

Zarządzanie stresem

Kiedy sama miałam problemy emocjonalne, chętnie gadałam o tym z bliskimi i to mi bardzo pomagało. Rozmawiając ostatnio ze studentami zrozumiałam, że niektórzy mają z tym problem. Nie chcą się uzewnętrzniać, a już na pewno nie czuliby się komfortowo dzwoniąc do mnie. Pomyślałam więc, że napiszę kilka wskazówek dla tych, którzy chcą nad sobą pracować, ale niekoniecznie rozmawiać o tym ze mną.

Dwa lata temu w ramach humanu zadałam studentom pytanie jak radzić sobie ze stresem. Odpowiedzi były następujące:

1. Sport: bieganie, basen, siłownia regularnie lub np. bieganie przed egzaminem. Dodałabym szybki spacer. Ten ostatni także dotlenia i bardzo dobrze wpływa na mózg. Może stanowić szybki substytut bardziej intensywnego sportu.
2. Rozmowa z kimś, spotkanie ze znajomymi. W dobie covidu robię to przez telefon, na teams lub idę z kimś na spacer.
3. Obejrzenie filmu, przeczytanie książki. Ktoś explicite wymienił serial jako coś totalnie łatwego w odbiorze. Nagrania na youtube.
4. Joga, medytacja ćwiczenia oddechowe.
5. Gorąca kąpiel, herbatka ziołowa, herbatka z melisą, ziołowe tabletki.
6. Regularny sen (w szczególności zapobiega demencji).
7. Zrobić sobie przyjemność np. kupić coś.
8. Totalne nieróbstwo od czasu do czasu. Wycieczka. Zachowanie balansu między pracą, a leniuchowaniem. Właściwy system wartości, ograniczenie ambicji.
9. Sukces gdzieś indziej - hobby czy jakakolwiek działalność, gdzie się realizujemy, pasja. Działalność społeczna. Robienie czegoś, co nas totalnie odpręża. Churchill malował, żeby uspokoić nerwy.

Oczywiście możecie się Państwo roześmiać i powiedzieć: “ To nie działa.” Odpowiedź jest taka: i tak i nie. Po pierwsze nie wszystko działa na każdego i nie zawsze. Po drugie, kiedy już jesteśmy w ciężkim stresie, stresie narastającym wiele dni, to nic nie działa. Wielokrotnie byłam w takiej sytuacji. Zarządzanie stresem jest procesem **długofalowym i trzeba to robić z wyprzedzeniem**. Właściwie stosuję wszystkie 9 punktów jako część mojego stałego, dobrze zaplanowanego życia. Przez ostatnie 40 lat wytworzyłam schematy i nawyki. To ma być główne przesłanie tego tekstu.

Pierwszy poważny kryzys miałam na studiach. Zrozumiałam wtedy, że za duży stres i złe emocje zmniejszają mi wydajność pracy, a ja tu chciałam robić wielką karierę. No więc zaczęłam robić dwie rzeczy: obserwować sytuacje, które wywołują złe emocje i czytać rozmaite książki. Drobne efekty były szybko, ale większą równowagę osiągnęłam dopiero po kilkunastu latach. Student powinien wziąć pod uwagę także to, że jego kora mózgowa nie

jest jeszcze do końca wykształcona (zwyżki na OC do 26 roku życia) i nie winić siebie za bardzo.

Obserwowanie sytuacji pomaga nam zapobiec pojawieniu się złych emocji. Nie dajemy się zaskoczyć np. toksycznej osobie. Nad tym naprawdę można pracować. Przykład: W latach osiemdziesiątych na seminarium mojego promotora był uczestnik około 10 lat starszy niż ja, już z habilitacją, który zadawał referentom takie pytania, że ich zbijał z tropu. Nie posądzam go o wyrachowanie, po prostu taki był. Kiedy zaraz po studiach referowałam pierwszy raz, zaskoczył mnie pytaniem i kompletnie wybił z rytmu. Byłam zdenerwowana i po referacie miałam kaca. Drugi raz już się nie dałam. Pamiętałam, że może być takie pytanie, byłam odprężona, czekałam na nie i się nie przejęłam. Referat poszedł świetnie. Podobnie starałam się analizować inne przykre sytuacje i nie dać się sprowokować tak, by pojawiło się “niepotrzebne zdenerwowanie”.

Oczywiście stres nie pojawia się tylko sytuacyjnie; często jesteśmy w stałym stresie wywołanym tym, że mamy źle ustawione życie. Np. robimy coś za trudnego czy bardzo nieprzyjemnego związanego z pracą i edukacją. Przykładem może być mobingujący pracodawca, nieprzyjemny wykładowca, kolega, który się śmieje za każdym razem, gdy się pomylimy na ćwiczeniach, konieczność zaliczenia nieciekawego przedmiotu, izolacja covidowa itp.

Taki stres jest informacją. Nie należy go wypierać lub udawać, że go nie ma tylko zrozumieć, co się dzieje i spróbować zmienić swoje życie. To jest bardzo trudne. Byłam w takiej sytuacji przez jakieś 3 lata przed covidem i paradoksalnie nadejście covidu zmuszając mnie do zmiany trybu życia, wyleczyło mnie z tamtego przewlekłego stresu. Wcześniej chodziłam na spacer, gadałam do siebie, wypisywałam sobie, co lubię, a czego nie lubię robić. Szukałam, co zmienić. Budowałam nowy świat wartości. Starałam się zdecydować, co zostawić w moim życiu, a co zmienić. Nie będę się rozpisywać w szczegółach, bo to były inne problemy niż mają młodzi, ale każdemu, kto będzie chciał, chętnie opowiem.

Studenci powiedzieli mi, że porażka może być bardziej wartościowa niż sukces. Bo uczymy nas czegoś. To nie koniec świata.

W końcu, “obstruction is opportunity”. To haselko usłyszałam kiedyś w CNN i zapamiętałam na zawsze. Jeśli stres jest sygnałem, że coś nie działa w naszym życiu, gdy zrozumiemy to i zmienimy, możemy mieć dużo lepsze życie. Tego rodzaju kłopoty ma mnóstwo ludzi i można je rozwiązać, trzeba tylko o to walczyć. Są fachowcy i są metody. My nie wiemy jak dużo ludzi cierpi, bo nie krzyczą o tym na ulicy.

Druga rzecz to czytanie książek. Książek, bo 40 lat temu internetu jeszcze nie było. Zaczęłam na studiach od klasycznej psychoanalizy, a potem czytałam, co się dało. O toksycznych osobach, o tym jak mówić do dzieci by słuchały, o asertywności, o psychoterapii. Popularne poradniki, ale także rzeczy trudniejsze. Przegadałam setki godzin z moim promotorem, a później współautorem, który bardzo interesował się ludźmi, a że mógł być moim ojcem pouczał mnie tak, jak ja Was teraz.

Teraz macie internet. Na pewno jeśli wpisze się właściwe hasło (a właściwie każde zbliżone do sytuacji), znajdzie się teksty i podcasty. Ważne jest by się skupić na jednym, a nie

skakać po internecie. Przeczytajmy jedno, pomyślmy chwilę zanim pójdziemy dalej. Dlatego lubię książki, bo dogłębnie analizują problem. Zanim się je znajdzie, krótkie wskazówki w internecie na pewno są pomocne. Gdy miałam dość silną nerwicę bezsenności, to czytanie książek o bezsenności mnie odprężało i pomagało dać sobie radę.

W momencie stresu mamy zaburzone myślenie. Postępujemy na podstawie tego, co czujemy w danym momencie, a trzeba działać na dwóch poziomach: zdać sobie sprawę, że z jednej strony jestem pod wpływem emocji, a z drugiej wiedzieć, że jest meta poziom. Przykład: gdy byłam w najgorszej depresji, miałam ochotę położyć się i nie wstać, ale wiedziałam, że jestem chora i tego nie wolno robić (meta poziom). Szłam więc do ogrodu ciąć gałązki. Czułam w sobie psychiczny ból, ale mogłam wykonywać pracę fizyczną, więc to robiłam. Znajoma Amerykanka, która była undergraduate advisorem dla studentów i miała do czynienia ze studentami w depresji, którzy nie mogli wstać z łóżka, zapytała mnie kiedyś jak to było ze mną. "Musiałam wstać z łóżka by ugotować obiad rodzinie"- brzmiała odpowiedź. Była symboliczna, musiałam wstać, bo miałam obowiązek.

Meta poziom, to jest coś, co możemy sobie wypracować zawczasu, zanim ogarnie nas stres. Zawsze kiedy muszę zrobić coś nowego, trudnego, ogarnia mnie stres. Ale zawsze mimo napięcia mówię sobie, boisz się, denerwujesz, tak ma być. Zaczniemy od czegoś prostego. Zdobądź więcej informacji. Zapytaj się kogoś. Zrób coś jako pierwszy krok. Wymyśl najgorszy wariant i zastanów się, co wtedy zrobisz.

Studenci na moim humanie wymyślili coś, co nazwali "dwójmyśleniem": to czym się stresuje jest ważne, więc nie mogę tego zlekceważyć, i nieważne, bo nikt nie umiera, życie się nie zawali czyli należy zachować proporcje.

Strata roku, to jest nic. Mój ojciec miał 15 lat gdy zaczęła się II wojna światowa, a 21 gdy się skończyła. Stracił najlepsze lata na naukę. Potem musiał pracować i jednocześnie zrobić maturę. Na studia poszedł, gdy miał koło trzydziestki. Asystenci, z którymi miał ćwiczenia byli młodszy od niego. Zrobił inż. budowlanego mając 32 czy 33 lata. Wszystko się da.

Nadchodzi wielka rewolucja spowodowana sztuczną inteligencją. Wiele prostych zawodów zniknie. Nie wolno zawalić wykształcenia. Dyplom mgr dostałam 39 lat temu. Mój zawód wciąż jest potrzebny podczas, gdy inni cierpią bezrobocie.

Generalnie, jako ludzkość mamy kiepsko ustawiony system wartości. W cenie jest współzawodnictwo, ambicje, wyścig szczurów, rywalizacja i konsumpcjonizm. Mniej się liczy solidarność, pomaganie słabszym, budowanie lokalnej społeczności, współpraca, otwartość na innych. Staramy się dogonić lepszych, zapominamy o słabszych.

Nie mam nic przeciwko wyścigowi szczurów, sama brałam w nim udział całe życie i wypisałam się dopiero ostatnio. Konkurencja powoduje, że dajemy z siebie wszystko i przez to wytwarzamy lepsze produkty, z których wszyscy korzystamy. Ale też płacimy cenę emocjonalną. Każdy z nas musi wiedzieć, ile może zapłacić i kiedy powiedzieć stop.

Nie mogę potępiać skłonności do posiadania rzeczy, skoro całe życie je kupowałam. Każdy powinien posiadać mieszkanie, ale czy koniecznie tak duże by zarzynać się spłatą kredytu?

Chcemy samochód, ale czy koniecznie SUV? Czy muszę mieć super modne meble? Każdy chce wyjechać na wakacje, ale czy muszą być w luksusowym hotelu, na który zarabiam nadgodzinami? Czy muszę kupić nową kosiarkę, bo sąsiad ma lepszą, a moja ma dwadzieścia lat? Przecież kosi. Co z tego, że inni to mają? Czy są szczęśliwsi? Michael Jackson i Whitney Houston przedawkowali opioidy.

Całe życie miałam kiepsko urządzonego dom i mało eleganckie ciuchy. Żadna z tych rzeczy tak naprawdę nie przeszkadzała mi być szczęśliwą, ale stale miałam lekkie poczucie winy. Że inni mają ładniej urządzone domy albo, że powinnam zadbać lepiej o swój wygląd. Robić to, co robi większość społeczeństwa. Iść do przodu. Potem zaczęło się mówienie o katastrofie klimatycznej i uświadomiłam sobie, że konsumpcjonizm, to zużycie energii i wydalenie CO_2 . No to po co? Co za ulga móc wreszcie się tym nie przejmować. “Ubranie jest już kupione” powiedział Andrzej Białynicki-Birula, gdy miał z grubsza tyle lat, co ja teraz. I miał rację.

Dlatego ludzie tak chętnie uczestniczą w akcjach Owsiaka, przynoszą butelki wody mineralnej do szpitali, oddają krew, pomagają sąsiadom odbudować dom po powodzi czy wichurze? Bo tak naprawdę chcemy solidarności, chcemy się kimś zaopiekować. Kiedy student sam z siebie zmontował w całość moje nagranie wykładu, które przez pomyłkę wyszło mi w pięciu kawałkach, byłam wzruszona.

Każdy z nas musi sobie odpowiedzieć na pytanie, jaki ma świat wartości. Czego chce naprawdę. Za każdym razem, gdy pojawia się u mnie przewlekły stress, robię sobie sesję rozmyślenia nad tym, o co chcę walczyć, a z czym się pogodzić. Co ma znaczenie, a co nie ma. Co przyniesie satysfakcję, a co wykreślamy.

Komentarze do punktów 1-9

1. “Myślałem, że sport zabiera czas, a to nie prawda. Sport oszczędza czas”- powiedział kiedyś student. Bo, po tym jak trochę potrenuje, pracuje dużo wydajniej.

3. Mam taki moment w środku dnia, gdy gotuję i oglądam film na Netflixie czy Playerze. Wolę ambitniejsze, ale często trafiam na mało ambitne, ale za to świetnie odrywające od rzeczywistości. Może nie mam wielkiego szacunku do siebie w tym momencie, ale odpoczywam.

4. Następujące ćwiczenie jest bardzo pomocne by wyciszyć emocje choć trochę. Należy usiąść w fotelu lub położyć się na plecach na łóżku, ale na wysoko ułożonych poduszkach. Ciało powinno być rozluźnione, ale głowa wyżej niż reszta. Następnie trzeba zamknąć oczy i powoli wciągać powietrze myśląc o tym jak schodzi w dół. Śledzić oddech. Potem wydychamy jeszcze wolniej myśląc o tym, że powietrze wychodzi z dołu do góry i na zewnątrz. Ważne jest by wydech trwał istotnie dłużej niż wdech. Nie należy się przejmować tym, że myśli biegają. Po kilku razach się stopniowo wyciszają. W internecie jest na pewno mnóstwo opisów podobnych i znacznie lepszych ćwiczeń. To działa.

6. Znam się na bezsenności i chętnie pogadam z każdym, kto ma kłopoty. Bardzo kiedyś cierpiałam z tego powodu.

8. Zawsze byłam w wyścigu szczurów na granicy wytrzymałości. Miałam duże ambicje i byłam pracoholikiem. Nie żałuję, a właściwie polecam ten styl, ale gdy maszynka zaczęła się zacinać kilka lat temu, pojawił się przewlekły stres i musiałam zwolnić. To było trudne, nie

przyszło od razu, ale w końcu się nauczyłam. Totalne lenistwo od czasu do czasu, zwiększa naszą kreatywność.