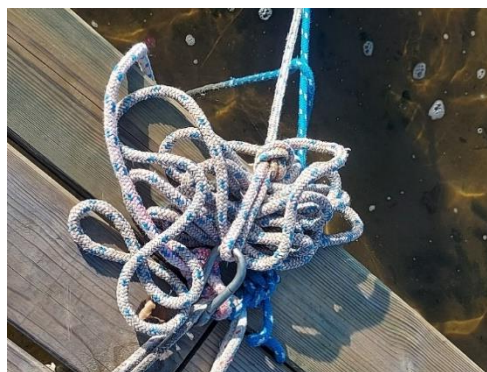


DZIEŃ ODPOCZYNKU DLA ZSZARGANYCH NERWÓW

Któż z nas nie zna tego stanu, kiedy mimo zmęczenia nie możemy zasnąć, cały dzień jesteśmy poirytowani, wszystko nam przeszkadza, myśli wciąż krążą wokół „ciężkich” tematów, trudno o skupienie, a wykonanie prostego zadania wymaga nadludzkiego wysiłku? Stanu, kiedy czujemy, że jesteśmy „kłębkim nerwów”, a jedyne, o czym marzymy, to cichy kąt z kawałkiem kanapy i święty spokój? Wszystkie te odczucia to sygnały ostrzegawcze naszego organizmu, które alarmują „zatrzymaj się, zwolnij, zadbaj o mnie!”. Prawdopodobnie czujemy się tak, ponieważ nadwyrężyliśmy się i naruszyliśmy pewien stan równowagi w organizmie, co odbiło się również na naszych nerwach – naszej kondycji psychicznej.



Dzień odpoczynku dla zszarganych nerwów obchodzony **28 października** jest znakomitą okazją do tego, aby się nad tymi zszarganymi nerwami pochylić.

POZNAJ REGUŁY GRY W ŚWIECIE STRESU – NASZYM ŚWIECIE

Każdy zapewne słyszał o stresie i jego negatywnych skutkach dla zdrowia. Uważa się, że 80–90% chorób, na które zapadamy, jest związane ze zbyt długotrwałym czy nadmiernym wyeksponowaniem na stres. Najczęściej cierpią z jego powodu serce, naczynia krwionośne, układ pokarmowy i kondycja psychiczna. Inne możliwe straty to zaniedbywanie więzi z bliskimi, obniżenie wydajności i spadek ogólnego zadowolenia z życia.

Stres, rozumiany jako nieswoista reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu „żądania – czyli stresory” (Hans Selye, 1907–1982), jest zjawiskiem naturalnym, mającym na celu mobilizację energii organizmu do działania i pokonywania różnorodnych wymagań, przeszkód i barier. Źródła stresu mogą być różne, natomiast reakcja fizjologiczna na stres jest uniwersalna, taka sama od tysięcy lat: oddech staje się częstszy i płytszy, rośnie ciśnienie tętnicze i przyspiesza akcja serca, które intensywnie pompuje krew wraz z glukozą i tlenem do mózgu i mięśni. Wszystko po to, by w razie zagrożenia umożliwić fizyczne przygotowanie się do walki lub ucieczki („fight or flight”), błyskawicznie podjąć decyzję w razie niebezpieczeństwa. Niewątpliwie pewien poziom stresu jest nam potrzebny, ponieważ pomaga radzić sobie z życiowymi wyzwaniami: stymuluje aktywność i czujność mózgu, wzmacnia motywację i kreatywność. W czasach nam współczesnych, kiedy nie musimy utrzymywać się w gotowości odparcia

ataku tygrysa szablozębnego, jak nasi przodkowie, jesteśmy nadal nieustannie narażeni na wzbudzenie owego stanu mobilizacji energii, przy jednoczesnych ograniczeniach możliwości jego fizycznego rozładowania (przecież reakcje skuteczne przed tysiącami lat – atak bądź ucieczka – w obecnych, cywilizowanych warunkach rzadko są możliwe), co skutkuje szeregiem szkodliwych następstw, bo stres kumulujemy w sobie.

Negatywne skutki stresu pojawiają się zwykle, kiedy jego poziom tolerowany przez nasz organizm jest gwałtownie przekraczany (sytuacja kryzysowa), bądź doświadczamy go w mniejszych dawkach, ale w dłuższym okresie czasu (stres chroniczny). Dochodzi do przeciążenia stresem i naruszenia

równowagi pomiędzy napotkanym obciążeniem a zasobami organizmu niezbędnymi do jego przezwyciężenia. Przeciążony organizm wysyła nam ostrzeżenia, takie jak: bóle mięśni i stawów, zmęczenie poranne, problemy z zasypianiem, przerywany sen, niepokój weekendowy, drażliwość, lęki. Organizm zaczyna się „wyłączać”, rezygnując z przeznaczania energii na mniej



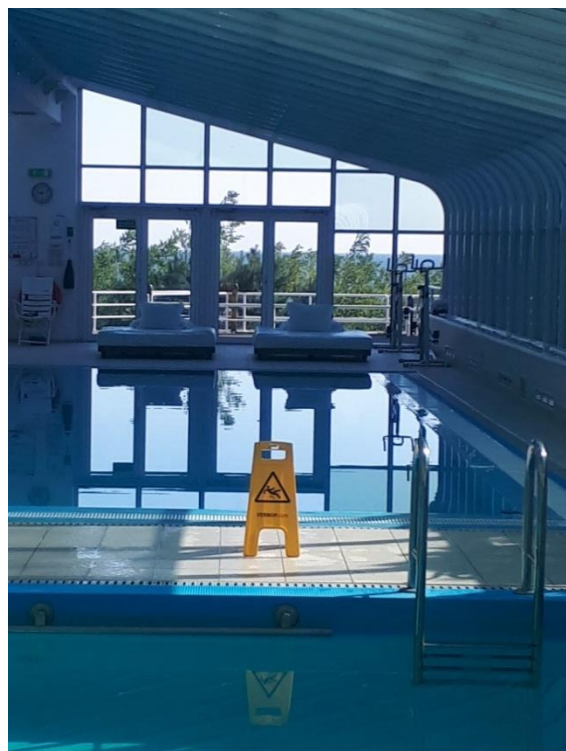
niezbędne życiowo funkcje, takie jak uroda (włosy, skóra, paznokcie), pamięć, wzrok, seks (tracimy nim zainteresowanie), kontakty z ludźmi... Wszystko po to, by energii wystarczyło na hipotetyczną walkę z zagrożeniem. Kiedy stan ten jest krótkotrwały, organizm stopniowo powraca do homeostazy, regenerując się i przywracając naturalne funkcje. Jeśli jednak przeciążenie trwa długo (miesiące, lata) – i w efekcie mamy zszargane nerwy, to powrót do równowagi wymaga więcej nakładów i czasu, a czasem i środków (leczenie bywa kosztowne).

ZARZĄDZAJ ŚWIADOMIE SWOIM KAPITAŁEM ZASOBÓW

Warto wobec tego zapobiegać wspomnianym przeciążeniom. Optymalna jest sytuacja, kiedy na bieżąco uzupełniamy straty energetyczne poniesione wskutek przeżywania stresujących sytuacji. Innymi słowy „ile wydamy – tyle włożymy”. Wyobraźmy sobie, że nasze zasoby (np. zdrowie, zasoby energetyczne) są jak nasze środki na koncie w banku. Jeśli pożyczamy drobne sumy, a nasze miesięczne przychody pozwalają na systematyczną spłatę długu, z naszym kontem jest wszystko jak należy, chociaż niektórzy odczuwać będą pewien dyskomfort spowodowany zadłużeniem. Jeśli jednak wpłaty przestają wpływać, nieuchronne są kłopoty, stajemy się niewypłacalni. Podobnie dzieje się z naszymi zasobami energetycznymi i psychicznymi – jeśli okresowo doświadczamy stresu i związanego z nim nieplanowanego wydatku energii, ale na bieżąco dbamy o regenerację naszych zasobów – utrzymujemy

stan równowagi. Jeśli natomiast pomimo doświadczanego stresu, nie robimy niczego, co pozwoliłoby zregenerować nasze zasoby, w ostatecznym rozrachunku grozi nam „bankructwo” w postaci m.in. „zszarganych nerwów”. Niestety, nasz organizm nie jest bankiem, a często bezkarnie kontynuujemy rabunkową gospodarkę zasobami aż do momentu, kiedy „zbankrutujemy” (np. nagle zachorujemy). Nasze „zszargane nerwy” są zatem dla nas cennym sygnałem, zapalającą się kontrolką, że „jedziemy na rezerwie” i musimy „zatankować”, żeby jechać dalej, że być może nadmiernie „wyczyściliśmy własne konto” i potrzebujemy „coś na to konto wpłacić”. Tym „czymś” może być trochę więcej snu, trochę lepsza dieta, trochę mniej używek, a czasem „większa wpłata” w postaci np. gruntownej zmiany swojej sytuacji. **ALE COŚ ZROBIĆ TRZEBA!**

Kiedy ignorujemy sygnały z naszego organizmu, i gdy pomimo odczuwanego przeciążenia, wymuszamy na naszym organizmie dalszą pracę, skracając czas snu, sięgając po używki itd., to jakbyśmy poszli do lichwiarza, któremu trzeba będzie w przyszłości zapłacić znacznie więcej, podczas gdy nasze konto wieje pustką. Nasze ciało pamięta wszystkie zaniedbania. Ignorowane przez lata sygnały mogą odezwać się w sposób nieoczekiwany i drastyczny np. w postaci depresji, wypalenia, choroby somatycznej, problemów w życiu osobistym (bo np. inni już też nie mogą z nami wytrzymać). Ważne jest więc słuchanie sygnałów z ciała, a kiedy trzeba – zatrzymanie się, „złapanie oddechu” i rozprostowanie kłęбка naszych nerwów.



JAK SOBIE POMÓC?

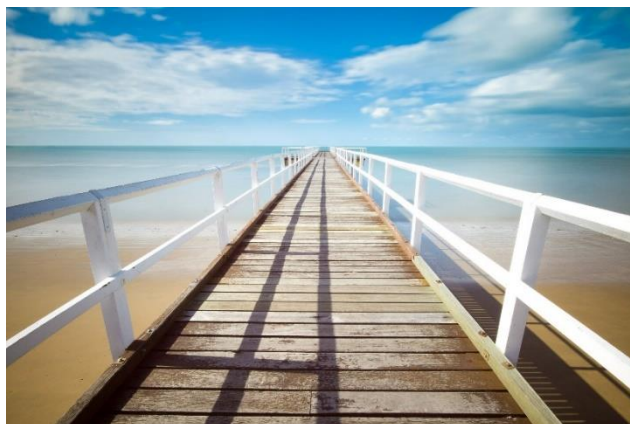
Ważne jest, aby każdy z nas odnalazł i praktykował najlepsze dla siebie sposoby na rozładowanie chronicznego napięcia i przywracania stanu równowagi. Być może macie już swoje ulubione sposoby na to, by odpocząć, „złapać oddech”, „uspokoić zszargane nerwy”. Warto sprawdzić, czy są one konstruktywne i posłużą Wam w dłuższej perspektywie. Alkohol np. może przynieść chwilową ulgę, ale w dłuższym czasie zwykle przysparza nam jeszcze więcej kłopotów. Istnieje wiele konstruktywnych sposobów na regenerację i odzyskanie równowagi. Ich wspólną cechą jest to, że pomagają nam wyciszyć umysł, uspokoić gonitwę myśli, przerwać nieustające rozmyślenia o problemach i skierować uwagę na „tu i teraz”. Najczęściej są to czynności, które po prostu sprawiają nam przyjemność (hobby, ulubiona

aktywność fizyczna, spotkania towarzyskie), czy służące regeneracji psychicznej i fizycznej (np. wysypianie się, zdrowa dieta, rezygnacja z używek, techniki relaksacyjne, praktykowanie uważności). Mówi się czasem, że są to tzw. czynności bezużyteczne, nieproduktywne, bo jaką użyteczność ma np. taniec albo godzina leżenia na kanapie?

Niech wskazówką będą nam słowa Johna Lennona, który powiedział: „Jeśli marnowanie czasu daje Ci radość, to nie jest to czas zmarnowany”.

Właśnie dzięki swojej pozornej bezużyteczności takie praktyki są prawdziwymi „fabrykami”

kapitału do naszego „banku zasobów” – stanu wyciszenia i relaksu, pozytywnej energii, witalności, uczucia radości i zadowolenia z życia. Z tego powodu właśnie, takie „nieproduktywne momenty” są potrzebne również w pracy, abyśmy byli bardziej kreatywni i efektywni w pozostałym czasie.



Poniżej zamieszczamy kilka praktycznych, prostych pomysłów do zastosowania „od zaraz”.

1. Ruszaj się, a odreagujesz napięcie

W sytuacji stresowej magazynujemy napięcia zarówno w umyśle, jak i w ciele. Skumulowany stres w organizmie daje się we znaki w formie napięć mięśniowych, np. w ramionach, szyi, plecach, barkach. Towarzyszy temu napięcie psychiczne. Jest to efekt tłumienia emocji. Aby uwolnić się od całości napięć, trzeba je odreagować, wyrzucić je z siebie. Można tego dokonać tylko przy zaangażowaniu ciała. Uwalnianiu napięcia służy każdy intensywny ruch, także głos (krzyk, śpiew), stosowany w tym konkretnym celu. Gdy działamy pod dużym obciążeniem, nasz organizm dostaje dawkę toksyn. Wieczorem czujemy się chorzy, wyczerpani i rozdrażnieni. To nieusunięte w porę fizjologiczne i emocjonalne toksyny stresu generują znaczny procent efektu zmęczenia. **UWALNIANIE NAPIĘCIA TO PROCES ELIMINOWANIA TOKSYN STRESU.** Wyprowadź się na spacer! Ruch fizyczny sprawia, że toksyny stresu się uwalniają. Dodatkowo wydzielają się endorfiny, czyli hormony szczęścia. Znajdź taką aktywność fizyczną, która jest dla Ciebie atrakcyjna i spróbuj ją wdrożyć choćby dwa razy w tygodniu (np. pływanie, siłownia, rower, spacer, bieganie, taniec). Spróbuj podjąć jakieś działania twórcze – może majsterkowanie albo robótki ręczne? **„IM WIĘCEJ EKSPRESJI, TYM MNIEJ DEPRESJI”.**

2. Oddychaj, ale z głową. A należycie – z przeponą

Najsilniejszym źródłem zasilania organizmu w energię jest oddychanie. Oddech jest jedyną funkcją fizjologiczną organizmu, która ma zdublowany system sterowania: jest zarówno autonomiczny, jak i zależny od naszej woli. Oznacza to, że rozwijając świadomość oddychania, możemy nim sterować, korzystnie wpływając na stan ciała i umysłu. Kluczem do świadomego, energetyzującego i antystresowego oddychania jest przepona. Oddychanie przeponowe sprawia, że mamy zwiększoną wydolność oddechową, więcej energii, więcej uwagi i dystansu, więcej odwagi, niższy poziom stresu (związane z wydzielaniem serotoniny i endorfin), szybszą regenerację. W związku z odczuwaniem stresu przepona często się blokuje, oddychamy tylko torem piersiowym, oddech staje się płytki i krótki.

W efekcie dostarczamy mniej tlenu do organizmu, co upośledza jego funkcje. Umiejętność przywracania prawidłowego oddechu w sytuacji stresu wzmacnia nasze możliwości i pozwala bardziej efektywnie radzić sobie z wyzwaniami.

Pogłębiony i spowolniony oddech przeponą uspokaja. Wprowadza w stan relaksu i odpoczynku, w którym skutecznie zachodzą procesy regeneracji i samoleczenia.



3. Bądź uważny – życie toczy się tu i teraz

Uważność (ang. *mindfulness*) polega na byciu obecnym swoją uwagą „tu i teraz”, w danym miejscu i czasie. Cechą charakterystyczną umysłu jest jego niepoohamowana skłonność do bezwiednego rozmyślenia – przemieszczania się myślami, „błądzenia” w czasie i w przestrzeni. Wiele czasu i energii poświęcamy na rozpamiętywanie przeszłości czy tworzenie scenariuszy przyszłości. Nasza uwaga jest wówczas zaabsorbowana mentalnymi obrazami czy wewnętrznym dialogiem, a nie tym, co się dzieje aktualnie wokół i wewnątrz nas. Proces ten pozbawia nas energii potrzebnej do sprawnego i adekwatnego radzenia sobie z tzw. otaczającą rzeczywistością. **Praktyka uważności polega na świadomym kierowaniu swojej uwagi na bieżące doświadczanie wewnętrznej i zewnętrznej rzeczywistości.** Bazuje na doświadczeniach związanych z naszą fizycznością, ponieważ ciało jest zawsze tu i teraz. Oddech jest najlepszą kotwicą dla uwagi, pozwalającą wyciszyć umysł. Opanowując sztukę wyłączania umysłu, zyskujemy wewnętrzny spokój oraz możliwość zarządzania energią, którą możemy skierować na harmonijne radzenie sobie z wyzwaniami życia.

W uważności warto się ćwiczyć, poświęcając kilkanaście minut w ciągu dnia na świadome koncentrowanie i utrzymywanie uwagi na jakimś fragmencie naszego realnego doświadczenia **TU I TERAZ**, np. na dźwięku, na obrazie, na tym, co w danej chwili robimy, a także na oddechu.

Przykładowe ćwiczenie uważności

Niezależnie od tego, co robisz: zmywasz, czytasz, bierzesz prysznic, jesz obiad, pijesz kawę, wykonaj tę czynność z pełną koncentracją na niej. Tak, jakby to była najważniejsza i jedyna rzecz na świecie. W trakcie wykonywania tej czynności zauważaj, co pojawia się w Twojej świadomości (myśli, obrazy, uczucia), ale za każdym razem kieruj uwagę z powrotem na wykonywaną czynność, aż do jej zakończenia.

4. Zwracaj uwagę na jedzenie – „jesteś tym, co jesz”

Właściwie dobrane jedzenie potrafi regulować poziom stresu. Nie sposób polecić komuś idealnej diety, ponieważ powinna ona być dostosowana indywidualnie do każdego z nas. Generalnie obserwujemy, że prawie wszystkie zalecenia dotyczące zdrowego odżywiania zachęcają do ograniczenia spożycia produktów mięsnych i tłuszczów nasyconych oraz o wysokim indeksie glikemicznym. Mięso podnosi ciśnienie tętnicze i podbija stres. Uregulować je pomogą czosnek, cebula, pomidory, ziemniaki, szpinak, banany i suszone morele. Seler, zwłaszcza naciowy, zawiera aż 86 cennych składników, a kapusta sprzyja produkowaniu serotoniny odpowiedzialnej za poprawę humoru. Także chili wzbudzi wydzielanie endorfin, a aromatyczny majeranek, bazylia, tymianek czy melisa polepszą samopoczucie.

5. Dbaj o regularny, wartościowy sen – on przedłuża życie

Zdrowy sen najskuteczniej regeneruje siły. Staraj się zorganizować swój czas w taki sposób, by nie skracać snu na korzyść piętrzących się obowiązków. Warto poświęcić na niego przynajmniej 7–8 godzin w ciągu nocy. Dzięki temu organizm wypoczywa, robi porządki, regeneruje się, pozbywa się toksyn i napięcia, a mózg selekcjonuje i wiąże informacje. Niewyspanie natomiast działa na odwrót – potęguje bagaż lęków i stresów, zmniejsza skuteczność, zdolność zapamiętywania, osłabia kreatywność i sprawia, że rano jesteśmy drażliwi i zniechęceni. Postaraj się też kłaść spać i budzić w stałych godzinach.

6. Pielęgnuj więzi i uczucie wdzięczności

Ciekawie spędzony czas z bliskimi czy z przyjaciółmi sprzyja poprawie samopoczucia i pomaga odsunąć troski na drugi plan. Staraj się znajdować czas na to, by po prostu побыć z drugim człowiekiem.

Każdego dnia staraj się też znaleźć rzeczy, za które możesz być wdzięczny. Uczucie wdzięczności pozwala uświadomić sobie nasze zasoby i przekierować uwagę na pozytywne aspekty życia, a to w znaczący sposób poprawia jego jakość. Zaczynij praktykować uczucie wdzięczności, a szybko odczujesz jego dobroczynne skutki.

Jeśli zdarzy się, że wszystko, co zrobisz, wyda się bezużyteczne, lub zabraknie Ci pomysłu, jak poradzić sobie z nadmiernym stresem, z pewnością warto porozmawiać z kimś, kto życzliwie, z innej perspektywy przyjrzy się Twojej sytuacji i wesprze Cię w poszukiwaniu skuteczniejszych rozwiązań. Może to będzie ktoś bliski, dobry przyjaciel, kolega, koleżanka. Może to będzie psycholog.



Skuteczniej poradzimy sobie ze stresem, jeśli zrozumiemy, że podlegamy uniwersalnym mechanizmom psychofizjologicznym i reakcjom emocjonalnym, gdy rozpoznamy, czym zwykle się stresujemy, czy też w jaki sposób możemy skutecznie wzmacniać własne zasoby – np. poprzez praktykowanie technik relaksacyjnych, ćwiczenie się w asertywności, konstruktywnej komunikacji, rozwiązywaniu konfliktów, w radzeniu sobie z mobbingiem. **JEST TYLE DO ODKRYCIA!** Pamiętajmy, że to odkrywanie nie musi przebiegać samodzielnie. Podobnie jak korzystamy z usług instruktora nauki jazdy, żeby nauczyć się obsługiwać i prowadzić samochód, tak możemy skorzystać z pomocy psychologa, by skuteczniej nauczyć się „obsługiwać” swoją psychikę, zrozumieć, jak działa nasz mózg, który jest przecież znacznie bardziej skomplikowanym „urządzeniem” niż samochód.

Zachęcamy do skorzystania ze szkoleń i warsztatów organizowanych przez Wydział Psychologów Policyjnych Biura Kadr, Szkolenia i Obsługi Prawnej, które są okazją do rozwijania wymienionych kompetencji. Obecnie, gdy zajęcia grupowe muszą być ograniczane, Psycholodzy z Zespołu Opieki Psychologicznej i Psychoedukacji Wydziału Psychologów Policyjnych zapraszają szczególnie do osobistego kontaktu, choćby telefonicznego. Służymy wsparciem, wiedzą i pomysłami, np. jak opiekować się swoimi nerwami.

Oprac. Mariola Jurczyk-Makara, Monika Pujdak-Brzezinka

Przydatne źródła

- Williams M., Penman D.: Mindfulness. Trening uważności (książka + CD), Jak znaleźć spokój w pędzącym świecie, Samo Sedno, 2014.
- Kabat-Zinn J.: Gdziekolwiek jesteś bądź, Czarna Owca, 2013.
- Kabat-Zinn J.: Praktyka uważności dla początkujących, Czarna Owca, 2009.
- Thich Nhat Hanh: Cud uważności. Prosty poradnik medytacji, Czarna Owca, 2020.