć, co jest dla ciebie najlepsze – dostrzeżesz to dzięki intuicji i otwartemu umysłowi. Stres oddala nas od tego stanu, pozostawiając nam jedynie reakcje stworzone, by zwyczajnie uporać się z nagłym zagrożeniem, przez co czujemy się nieco ograniczeni i nie troszczymy się o nasze organizmy.

Stres sprawia, że na świat patrzymy z bardzo negatywnej perspektywy, u podstaw której leży lęk. Pielęgnowanie w sobie poczucia bezpieczeństwa może pomóc nam spojrzeć na wszystko z nowej, pozytywnej pespektywy. Wówczas możemy skoncentrować się na swoim wnętrzu i z troską oraz współczuciem przyjrzeć się swym emocjom.

Jednymi z najbardziej przystępnych sposobów, a do tego bezpłatnymi i dobrze zbadanymi, na obniżenie poziomu kortyzolu są praktyka uważności (ang. Mindfulness) oraz medytacja, w których rdzeniem jest współczucie. W Projekcie Shamatha[1] (Shamatha Project), wpieranym przez Dalajlamę, wszechstronnym,

długoterminowym grupowym badaniu kontrolnym sprawdzano efekty medytacji na ciało i umysł. Przez ponad trzy miesiące uczestnicy badania ćwiczyli takie umiejętności jak uważność oddechu, rozwijali w sobie dobroć, łaskawość, współczucie oraz empatyczną radość.

„Im więcej zdolności poznawczych dana osoba angażowała w odczucia sensoryczne oraz wykonywane zadania, tym niższy poziom kortyzolu wykazywała", mówi Tonya Jacobs, jedna z badaczek uczestniczących w projekcie.

Dlatego też praktyka uważności będzie przewijała się w tej książce wielokrotnie przy okazji różnorakich wskazówek czy sugestii: dotyczących nawyków żywieniowych, stylu życia, ćwiczeń ruchowych, które to elementy odgrywają ważną rolę, pomagając nam odzyskać poczucie bezpieczeństwa. W ten sposób powstaje odstresowująca pętla (patrz rozdział 4) obniżająca poziom kortyzolu, której osiągnięcie stanowi nasz cel, i która zapewnia nam poczucie zadowolenia i pozytywne spojrzenie na świat[2].

Praktyka uważności (mindfulness) polega na byciu całkowicie obecnym wobec napotykanych doświadczeń i przyjmowanie ich takimi jakimi są, bez osądzania – czy to podczas spożywania posiłku, rozmowy ze znajomym, spotkania w pracy, ćwiczeń jogi czy nawet w trakcie zmywania naczyń. Spróbuj odnotowywać swoje odczucia i zobacz jak się czujesz, gdy postanowisz być obecnym w jednym czy dwóch swych oddechach. Ten stan sprawia, że decyzje, które podejmujemy są bardziej refleksyjne i mniej impulsywne.

Nie przejmuj się nadmiernie tym, co naprawdę oznacza uważność. Termin ten po prostu odnosi się do swoistej jakości koncentracji i uwagi, jaką przykładamy do każdej chwili. Jednakże, chociaż brzmi to dość abstrakcyjnie, wszystko to dotyczy doświadczeń. Nie możemy sobie *wymyślić*, w jaki sposób będziemy odczuwać; w zasadzie analizy i opisy tylko nam przeszkadzają.