

# KAKO IZKORISTITI STRES ZA DOBRO KONDICIJO

## KAZALO:

1. Ali veste, kako izkoristiti stres?	3
2. Mehanizem stresa	4
3. Prva stopnja	4
4. Druga stopnja	5
5. Tretja stopnja	5
6. Pravilen nadzor nad stresom lahko prinese spremembe	6
7. Prva vaja	6
8. Druga vaja: Davki in zobozdravniki	7
9. Tretja vaja: Končno počitnice!	7
10. Kako reagirati na negativna čustva	8
11. Ali imate pravilno držo	9
12. Povzetek	10

## **ALI VESTE, KAKO IZKORISTITI STRES?**

»Tisti, ki si dovoli, da ga dotolče utrujenost, ne bo nikoli uspel. Tisti pa, ki si nesrečo podredi in zbere dovolj moči, bo sigurno s časoma uspel.«<sup>1</sup>

Vsakdo od nas je dnevno podvržen stresu. Samo pomislite, kaj vse se zgodi v enem dnevu. Voda je, ali prevroča, ali premrzla. Lahko, da vas muči lakota po nečem, česar ne bi smeli jesti. Imate preveč obveznosti, vaš šef bo jezen, če boste zamudili v službo, pojavijo se nepričakovani izdatki, ki vaš osebni proračun vržejo s tira. Vse te malenkosti so dober vzrok za stres.

V bistvu lahko vsak dejavnik, ki predstavlja grožnjo vašemu duševnemu ali fizičnemu zdravju, postane stresni faktor. Vzrokov za stres je toliko, da se jim je nemogoče izogniti.

Stres pa ni nujno nekaj negativnega. Pravzaprav je določena mera stresa potrebna za preživetje in nadaljevanje vrste. Zmerni stres vas spodbudi, da presežete svoje zmožnosti.

Pod pravimi pogoji lahko celo intenziven stres spodbudi vaše psiho-fizične sposobnosti. Ponavadi ljudje odkrijemo najboljše v sebi, ravno ko se soočamo s prekomerno stresnimi situacijami.

Vseeno pa ostaja, da stres sproža negativne reakcije. Telo, ki postaja vse bolj hromo zaradi stresa, se težko sprosti. Pojavi se kronična napetost. Kroženje krvi je moteno. Mišice, vezi, sklepi in hrbtenica trpijo. Telo izgleda obrabljeno, vse več je bolečin. Prej ko slej so prizadeti tudi notranji organi in vaše zdravje peša.

<sup>1</sup> I Ching ali Kitajska knjiga sprememb, nemška izdaja- Richard Wilhelm, Knjižnica Medici, Pariz 1973

## MEHANIZMI STRESA

Da bi lažje razumeli razliko med obema tipoma stresa, poglejmo najprej, kaj se dogaja v telesu, ko je le-to podvrženo stresu.

Ta biokemični proces ima 3 glavne stopnje:

### PRVA STOPNJA

»Ko je telo prvič izpostavljeno stresu se, s pomočjo mnogih biokemičnih sprememb, sproži alarm, ki ima za posledico tako imenovano »odstopi ali tekmuje« reakcijo. Te spremembe težijo tudi k temu, da se v telesu nato vzpostavi naravno notranje ravnotežje. Istočasno se zmanjšuje telesni odpor.«<sup>2</sup>

<sup>2</sup> »Obvladovati stres; F. Boucher in A. Binette; Založba Mortagne; Montreal

To je alarmna stopnja. Moč telesnega odziva je določena s stopnjo zaznanega strahu. Blagi stres ima za posledico nenevarne biokemične reakcije. V primeru neposredne nevarnosti, pa se celo telo takoj podvrže intenzivni aktivnosti.

### DRUGA STOPNJA

To je stopnja telesnega odpora. Tu se sicer nadaljujejo reakcijske značilnosti prve stopnje, a na način, ki je bolj usmerjen k obrambi. Telesni obrambni mehanizmi narastejo in delujejo preko svojih običajnih meja.

### TRETJA STOPNJA

Tretja stopnja, ki predstavlja nekakšen višek prejšnjih dveh, se lahko razdeli na dve smeri:

1. Organizem se končno prilagodi situaciji. Temu pravimo pozitivni stres. Soočili smo se z izzivom, kar je botrovalo bolj bogati spremembi.
2. V silnih naporih, da bi se prilagodili, se telo izčrpa in ne uspe obvladati situacije. Ponovno se pojavijo alarmne značilnosti prve stopnje, kar lahko privede do vitalnih poškodb ali celo smrti.

Splošno je znano, da lahko mnoge bolezni, kot npr. raka, artritis, srčno-žilna obolenja, visok pritisk, astmo, glavobole in kronično utrujenost, povzroči ravno nesposobnost pravilnega obvladovanje stresa.

## **PRAVILEN NADZOR NAD STRESOM LAHKO PRINESE SPREMEMBE**

Poglavitno je, pravilno obvladovati stres. Da pa bi lahko to naredili, morate najprej spoznati stresne situacije.

Opazujte, kaj se zgodi, ko vam preti neposredna nevarnost. Srce vam začne hitreje biti, zenice se vam razširijo, mišice napnejo. Celotelo se pripravi na soočenje z nevarnostjo. A stres je včasih komaj opazen. Raziskave so pokazale, da se npr. pri gledanju zanimivega filma, vaše mišice napnejo. Ta napetost ni opazna in vas ne moti pri gledanju filma. Vseeno pa je tudi to dovolj, da se sproščena situacija spremeni v stresno. Še več. Kot bo pokazala naslednja vaja, imajo celo vaše misli, ki so kot nekakšen nepretrgan film v vaši glavi, vpliv na vaše telo. Da bi pojav sami izkusili, naredite naslednjo vajo:

### **PRVA VAJA**

1. Napnite mišice obraza, močno zaprite oči, stisnite pesti ter napnite mišice rok, hrbta, ritnic in nog.
2. Nekaj sekund zadržite napetost, nato se sprostite.

Kot boste opazili, se vaše telo refleksivno sprošča po napetosti. Dihanje se umiri in počutite se bolje.

### **DRUGA VAJA: DAVKI IN ZOBOZDRAVNIKI**

1. Nekaj trenutkov mislite na vaš naslednji obisk pri zobozdravniku. Se spomnite posebnega vonja in zvokov, značilnih za zobozdravnikovo ordinacijo? Predstavljajte si svojega zobozdravnika, kako se pripravlja, da vam da injekcijo.
2. Kaj se dogaja v vašem telesu?
3. Če se ni nič zgodilo, potem pomislite na naslednjo davčno napoved, vse račune, ki jih boste morali zbrati in jih nekako upravičiti in vse račune, ki jih morate še plačati.

In kako se počutite zdaj? Ste še vedno sproščeni? Se je vaše dihanje spremenilo (je postalo hitrejše in bolj plitko)? Kaj pa vaša čeljust? Vrat? Hrbet?

Tu imate še eno vajo, ki vam bo pomagala, da se boste bolje zavedali povezave vašega telesa z vašimi mislimi.

### TRETJA VAJA: KONČNO POČITNICE!

1. Zdaj pa pomislite na nekaj prijetnega, npr. čudovite počitnice.
2. Predstavljajte si, kaj se dogaja okoli vas. Poskusite se spomniti zvokov, vonjav in slik. Vzemite si čas, da se potopite v prijetno vzdušje.

Spet se osredotočite na dogajanje v vašem telesu. Bodite pozorni na dihanje in opazujte svoje mišice. Je vaša čeljust napeta? Se počutite otrdele? Verjetno ne, če resnično razmišljate o nečem prijetnem.

Kot vidite, je lahko ta vaja koristen način sproščanja. Lahko jo naredite skoraj povsod in ob vsakem času. Morate se le sprostiti, zapreti oči in si predstavljati prijetno situacijo. Poskusite z vajo vsak dan, da telo znebite stresa. Če pa imate čas, poskusite z globoko sprostitvijo. Obstaja veliko število metod, s katerimi si lahko pomagate in so povsem enostavne.

## KAKO REAGIRATI NA NEGATIVNA ČUSTVA

Ste kdaj opazovali psa, ki bo pravkar kaznovan? Rep med noge, sklonjena glava in ponižna drža. Ljudje, ki se soočajo z grozečimi situacijami, ponavadi upognejo ramena in hrbet ter sklonijo glavo.

To stanje imenujemo »telesni odziv na čustva«. Seveda je ta odziv različen od človeka do človeka, glede na čustva, ki jih človek doživlja. Ko pa se soočamo s podobnimi čustvi, so si naši telesni odzivi zelo podobni.

Vzemite si trenutek in opazujte ljudi okoli sebe, npr. nekoga, ki je jezen. Če se oseba trudi zadržati jezo, boste opazili, kako stiska čeljusti, napenja telo, njegov obraz je strog in spremeni barvo.

Preveč intenzivna čustva, še posebno negativna, so vir stresa, celo bolezni. Tako kot stres, lahko tudi čustva iztirijo vaše telo. Kitajska medicina je precej jasna pri povezovanju čustev in telesa- vsakemu organu pripada določeno čustvo. Če zdravimo organe, ki pripadajo določenim negativnim čustvom, lahko zmanjšamo vpliv le-teh in živimo bolj harmonično življenje.

## ALI IMATE PRAVILNO DRŽO

Drža – ravnotežje vašega telesa. Še en pomemben pokazatelj, ali je vaše telo v harmoniji, ali ne.

## KAKO IZKORISTITI STRES ZA DOBRO KONDICIJO

Vsi pozabljamo, na kakšen način hodimo po Zemlji. Celo čevlji, ki jih nosimo, nam lahko škodijo. Previsoke pete, preveč ošiljene konice, ki ne dovolijo prstom normalne lege, slabo prilegajoči se sandali. Vse to nam onemogoča pravilno razporeditev telesne teže in zahteva od našega telesa, da se prilagodi z nezdravo držo. To pa povzroča mišično napetost, še posebno v stegnih, križu, ramenih in tilniku.

Tukaj je nekaj postopkov za preprečevanje bolečin v hrbtu:

- Ne ostanite v istem položaju predolgo. Zapomnite si: ŽIVLJENJE JE GIBANJE!
- Ne sklanjajte se predolgo, da ne boste pretegnili mišic spodnjega dela hrbta.
- Če morate dolgo stati (v službi, v vrsti,...), stojte v majhnem razkoraku. Tako bodo vaši kolki pravilno poravnani in vaša hrbtenica iztegnjena.
- Ko v hrbtu začutite utrujenost, počepnite s hrbtom proti steni in na ta način sprostite ramena in roke.

## POVZETEK

1. Naučite se prepoznati stresne situacije in se sprostiti.
2. Zavedajte se svojih čustev. Vsa izraziti močna čustva spremlja neravnovesje v vašem telesu.
3. Pazite na svojo držo.