



Bun găsit tuturor pe podcastul de... și în... izolare: „Suntem bine!”

Se știe că situațiile de criză ne afectează capacitatea de a gândi rațional, iar raționalitatea este esențială în orice demers de cunoaștere, decizie și acțiune. Ca să putem înțelege de ce are nevoie creierul nostru pentru a se adapta și calibra situației prezente, trebuie să înțelegem factorii și nivelul de agresiune la care este supus. Creierul nostru este programat să perceapă toate experiențele, să le catalogheze pe fiecare ca fiind negativă, neutră sau pozitivă și, apoi, să reacționeze corespunzător.

Aseară, în perioada de pregătire a acestei întâlniri, mi-am reascultat primele înregistrări, le-am analizat și mi-am dat seama cât de tare mă influențează stresul situației prezente. Cum se face el simțit din ton, ritm, din inflexiunile vocii, până și din atenția pe care o acord rostirii cuvintelor.

Stresul este considerat o constantă a existenței umane. De câte ori nu ne-am exprimat, până acum, că suntem foarte stresați? Ni se mai pare, acum, acel nivel de stres așa de speriat ca atunci? Dar ce ne facem când stresul se instalează la noi ca la el acasă și începe să ne comande? Este clar că devine necesară înțelegerea și cunoașterea musafirului nepoftit. Atunci când suntem suprasolicitați, organismul secretă așa-numiții „hormoni de stres”, pentru a putea face față situației. Problemele apar atunci când aceștia persistă mai mult timp în sânge, ca urmare a expunerii prelungite la stres, deoarece sistemul imunitar scade.

Din perspectivă psihologică, stres-ul este definit ca fiind „o relație particulară între persoană și mediu, în care persoana evaluează mediul ca impunând solicitări care exced resursele proprii și amenință starea sa de bine”, evaluare care determină declanșarea unor reacții cognitive, afective și comportamentale.

Simptomele stresului pot fi:

- **reacții fizice:** dureri de inimă, palpitații; apetit alimentar scăzut sau crescut; indigestii frecvente; insomnii; crampe sau spasme musculare, dureri de cap sau migrene; transpirații excesive, amețeli, stare generală de rău; tulburări digestive; oboseală cronică;
- **reacții cognitive:** blocaje ale gândirii sau din contră, gânduri, frământări persistente, obsedante, asupra unei singure teme, deficit de atenție; scăderea capacității de concentrare; dificultăți de memorie; flexibilitate redusă; diminuarea creativității;
- **reacții emoționale:** iritabilitate crescută, scăderea interesului pentru domenii care reprezentau înainte pasiuni sau hobby-uri; pierderea interesului pentru prieteni; instabilitate emoțională; anxietate; tristețe sau chiar depresie; reprimarea emoțiilor; dificultăți în implicarea în activități distractive sau relaxante;
- **reacții comportamentale:** performanțe scăzute la locul de muncă sau la școală; fumat excesiv; consum exagerat de alcool; tulburări de somn; un management ineficient al timpului; izolarea de prieteni; preocupare excesivă pentru anumite activități, comportamente agresive.

Important de reținut, este că stresul are o dublă determinare: una din partea factorilor de stres, alta din partea individului care interpretează situația (resurse personale, stil de gândire și interpretare). Acest lucru înseamnă ca avem o mare influență asupra propriilor stări de stres, atât în bine, cât și în rău. Înțelegerea felului în care răspundem la stres este esențială pentru cunoașterea modului în care putem să-i facem față. Avem responsabilitatea, dar și puterea de a schimba lucrurile.

Este cunoscut faptul ca sportul este factorul principal care ajuta la eliminarea stresului. În cazul în care nu putem face sport, specialiștii din domeniu ne propun două tehnici de combatere a stresului, cu durata de 1 minut:

1. Suflul conștientizat:

Inspirăm amplu și profund, apoi expirăm la fel de profund, zgomotos „Huuu!”. Acționăm astfel: aerul care stagna în plămâni îl expulzăm brusc. Apoi inspirăm și expirăm din nou, dar foarte încet, până când eliminăm în felul acesta, tot aerul din plămâni. Repetăm acest exercițiu simplu de câte ori avem nevoie.

Această tehnică ne destinde diafragma, ne calmează respirația și permite eliminarea foarte rapidă a excesului de energie nocivă și a nervozității.

2. Tehnica focalizării pe mers:

Ne concentrăm asupra respirației. Apoi, ne deplasăm prin camera, numărând pașii, fiind atenți la felul în care talpa atinge podeaua.

Astfel ne distragem atenția de la stările negative și ne concentrăm pe explorarea senzațiilor. Îl putem repeta ori de câte ori avem nevoie.

Este absolut normal să ne simțim stresați, cu atât mai stresați cu cât totul se petrece cu noi „blocați” în casă. Să privim această perioadă de izolare ca pe o oportunitate de a face lucrurile pe care nu le am făcut până acum, de a fi mai introspectivi, de a ne conecta la propria persoană, ca la cea mai importantă legătură pe care o avem.

Ne reuzim miercuri, 25 martie, de la ora 13,00.

Până atunci, țineți minte: nu sunteți singuri și... „Suntem bine!”

Lectură: Alice Roman, bibliotecar formator&psiholog