

Kako ohraniti zdravje in najti stabilnost s čuječnostjo

Spoprijemanje s stresom *Dobro je ugotoviti, kaj nam stres povzroča, in spoznati, da lahko vplivamo na veliko stresorjev, pravi Mateja Lenarčič*



Ključni elementi čuječnosti so zavedanje v tem trenutku, usmerjanje pozornosti z določenim namenom in nesojenje. FOTO IGOR MODIC

Kako poskrbeti zase in ohraniti svoj mir in zdravje v času tako razširjenega stresa, tudi zaradi razmer, povezanih z ukrepi in omejitvami za preprečevanje širjenja koronavirusa? Kako obvladovati stres, reakciji ob občutku strahu, panike in zaskrbljenosti? Kako se vrniti v stik s sabo, s svojo notranjo močjo? Tehnike in orodja, ki lahko pri tem zelo pomagajo, v en spletnem izobraževanju v organizaciji centra za vseživljenjsko učenje Mestne knjižnice Ljubljana predstavila Mateja Lenarčič, ki vodi inštitut za čuječnost in mediacijo Medius.

ANDREJA ŽIBRET IFKO

Stres je psihološki, fiziološki ali vedenjski odziv, reakcija na dražljaj povzročitelja stresa, ki je lahko karkoli, kar čutimo kot izziv, zahtevo, preizkušnjo, je razložila Lenarčičeva. Lahko ga povzroči zunanji in notranji dražljaji. Zunanji so iz okolja, v sedanjih razmerah nam stres lahko povzročajo na primer različni ukrepi zaradi koronavirusa, izolacija, karantena, razmere v svetu. Lahko ga povzročajo hrup, svetloba, močne neonske žarnice, denimo v nakupovalnih središčih.

Začarani krog negativnih misli

Po raziskavah kar 75 odstotkov stresa povzročajo medosebni odnosi, ko imamo recimo opravka s »težjimi« sogovorniki. V stresu smo lahko tudi zaradi finančnih in socialnih razmer, čedalje večjih zahtev v delovnem okolju, nepravilnega plitvega dihanja, dehidriranosti. Negativni stres lahko nastane zaradi bolezni, prometne nesreče, izgube službe,

- Naše lastne misli nam lahko povzročijo močan stres.
- Pomembno je, da vsak pri sebi ozaveš, kaj mu stres povzroča.
- Čuječnost nam pomaga, da sami zavestno izberemo svoj odziv.

smrti bližnjega ali prijatelja, velikih pričakovanj nadrejenih, kopice obveznosti, stalnega ponavljajočega se stresa na delovnem mestu. Prav tako ga lahko sproži različnost med nami, zaradi česar imamo občutek ogroženosti; dokler ne sprejmemo, da smo vsi v redu, čeprav smo različni, nam to lahko povzroča stres, razlaga Mateja Lenarčič.

Notranji dražljaji stresa pa so v nas samih, že naše lastne misli nam lahko povzročijo močan stres. Skozi možgane nam gre vsak dan približno 60.000 misli. Če so večinoma negativne, na primer povezane s skrbjo, kaj se bo zgodilo v prihodnosti, ki se jim pridružijo nadaljnje misli o tem, se lahko hitro znajdemo v začaranem krogu negativnih misli. Že to je lahko vzrok za kroničen negativni stres, kar pripelje do različnih telesnih občutkov, kroničnih bolezni, bolečin.

Veliko lahko naredimo sami
Dobra novica pri tem je, da lahko veliko naredi-

mo sami. »Najprej se moramo vprašati, kaj nam stres povzroča, in nato ugotoviti, ali lahko na to vplivamo ali ne. Vplivamo pa lahko na veliko stresorjev, tu nam veliko pomagajo tehnike čuječnosti in programi MBSR,« pravi Mateja Lenarčič. Po njenih besedah je MBSR (mindfulness-based stress reduction) edini znanstveno raziskan in preizkušen ter najbolj priznan program na področju obvladovanja stresa na temelju čuječnosti, ki vpliva na možgane, zdravje in počutje in je v tujini zelo razširen. Že pred 40 leti ga je razvil dr. Jon Kabat-Zinn na medicinski fakulteti v Massachusettsu. Začel je v bolnišnicah. V tujini so namreč te metode že komplementarno povezane s tradicionalnim zdravljenjem.

Za lažje razumevanje delovanja možganov in našega odzivanja se je predavateljica med drugim dotaknila tudi evolucijskega razvoja možganov in koncepta tridelnih možganov, ki ga je razvil fizik in nevroznanstvenik Paul D. MacLean. V našem plaziliskem delu možganov, ki so podaljšana hrbtenjača (možgansko deblo), se sprožajo avtomatični odzivi boja in bega, kar se zgodi zelo hitro, to nam je v preteklosti dala narava. Ta stresni odziv nam omogoča preživetje, ko smo življenjsko ogroženi, pravi Lenarčičeva. Ko se sproži ta stresni odziv, se

»Ko delujemo iz svoje notranje stabilnosti, se nam lahko odprejo številne možnosti, za katere prej nismo vedeli. Ko se v tem stanju odločamo, lahko marsikaj naredimo v svoje dobro in dobro drugih,« pravi Mateja Lenarčič.

druga dva dela možganov – sešalski možgani oziroma limbični sistem, kjer se porajajo naša čustva in spomini, ter misleči del možganov, neokorteks, zgornji del možganov, ki ovija limbični sistem, je evolucijsko najmlajši, tu so naše mišljenje, govor, sklepanje, načrtovanje, percepcija, domišljija – izklopita in nista odzivna. Če na primer pridrži avto in moramo odskočiti s ceste, ni časa za razmišljanje ali čustva, to naredimo avtomatično in nam omogoča, da preživimo.

Takšno avtomatično reagiranje pa vedno ni dobro. Na primer, ko nezavedno stresemo jezo ravno na svoje najbližje. »Neokorteks nam lahko na razumski ravni prigovarja, da sladkarije niso najboljše, kajenje ni zdravo ... Na razumski ravni to razumemo, ko pa smo v stresu, je ta del možganov prvi, ki 'ugasne', in se vrne mo k starim navadam, posežemo po sladkarijah in podobno. Zato navad ni najlažje spreminjati, potrebna je vztrajnost.«

»Program« iz otroštva

V plazilski del možganov, kjer je naš instinkt, skrb za preživetje, ki se izrazi kot »boj, beg ali zmrznj«, se nalaga »program« iz otroštva, vse zapovedi, prepovedi, negativna prepričanja, ki smo jih dobili v otroštvu. Če teh vzorcev ne oza-veščamo in spreminjamo, tudi v poznejšem življenju reagiramo podobno. »Ravno te tehnike MBSR nam pomagajo, da jih opuščamo ali predrugačimo. Takšen primer

75 %
stresa povzročajo medosebni odnosi

60.000
misli nam gre vsak dan skozi možgane

je otrok, ki obvlada snov in zna, ima pa strah pred avtoriteto učitelja, ker ima doma močno avtoriteto, morda celo tirana. Ko pride v stik z učiteljem, zmrzne, otrpne in se znanja ne spomni, čeprav situacija v šoli ni bila prav nič strašljiva. Za žrtve zlorab je denimo značilna disociacija, omrtničenje čustev, ker jim to takrat omogoča preživeti. Nekatere od teh reakcij nam omogočajo preživeti, ni pa najbolje, če v tem avtomatičnem odzivu ostanemo, kadar nam ne gre za preživetje,« pojasnjuje Mateja Lenarčič.

Potenciali, za katere nismo vedeli

Stres se zgodi v več fazah. Prva je akutna in traja kratek čas, pri čemer se odzovemo z bojem ali begom. »V drugi fazi lahko pride do prilagoditve ali odpornosti, tu lahko izkoristimo potenciala, za katere niti nismo vedeli, da jih imamo. V tej fazi se spet vklopi neokorteks. Tu nam pomaga čuječnost, da se zavedamo svojih misli, občutkov v telesu, čustev in vedenja, da prekinemo ta stresni cikel in prej pridemo v fazo, ko telo izvaja obratne procese kot

pri alarmni reakciji in se vrne v stanje biokemične uravnoveščenosti. Če tega ne ozaveš, pridemo do faze izčrpanosti, ki je lahko že zelo škodljiva,« razloži Mateja Lenarčič.

Kaj je čuječnost

Za osnovno definicijo čuječnosti in prvi stik z njo Lenarčičeva predlaga preprosto in kratko praktično vajo, med katero lahko sedite ali ležite. Zaprete oči, začutite stik stopal s tlemi, stik zadnjice s stolom ali podlago, roke, ki počivajo v naročju ali na stegnih, ramena, ki spuščeno visijo navzdol. Čutite hrbtnico, stabilnost, sedite sproščeni, brez odvečne napetosti, začutite prostor okoli sebe, morda zrak ... Pozornost nato usmerite v dih, lahko v trebuhu, lahko v prsnem košu ali v nosnicah, nič ne nadzirate diha, tak kot je, je v redu. Če vam kaj odvrne pozornost, na primer zvok ali misel, to samo zaznate in vrnete pozornost na dih v trebuhu, plitev ali globok dih, tak kot je, je v redu, samo opazujete ga. Vse občutke v telesu samo zaznate in se vrnete k dihanju. Nato počasi odprete oči.

»Ključni elementi čuječnosti so zavedanje v tem trenutku, usmerjanje pozornosti z določenim namenom, v primeru naše kratke vaje fokus na dih, in nesojenje. Najprej smo se zavedali svojega telesa in stanja v tem trenutku. Drugi element je bil usmerjenost in fokus na dih, od vsega, kar nam je odvrglo pozornost, smo se vrnili na dihanje. Tretji ključni element pa je nesojenje, da ne sodimo. Diha ne spreminjamo, ga ne nadziramo. Nesojenje pomeni

sprejemanje vsega, tako kot je, lahko pa se s čim seveda tudi ne strinjamo. Dr. Jon Kabat-Zinn čuječnost definira kot usmerjanje pozornosti na poseben način: z namenom, v sedanjem trenutku, neobsojajoče. Bitveno je, da smo v tem trenutku prisotni v svoji stabilnosti, da imamo fokus tam, kjer mi želimo, in toliko časa, kot želimo, hkrati pa ne sodimo, temveč sprejmemo,« razloži Mateja Lenarčič.

»Tehnike v sklopu programov MBSR so različne in individualno prilagojene. Pravi učinki se pokažejo, ko jih bolj poglobljeno in redno prakticiramo ter si vzamemo čas za vsakega udeleženca na skupnih srečanjih. Ko postopoma prakso prenašamo v življenje in začnemo delovati iz svoje notranje stabilnosti, se nam lahko odprejo številne možnosti, za katere prej nismo niti vedeli. Ko se v tem stanju odločamo, lahko marsikaj naredimo v svoje dobro in dobro drugih,« pravi Lenarčičeva.

Učinki programov MBSR

Mateja Lenarčič predstavi učinke programov MBSR, ki so v praksi znanstveno dokazani: »Že po osmih tednih se zmanjša stres in spremeni struktura možganov na področjih učenja, spomina, čustev in zavzemanja perspektiv. Studije kažejo celo vrsto pozitivnih sprememb že pri 15- do 20-minutni vadbi na dan. Večletni meditanti imajo več sivih celic v predelih, povezanih s spominom in odločanjem.«



Vprašanje in odgovor

Kaj storiti, če v zadnjih mesecih nismo veliko vozili?

Brane Legan

AMZS, inštruktor varne vožnje



Večina nas v zadnjih mesecih ni veliko vozila. Kako zdaj, ko pričakujemo, da bomo naredili več kilometrov, pripraviti avtomobil?

Če v preteklih mesecih nismo veliko vozili, vsekakor svetujem pregled vitalnih delov avtomobila. Ob običajnem pranju zunanjosti je priporočljivo opraviti temeljitejšo pranje podvožja. Na notranji strani steklenih površin

se je zaradi gretja lahko ustvaril nekakšen film, zato je dobrodošlo, da stekla dobro očistimo. Pravočasno preverite delovanje klimatske naprave, brisalcev, poskrbite za ustrezno tekočino za čiščenje vetrobranskega stekla. Pozornost namenite še pnevmatikam. Ustrezen tlak, globina profila, morebitne mehanske poškodbe bočnice lahko v nekem trenutku odločajo o naši varnosti. Ko bo čas, iz prtljajnika pospravite opremo, namenjeno zimskim tegobam.

Lastniki avtomobilov lahko od 15. marca zamenjajo zimske gume z letnimi. Je priporočljivo počakati?

To je odvisno od okolja in območja najpogostejših voženj. V hribovitih predelih je smiselno pričakovati slabše, celo začasne zimske razmere tudi v spomladanskih mesecih, v nižinah in posebej v priobalnem območju pa skorajda ne. Če se bomo odločili opraviti menjavo že okoli 15. marca, se moramo v tem prehodnem času ravnati po morebitnih poslabšanih voznih razmerah. Sneži lahko tudi še aprila in v takem primeru se z letnimi pnevmatikami nikakor ne odpravimo na cesto.

Kako pa naj se na več vožnje pripravijo vozniki, zlasti starejši

od 65 let? Na kaj naj bodo še posebej pozorni?

Starejši vozniki se ob zavedanju slabšanja svojih sposobnosti, ki se nanašajo na slabši vid, sluha, motorično gibljivost in počasnejši odziv, zanašajo na svoje dolgotrajne izkušnje in jih večinoma tudi uspešno uporabljajo, zato so

lahko celo bolj varen voznik kot tisti, ki imajo voziških izkušenj manj. Tako imenovana vozna kondicija je za starostnike še toliko bolj pomembna. Vsakodnevni opravi s fizično aktivnostjo naj vključujejo tudi krajše vožnje. Priporočljivo je, da se starejši vozniki po nepotrebnem ne

odločajo za vožnjo v zahtevnejših voznih razmerah, kot so prometne konice, ponoči, kadar dežuje ali sneži, v megli. Vsak lahko sam premisli, ali je dovolj preudaren, da bo pri sebi pravočasno prepoznal poslabšanje sposobnosti za vožnjo. Kdor tega ne zmore, pa je morda deležen



KARIKATURA MARKO KOČEVAR

opažan drugih. Moj nasvet je, da naj starostniki takšnih opozoril ne zanemarijo oziroma naj ne bežijo pred dobronamernimi omembami in naj jih razumejo v svoje dobro.

Ali voznikom, še posebej starejšim, priporočate tečaj v centru varne vožnje?

V centru varne vožnje AMZS na Vrskem se v naših rednih programih s starejšimi srečujemo že vrsto let. Po izkušnjah inštruktorjev AMZS starejši udeleženci programe varne vožnje spremljajo izredno natančno in poskušajo izvesti naloge karseda uspešno. Redko se zgodi, da jim česa ne uspe usvojiti, res pa je, da nekateri v to vložijo več truda, kar pa se ne tako redko dogaja tudi mlajšim voznikom.

Imamo tudi posebno, starostnikom namenjeno obliko usposabljanja s časovno prilagojenim programom – traja pet ur. V tem programu skušamo zajeti vsebine oziroma situacije, v katerih se srečujejo z največjimi izzivi: posebnosti pravil vožnje na avtocesti, pravil prednosti v križiščih in krožiščih ter delovanje elektronskih varnostnih sistemov v avtomobilu. V praktičnem delu se srečajo z osnovnimi veččinami varne vožnje. S programom lahko preizkusijo svoje sposobnosti obvladovanja avtomobila

in hkrati usvojijo večšine varne vožnje, pri tem pa spoznajo tudi posebnosti svojega avtomobila.

Kaj svetujete starejšim motoristom?

Velik poudarek pri skrbi za večjo varnost motoristov je njihova psihofizično pripravljenost. Ta je pri starejših motoristih toliko bolj pomembna, še najbolj pa zavedanje posameznika. Zavedati se namreč moramo svojih motorističnih sposobnosti, tako dober vid kot drugi čuti igrajo odločilno vlogo pri pravočasni reakciji in ukrepanju. Dnevno ali trenutno počutje naj bo temelj za odločitve, ali se odpraviti na vožnjo ali ne. Pred časom me je poklical starejši motorist, ima dobrih 70 let, in mi potarnal: »Veš, včeraj sem se spravil na motor, naredil nekaj kilometrov, pa sem kar domov zapeljal. Kar naenkrat sem začutil, da nisem več tak kot lani. Motor sem postavil v kot in ga prodajam.« Izrekel sem mu občudovanje, da je zmozel toliko samokritike in odločnosti – kljub večdesetletni motoristični praksi. Motoristi, vsekakor velja pozornost nameniti svojim sposobnostim predvsem v tem, ali res lahko motocikel brez kakršnihkoli težav obvladujete. Svetujem trezen premislek – da ali ne na motor. **SIMONA FAJFAR**