

PRACA-STRES a ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ – profilaktyka chorób odstresowych

Rozładowanie napięcia

Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Takie pytanie zadał sobie Robert Sapolsky w książce pod tym samym tytułem. Skoro poprzednio udowadnialiśmy, że mechanizm stresowy pojawia się w całej rzeszy organizmów, a sytuacje bywają dużo bardziej zagrażające, to dlaczego nasi praprzodkowie nie zapadali na tyle chorób psychosomatycznych i autoimmunologicznych? Skoro kortyzol, adrenalina czy glikokortykoidy wpływają na tkanki ssaków w podobny sposób, dlaczego zebry nie wymiotują ze strachu każdego poranka, ich cholesterol jest w normie i nie miewają problemów w sercem?

W latach siedemdziesiątych Jay Weiss przeprowadził eksperyment na szczurach, w którym co jakiś czas raził je delikatnie prądem. Naturalnie, z tego powodu w szczurach budowała się całkiem zrozumiała frustracja. Szczurzych grup było kilka i okazało się, że te szczury, które miały możliwość rozładowania frustracji poprzez żucie drewnianka, zjedzenia czegoś albo pobiegania na kołowej bieżni, praktycznie nie dostawały wrzodów, w przeciwieństwie do szczurów, które nie miały jak rozładować napięcia.

To właśnie jest klucz do bezpośredniego radzenia sobie ze stresem. Umiejętne rozładowanie napięcia emocjonalnego umożliwia nam "domknięcie" sytuacji, regulację systemu nerwowego, zakończenie produkcji hormonów stresu i powrót do homeostazy.

W nauce nazywa się to przełączeniem się pomiędzy działaniem układu współczulnego na przywspółczulny, czyli z układu, który aktywuje nasze ciało, na ten, który jest odpowiedzialny za relaksację, regenerację i odpoczynek. Niestety, ale samo intelektualizowanie ("już wyszedłem z pracy") nie zlikwiduje jego konsekwencji, dlatego często to "przełączenie" trzeba zrobić świadomie i manualnie.

Istnieje mnóstwo technik, które pomogą w rozładowaniu tego napięcia, pamiętajmy jednak, że ile osób, tyle sposobów. Dla jednego, po całym dniu spędzonym w chaosie, ulgę może przynieść medytacyjne wyciszenie; dla drugiego koniecznym będzie wejście na ring. Co najważniejsze, to dać sobie szansę wytworzenia nowego nawyku, a choć na początku to zawsze będzie oznaczało dodatkowy wysiłek, to wszystkie dane jakie mamy mówią jednoznacznie – warto.