
Gore in stres – vpliv gora in gibanja na psihofizične sposobnosti posameznika

Strokovni posvet, 26.11. 2016

Tina Jeromen, univ. dipl. psih, športna psihologinja

Pomen sproščenosti

Ura je okoli 10 dopoldan. Učinek prve kave popušča, razmišljate o drugi, morda trebuh javlja, da je čas za malico. Odpravite se ven, a tisti hip se vaš pogled ustavi na mizi. Zagledate cel kup nalog: oddaja poročila, izpolnjevanje zahtevka za zavarovalnico, čaka vas strokovni svet in pisanje dopisa, vse to grozeče leži na mizi. Telefon zvoní, »Le koga sem pozabila poklicati?« In zvečer pričakujete obisk, stanovanje je razmetano, hladilnik je prazen in vi, ki ste vedno izvrstni gostitelj boste razočarali ... STOP! Ustavimo tukaj film. Kakšen občutek v telesu je povzročil zgornji opis?

Takrat, ko se znajdemo v težki situaciji pa tudi, ko nas kaj skrbi, se mišice napnejo in misli stečejo z neverjetno hitrostjo. S tem, ko se naučimo obvladovati svoje mišice, začnemo obvladovati celoten telesni in mentalni odziv. Sproščeni bomo znali te občutke in telesne odzive še bolj prepoznavati in nadzorovati.

S tehnikami sproščanja

- **se lahko naučimo obvladovanja težav**, ki nas tarejo,
- **pretrgamo začarani krog slabega počutja**. dokazano je, da smo sproščeni in mirni laže kos vsakodnevnim izzivom,
- **hkrati razvijemo večjo občutljivost za telesne občutke in odgovore svojih mišic,**
- **spoznamo in ločimo stanje napetosti od stanja sproščenosti,**
- ko se naučimo sproščati, smo **sposobni znižati napetost v različnih situacijah:** bližanje roka oddaje, izpiti, nastopi, pa tudi glavobol, bolečine v križu, poškodbe.

Biti sproščen pomeni, da je mirno naše telo in da so mirne tudi naše misli. S sproščenim, mirnim telesom ne mislimo le na mirujoče in počivajoče telo. Mirni smo lahko tudi med naporom (fizičnim, športnim in umskim, psihičnim), tako da napor občutimo kot nekaj, kar opravljamo z lahkoto. Po njem smo sicer utrujeni, vendar je to občutek zelo prijetne utrujenosti. Sproščenost pomeni določen nivo aktivacije.

Teorija stresa (Lazarus)

Stres je kakršen koli odziv na dražljaj iz okolja. *Doživljamo ga ob negativnih dogodkih, pa tudi ob pozitivnih, kot so uspešni sestanki, lep večer s prijatelji, uspehi v šoli in športu. Res pa je, da se na negativne dogodke odzivamo precej bolj burno. Naša ocena situacije določa intenzivnost reakcije.*

Stres je definiran kot odziv na kakršenkoli dogodek v okolju (Selye, 1978). Doživljamo ga ob negativnih dogodkih, pa tudi ob pozitivnih, kot so uspešni sestanki, lep večer s prijatelji, uspehi v

šoli in športu. Res pa je, da se na negativne dogodke odzivamo precej bolj burno in da se reakcije, kot sva jih navedli v samem začetku knjige, umirijo počasneje.

Ni treba, da se ob negativnih dogodkih počutimo nemočne. **Naša ocena dogodka bo namreč v veliki meri določila, kako burna bo naša reakcija** (Lazarus, 1984). Če bomo dogodek ocenili kot nekaj, kar lahko nadzorujemo in kar nima pretirano negativnih posledic, bomo hitreje 'prišli k sebi'. Zaradi različnega vrednotenja in ocenjevanja nekega dogodka pride do tega, da lahko dve osebi na enak dogodek reagirata popolnoma različno. Tako se nekateri v prometnih zamaških razburjajo in jezijo ter poskušajo izsiliti prednost, drugi nekoliko bolj glasno navijejo glasbo in tretji izkoristijo čas in opravijo telefonski pogovor (seveda z uporabo prostoročnega sistema). Prva oseba je seveda najbolj podvržena negativnim dejavnikom stresa. V nadaljevanju predstavlja nekaj vidikov delovanja tega povsod prisotnega pojava.

Aktivacija

Aktivacija ni kot stikalo, predstavljamo si jo lahko kot RAZPON, KONTINUUM.

V literaturi je vedenje definirano kot skupek dveh dimenzij: intenzivnosti in smeri. Aktivacija se nanaša predvsem na intenzivnost nekega vedenja. Če jo opišemo na premici, bi na začetku črte označili najnižjo možno aktivacijo – komatozno stanje in na drugi stanje ekstremnega razburjenja, ki ga prepoznamo kot napad panike oz. izjemni razburjenosti (Williams, 2001; Tušak, 1999).

Aktivacijo lahko za zabavo primerjamo z dodajanjem plina pri avtomobilu. Ko pritisnemo pedal za dodajanje plina, se pospeši vrtenje motorja (število obratov na minuto se poveča). Ko motor teče v prostem teku, je število obratov dosti manjše, avto stoji. Ko speljemo, za to potrebujemo določeno število obratov. Če jih je premalo, bomo speljali le s težavo, če jih je preveč, bomo ne le speljali, ampak sunkovito skočili z mesta. Za dobro, umirjeno speljevanje potrebujemo točno določeno, primerno število obratov. Včasih nam hiter, eksploziven start pride prav – na primer, če želimo zelo hitro startati, vendar tako ne moremo dirkati v nedogled.

Da bi se aktivacijo **naučili nadzorovati** in jo po potrebi zvišati ali znižati, uporabljamo različne tehnike. Vsem tehnikam je skupno, da se naučimo prepoznavati znake lastnega telesa, občutij in odzivov in jih brati.

S tem, ko znamo povezati različne telesne odzive z določenim vedenjem in kakovostjo trenutnega delovanja, se naučimo tudi nadzora različnih nivojev napetosti. To nam nato omogoči boljše odzivanje na okolje in njegove zahteve (boljši nastop, trening, opravljanje izpita, zmenki ...).

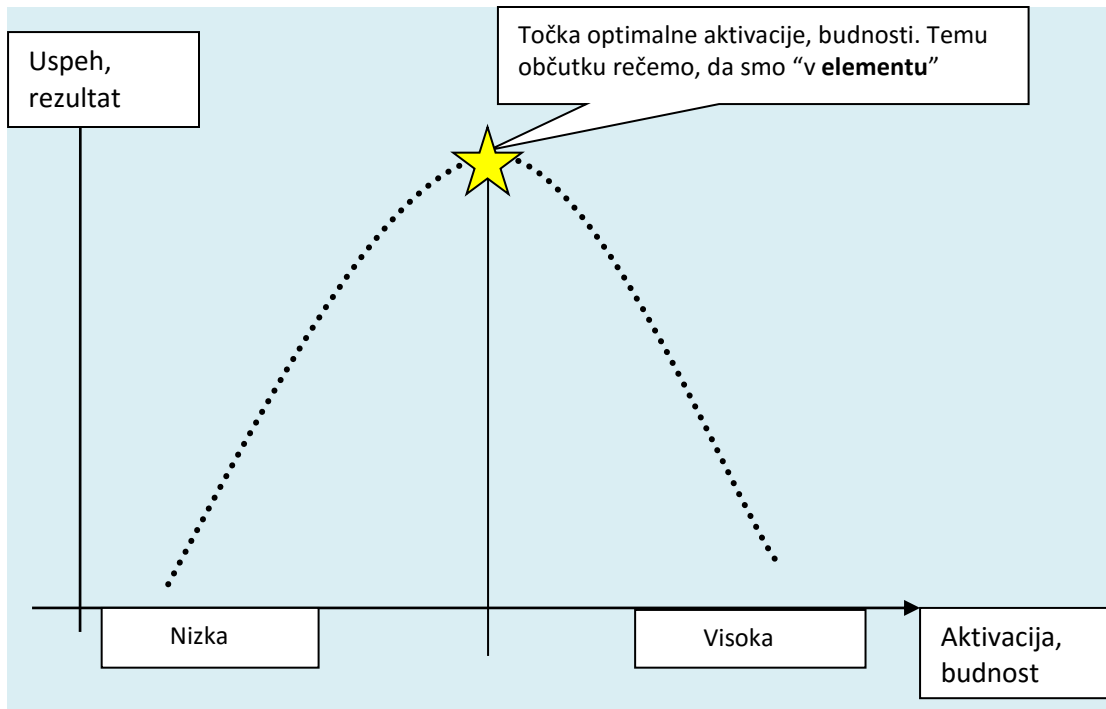
Npr. Vzemimo primer študenta pred ustnim zagovorom izpita. Gre za dobrega študenta z visokimi cilji. Medtem ko čaka na klic profesorja, začne dvomiti vase, ne verjame, da je sposoben dobro odgovarjati na zastavljena vprašanja. Njegove misli vplivajo na nivo aktivacije, mišična napetost se poveča. Ne glede na to, koliko so te misli realne, bodo s tem ko postajajo 'glasne' in neurejene, povzročile vse močnejši odziv telesa.

Ta odziv imenujemo '**beg ali boj**'. Naš centralni živčni sistem preklopi v 'osnovni način delovanja', kot ga pozna še iz obdobja pračloveka. Ta je zelo enostaven: če se bliža nevarnost, težak preizkus (v pradavnini je po navadi vključeval lov na velike zveri ali plen), zbeži, ali pa se pripravi na boj. Možgani oziroma razum s spremembo nivoja hormonov, med njimi adrenalina in kortizola, zahtevajo od telesa stanje fizične pripravljenosti na boj. Dihanje se pospeši, mišice se stisnejo, kri hitreje doteka v velike mišične skupine in manj v okončine. To so stari in preizkušeni postopki, zato potekajo hitro in učinkovito, vendar v današnjem svetu žal le malokrat prinesejo prednost.

Študent v takem stanju (napete mišice, pospešeno dihanje, negativne misli) ne bo sposoben odgovarjati na vprašanja tako, kot se je naučil. Snov, ki jo sicer čisto dobro obvlada in razume, kar naenkrat pozabi, porabi preveč časa za odločanje, kaj naj stori, kako naj nekaj razloži ipd. Razlog ni v neznanju, temveč v čisto telesnem odzivu, ki smo ga podedovali od prednikov.

Poglejmo, kako **miselna ocena situacije** povzroči celo verigo dogodkov. Naš študent je v nekem trenutku situacijo ocenil negativno, podvomil v svojo pripravljenost. Kombinacija pomembnega dogodka in dvomov vase povzroči občutke ogroženosti, to pa sproži prastari proces, ki pripelje do previsoke aktivacije in do opisanih fizioloških reakcij. V novem stanju ogroženosti bo študent drugače razumel tudi druge občutke, tako čustvene kot telesne. Ker ne ve, kako se s tem spopasti, se občutek ogroženosti, skrbi in strahu še okrepi in začne se negativno napovedovanje dogodkov. Ko nato med izpitom svoje vedenje miselno (kognitivno) ocenjuje, samo še dodatno dvigne strah, ki sicer nima nobene dejanske podlage (anksioznost).

Hipoteza obrnjene U krivulje opisuje, kako v primeru, ko aktivacija napreduje od zaspanosti do budnosti (stanje dobre pozornosti, zanimanja, čuječnosti ...), narašča tudi učinkovitost delovanja. Ta pojav opisuje leva stran krivulje: vzpenjajoča se krivulja pomeni, da bolj ko smo budni, bolj smo učinkoviti. **Če aktivacija narašča še naprej, pride do postopnega upadanja dosežka.** Stanje na desni strani krivulje, ko naša aktivacija naraste preko optimalne, opišemo kot živčnost, napetost, zaskrbljenost, imamo tremo. Praviloma začne takrat naša uspešnost upadati, kar nakazuje padajoča krivulja rezultata.



Slika 1. Obrnjena U- krivulja (Landers in Arent, 2001).

Stopnja budnosti je odvisna od notranjih dejavnikov (strah, potrebe, motivacija) in od situacijskih dejavnikov (gledalci, spodbude iz okolice, pogoji za delo).

TELESNI OBČUTKI, ki jih povzročijo pospešeno delovanje avtonomnega živčnega sistema:

- 'živčen trebuh' – ker je v stresni situaciji bolj pomembna budnost, pripravljenost na nevarnost, se prebava upočasni, da je lahko čim več krvi preusmerjene naravnost do mišic in možganov;
- lovljenje sape – dihanje se pospeši, da bi do mišic prišlo kar največ kisika;
- hitro bitje srca – srčni utrip se poveča in krvni pritisk naraste, da bi kri kar najhitreje prišla v tiste dele telesa, ki morajo biti pripravljene na akcijo;
- potenje – potenje se poveča, da se telo hitreje hladi, kar omogoča telesu da porabi več energije;
- trd vrat, bolečine v mišicah – mišice se napnejo v pripravljenosti na akcijo in ostanejo napete, dokler stres ne popusti;
- hitro strjevanje krvi – pojavijo se kemične sestavine, ki omogočajo hitrejše strjevanje krvi ob krvavenju – v primeru poškodbe lahko to strjevanje krvi prepreči preveliko izgubo krvi;
- hitrost, budnost in moč – v kri se izločijo sladkorji in maščobe, ki telo oskrbujejo s potrebno energijo.

VEDENJSKE ZNAKE lahko opredelimo tudi kot posledico psiholoških, saj so na primer motnje spanja pogosto posledica pretirane količine negativnih misli, izogibanje družbi posledica znižanega samospoštovanja ali občutkov manjvrednosti in tako naprej. Paleta simptomov oziroma znakov stresa je res široka in vidimo, da obsega številna neprijetna počutja in dogajanje, zaradi katerih na koncu pogosto postanemo zaskrbljeni tudi za svoje zdravje.

Kadar pa se izpostavljenost stresorjem nadaljuje zelo dolgo, bo **telo zasilne spremembe zamenjalo s prilagoditvami**. Tako se ustalijo nekatere telesne reakcije. Mišice, recimo, bodo ostale napete še dolgo potem, ko je stresor že izginil. Za tak odpor je potrebne veliko energije in

življenjsko pomembnih zalog, v procesu prilagajanja pa se lahko izčrpajo zaloge mineralov in vitaminov, ki so potrebni za zdravo funkcioniranje telesa.

Če se stanje stresa nadaljuje, se sčasoma **izčrpajo** tudi **adaptacijski mehanizmi** in telo preide v **fazo izčrpanosti**. Strokovnjaki za stres so prepričani, da se izčrpanost pojavi takrat, ko je telo podvrženo stanju intenzivnega stresa zdržema za šest do osem tednov (Youngs, 2001). Kot rezultat tako podaljšanega stresa se telo utruji in izgubi svojo prožnost in sposobnosti, ki jih potrebuje za obvladovanje situacij. Gre za biokemično izčrpanost, ki jo imenujemo tudi »**izgorelost**« (angleško »**burn-out**«). Kaže se v tako imenovanih »prilagoditvenih boleznih«: poveča se dovzetnost za prehlade in gripe, sposobnost zoperstaviti se stresu je zmanjšana. Dlje kot traja napetost, večja je škoda, ki je povzročena telesu.

Izčrpanost pogosteje doživljajo ljudje, ki imajo poklice, kjer veliko delajo z ljudmi ali pa je njihovo delo zaradi velike odgovornosti vsak trenutek na preizkušnji. Med »rizične« poklice štejemo: kontrolor poletov, učitelj, delavec na področju socialnega sektorja, službe, ki zahtevajo odziv ob kateremkoli času

Pozitivni stres

Pri dosedanjem naštevanju smo opisovali predvsem negativne vplive stresa, zato je pomembno izpostaviti tudi, da gre tu predvsem za vplive škodljivega, tako imenovanega **distresa**. Poznamo tudi pozitivni stres, torej dogodke, ki imajo na nas pozitiven vpliv, čeprav prav tako porabijo svoj delež mentalne energije – ta stres imenujemo **evstres**. Od distresa se evstres razlikuje v **mentalnih znakih**: v primeru eustresa se pojavljajo evforičnost, zanesenost, vznemirjenost in močna motiviranost, razumevanje, pripravljenost priskočiti na pomoč, družabnost, prijaznost, ljubeznivost, občutek zadovoljstva in sreče, umirjenost, uravnovešenost in samozavest, ustvarjalnost, učinkovitost in uspešnost. Pojavi se tudi povišana sposobnost jasnega in racionalnega razmišljanja, modrost, marljivost, živahnost, tvornost, vedrina in nasmejanost.

Morda bi na tem mestu omenili še pojem, ki ga v svoji knjigi omenjata Looker in Gregson (1993) in sicer **območje normalnega stresa**. V tem območju imamo občutek kontrole nad neko situacijo, sploh ne občutimo, da smo pod stresom, počutimo se dobro in nimamo občutka, da nas bo delo ali kakšna obveznost preplavila, ni težav z zdravjem. V tem območju rešujemo večino vsakdanjih težav in problemov, katerim smo kos, ker se z njimi srečujemo vsakodnevno in jih zato zaradi izkušenj ne zaznavamo kot ogrožajoče.

TEHNIKE SPROŠČANJA

1. Dihalne vaje - trebušno dihanje
 - Udobno se namestimo
 - pozornost usmerimo na svoje dihanje.
 - Desno roko položimo na popek. Opazujemo, kako zrak z vdihom priteka v telo in z izdihom teče iz njega.
 - Dihamo samo s trebuhom.
 - Ramena ostanejo sproščena.

2. Ustavljanje negativnih misli

Ustavimo se in posvetimo pozornost našim mislim, opazujemo jih, kot bi opazovali oblake na nebu ali pa tekočo reko. Neugodne, neučinkovite misli ustavimo z besedami ali predstavami: »Stop! Nehaj! Drugače razmišljaj!«

3. Obračanje misli.

- a. Izberite si en stavek in ga obrnite
- b. Obrnjena misel ni nasprotna neustrezni, temveč se oredotočimo na proces (kadar na nas misli vplivajo neugodno je velika verjetnost, da smo osredotočeni na rezultat. Usmerimo pozornost na konkretne naloge, ki so pred nami.

Npr: tekač se ujame, kako razmišlja, da je tale trening slab, da ni dosegel načrtovanega. Svoj miselni tako nato usmeri na tempo, občutke v telesu pri gibanju, pazi na ritem dihanja, npr. tri korake vdihuje, tri izdihuje.