

## OBVLADOVANJE STRESA V ČASU EPIDEMIJE KORONAVIRUSA

Nahajamo se v negotovem času, ki je marsikoga, v času drugega vala epidemije koronavirusa, presenetil. Čeprav živimo v svobodni državi, smo naenkrat soočeni z omejitvami svobodnega gibanja in podvrženi socialni distanci. Vsi sprejeti ukrepi so nujni in potrebni za zajezitev širjenja COVID-19. Dnevno poslušamo neprijetne novice o številu okuženih, obolelih in umrlih, kar v nas sproža strah, nelagodje in stresno reakcijo. Ob tem je doživljanje stresa normalen in pričakovan odziv. Stresni odziv je naravni odgovor telesa na stresno situacijo in je namenjen naši zaščiti. Če pa je stresnih dogodkov preveč, trajajo dlje časa ali so zelo močni ter se z njimi soočamo na neustrezne načine, se pojavlja negativni stres. Škodljivi učinki stresa lahko povzročijo telesne simptome in bolezni, ki se kažejo kot prebavne motnje, krči in bolečine v mišicah, motnje srca in ožilja, motnje imunskega sistema, težave pri dihanju in psihične motnje (anksioznost, depresija). Velik vir stresa povzroča ogromno negativnih informacij po internetu in družbenih omrežjih, kar prebuja občutek strahu in nemoči. Zato je pomembno, da omejimo dotok negativnih informacij in iščemo rešitve, ki nam pomagajo obvladati stres, ter v sebi poskušamo ponovno vzpostaviti notranje ravnovesje.

Dana situacija je lahko tudi priložnost, da se zazremo vase in se bolje spoznamo. V sebi imamo tudi sposobnost, da prenehamo vztrajati v krču škodljivega stresa (distres) in le-tega spremenimo v "koristen" stres (eustres). Manjši, kratkotrajen in obvladljiv stres je koristen, saj krepi telo in duha. Uspešno premagovanje težav v nas dviga samozavest in samospoštovanje ter prebuja občutke zadovoljstva. V nalogah, ki jih moramo opraviti, poiščimo zanimive stvari, ki nas privlačijo in zabavajo. Ob reševanju izzivov prebudimo notranje potencialne ter zgradimo nove strategije, s katerimi se uspešneje soočamo s stresom. Uspešno premagovanje stresa nam povečuje samozavest in daje notranjo moč. Po krajši fazi stresa (npr. dela za računalnikom) si privoščimo obdobje sprostitve (npr. aktivni – gibalni odmor). Pri obvladovanju stresa je uspešen le aktivni pristop nas samih, da lahko informacija postane transformacija.

Ob tem osebno zrastemo, poveča se kakovost življenja v družini, partnerski zvezi, delovnem mestu in širšem okolju. Preko trenutnih izzivov, ki jih prinaša epidemija koronavirusa, je pomembno prepoznati sporočilo danega trenutka in se nanj odgovorno odzvati. Ko se zavemo odziva ter predelamo in ovrednotimo izkušnjo, s tem obogatimo sebe in bližnje. Vsak trenutek je enkraten in neponovljiv. Modrost v jasnem in preprostem jeziku sporoča razumevanje življenja, spoznanje svoje poti in uvid v življenjsko stvarnost. Dejanja, ki so storjena iz ljubezni, nas in druge obogatijo, osrečijo in postanejo večna.

V trenutni situaciji, ko smo nenehno podvrženi poplavi slabih novic, ki sejejo strah in negotovost, je najpomembneje, da prepoznamo negativne misli in ustavimo njihov tok. Svojo pozornost raje usmerimo v pozitivne vidike in priložnosti, ki jih prinaša dana situacija. Navajam nekaj možnih pozitivnih odzivov v času koronavirusa: poskušati živeti srečno tukaj in zdaj; skrbeti zase in delati na sebi; graditi dobre medsebojne odnose v družini; si prizadevati za strpnost in asertivno komunikacijo; živeti zdrav življenjski slog; se redno in zdravo prehranjevati; vzdrževati redno telesno aktivnost – najbolje na svežem zraku; skrbeti za dovolj počitka in sprostitvev s pomočjo uporabe različnih sprostitvenih tehnik; načrtovati prosti čas; ustrezno urediti delovni prostor; organizirati dela na delovnem mestu oz. pri delu doma; skrbeti za odmore med delom; postavljati meje; skrbeti za urejene odnose med sodelavci; ohranjati socialne stike z ljudmi, medsebojno bogatitev v krogu prijateljev in pri tem uporabiti informacijsko tehnologijo v času, ko so fizični medsebojni stiki omejeni. Dano situacijo si lahko interpretiramo kot grožnjo ali pa priložnost, da se bolje spoznamo, osebno zrasemo in pridobimo novo znanje in izkušnje. Pomembno je, da se zavestno oklepamo optimizma in se bogatimo s čim več lepimi dogodki.

Nobena situacija ni brezupna. V sebi imamo veliko spečih sposobnosti, ki jih lahko ob stresu aktiviramo. Vsak trenutek ima svoje naročilo in se vtisne v večnost s tem, kako smo se odločili in kaj smo v njem naredili. Zato odgovorno živimo življenje v sedanjosti in sprejemamo odločitve, ki nas vodijo do zdravja in sreče. V nadaljevanju bom predstavil nekaj pristopov, ki nam lahko pomagajo pri spopadanju s stresom.

## **INOVATIVNE METODE PRI SPOPADANJU S STRESOM**

### **1. ČUJEČNOST**

Večkrat na dan preveriti svojo telesno držo (zravnati hrbtenico in dvigniti glavo) ter dihanje (skozi nos, trebušno), ob nekaterih običajnih dejavnostih biti čuječ in jim občasno zavestno nameniti vso pozornost:

- vzpostavljanje stika s sabo: zavedanje dihanja, svojih misli, občutkov, stanj v telesu (*Biti prisoten tukaj in zdaj. Kaj mi telo sporoča? Kako se bom odzval/a?*);
- čuječnost pri gibanju (hoja, tek, plavanje, kolesarjenje, telovadba, igre z žogo itd.);
- čuječnost pri delu (priprava hrane, pomivanje posode, obešanje perila, vrtnarjenje itd.);
- čuječnost pri vsakodnevnih opravilih (vstajanje, tuširanje, uživanje hrane, opazovanje lepega prizora v naravi itd.).

## **2. PRAVILNO DIHANJE**

V dihanju je zapisana telesna, psihološka in čustvena trenutna podoba človeka in tudi njegova zgodovina. Dihanje se izraža skozi nezavedno govorico in govori o človekovem biokemičnem, biomehanskem in psihofiziološkem stanju. Arthur C. Guyton MD, urednik najbolj razširjenega učbenika za fiziologijo na svetu, je dejal: »Vse kronične bolečine, trpljenje in boleznijo povzročajo pomanjkanje kisika na celični ravni. Pravilno dihanje neguje celice telesa s kisikom in optimizira delovanje telesa na vseh ravneh.«

### **Dihalne vaje – posamezna vaja se izvaja 3 minute**

1. Zavedanje svojega dihanja, opazovanje občutkov, ko gre zrak skozi nosnice, prepustiti se valovanju svojega dihanja.
2. Počasno dihanje; kazalec približati nosu in počasi in nežno dihati skozi nos, da se občuti le toplota pri izdihu (ne vetra).
3. Dihanje s trebušno prepono:
  - dlani položiti na trebuh in prsni koš ter opazovati njihovo gibanje;
  - pozornost preusmeriti na nosnice in se prepustiti valovanju dihanja;
  - pozornost preusmeriti na dviganje in spuščanje trebušne prepone.
4. Koherentno dihanje s približno šestimi enako dolgimi dihi na minuto (5 sekund traja vdih in 5 sekund izdih).
5. Dihanje v ritmu 2 (vdih) : 3 (izdih) : 1 (počakaš) ali še počasneje 4 : 5 : 1 – lahko se izvaja tudi med hojo.

## **3. TEHNIKA HITRE SPROSTITVE**

- 1. korak: osredotočite se na območje srca, predstavljajte si, da zrak prehaja skozi srce, ven iz srca in v srce, ali iz in v območje prsi; dihanje nekoliko počasneje in globlje kot običajno; pomembno je, da ne dihate na silo, poiščite si gladek/tekoč ritem;
- 2. korak: prikličite si lepo čutenje, čustvo, kot je: hvaležnost, to, da nekdo skrbi zate, sočutje in nadaljujete z dihanjem skozi srce; ob tem si predstavljajte, da ste z vsakim dihom obdani z ljubeznijo, s sočutjem in hvaležnostjo; dihanje tako, da obdržite ta občutek;
- 3. korak: izžarevajte ta nov občutek iz srca v vse svoje celice in navzven drugim.

## **Uporaba tehnike hitre sprostitve**

- Vadite 1–3 minute trikrat na dan z zaprtimi, nato z odprtimi očmi, nato podaljšajte čas izvajanja tehnike na 5 minut.
- Uporaba tehnike pred, med in po stresnih dogodkih.
- Prakticiranje hitre sprostitve za nekaj trenutkov z odprtimi očmi, ko čutite: tesnobo, napetost, strah, jezo.
- Uporaba tehnike hitre sprostitve v družini.
- Z nekaj vadbe boste dosegli notranje ravnovesje in mir, kar omogoča optimalne fizične, mentalne in čustvene procese.

Če še niste uspeli doseči srednje ali visoke koherence zdaj, jo boste z nekaj vaje kmalu dosegli.

## **REDNA TELESNA AKTIVNOST**

Najbolje je dan začeti s kratko, 20-minutno intenzivno vadbo (tek, nordijska hoja s palicami, spinning, orbitrek, preskakovanje kolebnice, vojaški poskoki, aerobika, intervalna vadba, funkcionalni trening, ketelbel itd.). Jutranja vadba nas napolni z energijo, ki nas okrepi, da se lažje soočamo z novimi izzivi dneva. Znanstveni podatki potrjujejo, da je zjutraj koncentracija stresnega hormona najvišja, intenzivno gibanje pa nam pomaga prebuditi telo in raztopiti stres. Potenje pri intenzivni vadbi sprošča nevrotrofični dejavnik možganskega izvora BDNF (brain-derived neurotrophic factor), ki organizem aktivira in pripravi za uspešen dan. Dokazano je, da lahko BDNF obnovi možganske celice, ki jih je poškodoval stres, pospeši oblikovanje starih povezav in spodbuja rast novih možganskih celic. Ob intenzivni vadbi se tudi sprošča hormon dopamin, ki je živčni prenašalec energije in dviga količino hormona serotonina, ki uravnava občutke sreče.

## TELOVADBA ZA MOŽGANE

V nadaljevanju je nekaj namigov, ki se lahko izvajajo tekom dneva. Ob izvajanju novih ali drugačnih aktivnosti postanejo možgani bolj dejavni, saj predelujejo nove vzorce in iščejo ustrezne odzive ter rešitve.

Za trening možganov je izjemno koristno izvajati sklop 26-ih gibalnih dejavnosti – Brain Gym, ki integrirajo delovanje leve in desne polovice možganov, kar omogoči poglobitev čustvenih, miselnih, duševnih, telesnih in ustvarjalnih zmožnosti.

Izjemno koristna dejavnost, ki razvija desno polovico možganov in pomaga k vzpostavitvi notranjega ravnovesja, je žongliranje. Izkušnje kažejo, da ukvarjanje z žongliranjem pripomore k zmanjšanju stopnje agresivnosti, povečanju medsebojne povezanosti in sodelovanja, izboljšanju koncentracije, koordinacije, ravnotežja in motorike. Žongliranje ima tudi terapevtske učinke in celi mnoge duševne rane (blaži anksioznost, depresijo, razne vedenjske motnje), spodbuja učenje in krepi samozavest. Zaradi številnih blagodejnih vplivov žongliranja se le-to vse bolj uvaja tudi v šolske aktivnosti. Po žongliranju se dobro počutijo telo in možgani.

Pri izvajanju vsakodnevnih aktivnosti je veliko priložnosti za urjenje možganov za izboljševanje spomina: uporaba nedominantne roke (drža žlice, vilic pri jedi, umivanje zob, odpiranje steklenice, odpiranje vrat, obešanje perila na vrv, odpenjanje in zapenjanje oblačil); igra spomina; reševanje ugank; poskušati si zapomniti seznam nakupa; vnašanje manjših sprememb in raznolikosti v vsakdan – obisk druge trgovine ali restavracije kot običajno, poiskati nove poti do določenega kraja, branje krajših sestavkov iz obrnjene revije, črkovanje besede od zadaj nazaj, sprememba razporeditve predmetov v stanovanju in oblačil v omari, prepoznavanje znamk avtomobila, balansiranje predmetov na dlani itd.

Na splošno velja, da je vsaka dejavnost, ki je dobra za srce, dobra tudi za možgane. Pomembno je ugotoviti, katera dejavnost najbolj povrne moči in nahrani dušo ter si vsak dan vzeti nekaj časa zase.

Na spodnjih povezavah se nahajajo video posnetki:

[Posnetek 1- Nordijska hoja: https://www.youtube.com/watch?v=g1efUFIKV7g](https://www.youtube.com/watch?v=g1efUFIKV7g)

[Posnetek 2 - Vaje pri NH:](https://www.youtube.com/watch?v=jQrnIlm5vYU&t=68s&pbjreload=101)

<https://www.youtube.com/watch?v=jQrnIlm5vYU&t=68s&pbjreload=101>

[Posnetek 3 – Obvladovanje stresa: https://www.youtube.com/watch?v=MV4eddCrAw4&t=8s](https://www.youtube.com/watch?v=MV4eddCrAw4&t=8s)

## **Literatura:**

- Dennison, P. E. in Dennison, G. E. (2007). Telovadba za možgane. Ljubljana: Rokus Klett.
- Gamm, R. in Ehlert A. (2010). Izurite svoje možgane. Tržič: Učila.
- Gostečnik, C. (2004). Relacijska družinska terapija. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Hosta, M. Integrirano dihanje - študijska literatura 2020.
- McGoldrick, M. (2011). The genogram Journey: Reconnection With your Family. New York: W. W. Norton.
- Sharma, R. (2019). Vstani ob 5-IH in svet ti bo ležal na dlani. Tržič: Učila.
- Servan – Schreiber, D. (2010). Ozdravimo depresijo, tesnobo in stres brez zdravil in psihoanalize. Kranj: Ganeš.
- Vranich, B. (2018). Dihajte. Ljubljana: Založba BP.
- Williams, M. in Penman, D. (2015). Čuječnost. Tržič: Učila.
- Childre, D. in Rozman, D. (2005). Transforming Stress: Raincoast Books.
- Megla, M. (2018). Stres kuga sodobnega časa. Ljubljana: Chiara.

Pripravil:

Klemen Vodovnik, profesor športne vzgoje, Zakonski in družinski terapevt