



Prisluhnimo svojemu telesu

Še posebej v obdobju krize



■ **Marjeta Krejči Hrastar**, višja fizioterapevtka, je inštruktorica za integracijo refleksov po metodi MNRI® in inštruktorica za Brain Gym®. Intenzivno se izobražuje in pridobiva klinično prakso tako v ZDA kot v Evropi, in sicer na ravni neinvazivnih tehnik vstopanja v integracijo primarnih možganskih povezav na podlagi gibanja, katerih rezultat je razvoj višjih in nižjih možganskih funkcij. Vodi rehabilitacijski center, ki se osredotoča na optimiziranje možganskega delovanja. Iskana je v Sloveniji in v tujini.

Kriza ob pojavu epidemije koronavirusa je vse nas ujela nepripravljene. Do marca smo živeli v nekem svojem ritmu, prepričani, da je sistem, ki nas podpira, trden in da se nam ne more nič zgoditi. Tudi ekonomska kriza leta 2008 za človeštvo ni bila dovolj dobra šola, da bi izstopilo iz začaranega kroga naglice.

Krizo, še posebej sedanjost, zaradi virusa, je težko prepoznati. Marsikaj nam je nerazumljivo in se težko spoprijemamo z njo. Veliko strahov nam v zadnjem obdobju posredujejo mediji. V preteklosti so človekova čutila zaznavala krizo, danes pa so naši tolmači mediji. Človekovi možgani imajo radi preprosto razlago, mediji pa nam konstantno strežejo s senzacionalnimi razlagami in iz človekovih strahov delajo zgodbe, ki trajajo. Strahovi so takó konstantni in bremenijo naš čustveni sistem, kar pa nas šibi. Struktura novic je taka, da nam vedno ponudi še nekaj skritega, da iščemo naprej. Namesto da bi se z zgodbo ukvarjali le po lastni zdravi pameti, begamo po brskalniku za novimi informacijami, ki pa so po ustroju enake prvim.

Bolj je človek prvobiten, več se giba v naravi, pazi na prehrano in čas pred zasloni, več raznovrstnih izkušenj je v življenju doživel in preživel, večja je njegova prilagodljivost v kriznih časih. Žal pa so dejavniki sodobne družbe tako močni, da je večina ljudi v nenehnem stresu.

Stres

V stresu človekov živčni sistem avtomatično vznemiri celotno telo, da se zaščiti. Mišice se pretirano zakrčijo, srčni utrip se poveča, dihanje je hitrejše, kar je posledica sproščanja stresnih hormonov. Vklopi

se stresni odziv in to stanje – bega, boja ali ohromitve – naše telo drži v primežu zaščitnih reakcij. To se odvija na vseh ravneh, začeni od vsake celice. Preprosto obtičimo. Celica ne more biti istočasno v fazi zaščite in v fazi rasti. Ne more se istočasno gibati naprej in nazaj. Naša sposobnost delovanja je okrnjena na vseh ravneh. Tu ni razlike v starosti. Vsak organizem deluje enako. Razlikujemo se zgolj glede na dominantnost v našem telesu. V stresu se namreč izklopi človekova nedominantna možganska polovica in posledično se izklopi tudi dostop do vseh dominantnih čutil in udov, ki so oživčeni v tej nevodilni možganski polovici. (Poenostavljen primer: če je moja nevodilna hemisfera desna in imam vodilno levo roko in levo oko, ki sta oživčena v nevodilni desni hemisferi, posledično v stresu težko vidim, opazim, zaznavam in se težko izrazim in pišem. Več o tem: Hannaford, 1997.)

Pomembno za organizem je, da se zaščita telesa umiri, ko stres mine. Živčni sistem naj se zopet vrne v nestresno delovanje. Pri sodobnem človeku pa čedalje redkeje prihaja do stanja brez stresa, zato je življenjskega pomena znanje o tem, kako stres izklopimo oziroma zmanjšamo.

Šolanje na daljavo – stres?

V medijih je veliko govora o tem, da bo šolanje na daljavo 'uničilo' generacijo otrok.

Zdrav odnos funkcionalnih staršev do lastnih otrok jih vendar ne more uničiti. Mor-da bi se bilo dobro vprašati, koliko življenj se je s tem ukrepom rešilo. To, da so otroci doma, je zanje gotovo težje kot hoditi v šolo. Stisko doživljajo vsi. Nikakor pa to zanje ni travmatično, razen če živijo v patološkem okolju, ki pa ga šolanje 'v živo' ne bi odvzelo. Zaskrbljujoče pa je, da se nekateri starši, to so ljudje, ki so v obdobju največje življenjske moči, ne znajo tako organizirati, da bi obvladali svoje lastne otroke. Predvidevam, da so bili otroci takih staršev v predkronskem obdobju dopoldne v šoli, popoldne na različnih dejavnostih, doma pa le v času večerne rutine. Če dejavnosti ni bilo, so nastalo vrzel velikokrat zapolnili stari starši ali varuška. Vse to je v času krize odpadlo; v tem času so starši postali glavni hranitelji svojih otrok. Tudi te okoliščine so stres tako za otroke kot za starše.

Učitelji trdijo, da je za učence, ki jim je šlo že prej dobro, tudi šolanje na daljavo 'mala malica'. Drugim učencem pa so navodila z monitorja še večji izziv. Oni so že tako vezani na vodenje odrasle osebe, kar se je v tem času še bolj izrazilo.

Kako opazimo stres?

Najpogostejši pokazatelji doživljanja stresa pri otroku so:

- mišična napetost v vratu in ramenih,
- umaknjenost vase,
- zaustavljen razvoj,
- pretirana zaščita,
- težave s pozornostjo,
- negativizem,
- pogostejši čustveni izbruhi in izbruhi trme,

- težave s prilagajanjem (nefleksibilnost),
- opozicionalno in agresivno vedenje,
- težave z očesnim stikom,
- preobčutljivost itd.

Pri odraslih opazimo podobno. Najpogostejši znaki doživljanja stresa pri odraslem so:

- mišična napetost v vratu in ramenih,
- nizka tolerantnost, razdražljivost,
- slaba koncentracija,
- težave s spominom,
- preobčutljivost na določene senzorične impulze,
- anksioznost, socialne fobije,
- telesni znaki, kot so: visok krvni tlak, visok krvni sladkor, slaba prebava, motnje ciklusa pri ženskah, glavoboli, bolečine v hrbtenici, upad libida ipd.

Kako lahko otrokom pomagamo sprostiti stresne hormone?

Da bomo otrokom pomagali zmanjšati stres, sprostiti stresne hormone, lahko storimo naslednje:

- zmanjšamo 'bombardiranje' višjih miselnih funkcij,
- otrokom omogočimo čim več gibanja v naravnem okolju,
- poskrbimo, da imajo v domačem okolju dovolj možnosti za gibanje (telovadne žoge, trampolin, ravnotežnostne deske in blazine),
- skrbimo za reden urnik,
- skrbimo za vnos zdrave hrane,
- poskrbimo za umik od ekranov, ko je

- šolanje na daljavo za tisti dan zaključeno,
- zagotovimo prijazno večerno rutino in dovolj spanja.

Dobro je tudi, če uspemo otrokom čez dan omogočiti 'ravsanje' med otroki in očeti – to omogoča čustveno stabilnost in učinkovito spopadanje s stresom.

Kaj pa odrasli?

Kako pa lahko odrasli poskrbimo za sprostitve stresnih hormonov? Kar velja za male otroke, velja tudi za velike otroke ... s tem da bomo 'ravsanje' zamenjali za objeme in zdrav dotik v našem 'mehurčku'.

Gotovo je osnovno pravilo 8 ur spanja, 8 ur dela, 8 ur prostega časa. Idealno bi bilo, da toliko časa, kot ga preživimo za računalnikom, namenimo gibanju, po možnosti v naravi. Vsaj 20-minutni sprehod po gozdu je odlična dnevna doza proti depresiji. Novice spremljajmo le enkrat dnevno, po možnosti ne tik pred spanjem. Modra svetloba monitorjev v večernih urah našemu telesu sporoča, da je še dan, zato se telo ne pripravlja na počitek. Za pripravo na umirjen spanec je priporočljivo nekajkrat dnevno za pol minute zapreti oči. Učinek umirjanja še povečamo, če očesi rahlo prekrijemo z blazinicami prstov, tako da je očesu prijetno. To povečuje produkcijo melatonina. Koncentracija le-tega v krvi je namreč bistvena za sproščen in umirjen spanec. Negujmo tople prijateljske in družinske odnose. Poiščimo zaupno osebo za pogovor. Bodimo hvaležni za vse, kar imamo. Če česa ne zmoremo, prosimo za pomoč.

V današnjem času se veliko govori o stresu. Obstaja veliko imenitnih knjig na to temo,


po katerih je povzeta tudi vsebina tega sestavka. Malo pa se govori o koreninah pojava. Vse okoliščine, ki so omenjene v uvodu članka, vodijo v konstanten stres in v temu odgovarjajoč telesni odziv.

Poslušajmo svoje telo

Čas bi bil, da bi kot družba dali prostor dostojanstvu vsakega posameznika, da bi lahko dosegal neodtujljivo pravico do določanja lastnih meja – kolikor zmore. Častiti življenje pomeni častiti telo, ki je posoda Svetega Duha, in spoštovati njegove fizične meje, ki varujejo naš psihični svet. Telo s svojo neodtujljivo potrebo po sprejetosti, počitku, globokem in svobodnem dihanju, varnosti, sproščenem gibanju in nežnosti jasno sporoča, ali živimo v skladu s svojo človeškostjo ali ne. Sami do sebe bodimo ljubeznivi in si nastavimo opomnik za gibanje in sprehod, uro za pravočasen odhod v posteljo in podobne sladkosti, po katerih kliče naše telo.

V tem času vsi občutimo neko negotovost. Postala je del našega vsakdana, zato je toliko bolj pomembno, da negotovost sprejmemo, jo vzamemo za svojo in poiščemo svoj način iskanja globoke varnosti. Telo verjame le njej.

Na dan zaključevanja zgornjega članka je bil drugi dan vrnitve prve triade v šolo. Vnukinja je kar na drobno s prstki ploskala, kako lepo je bilo v šoli. Na spletu sem prebrala, da se je nek otrok veselil šole bolj, kot pa da bi šel na morje; sosedja, ki je učiteljica in se je opoldne pripeljala domov, pa mi je na daleč vsa radostna klicala: »V službi sem, v službi sem ... ne veš, kako zlati so otroci, pa kako starši bolj cenijo naše delo ...«

Morda pa smo potrebovali nekaj, da nas je pripeljalo do tega, da se veselimo tako preprostih, a vrednih stvari? 

Literatura

- Bagola, Aljoša (2019): *Kako izgoreti*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Blomberg, Harald (2011): *Movements that heal*. Bookpal.
- Bončina, Tina (2019): *Izgorelost: si upate živeti drugače?* Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Hannaford, Carla (1997): *The dominance factor*. Alington: Great Ocean.
- Lipton, Bruce H. (2019): *Biologija prepričanj*. Brežice: Primus.
- McGonigal, Kelly (2017): *Druga stran stresa*. Ljubljana: UMco.
- Rebula, Alenka; Prebeg, Josipa (2014): *Vera vase*. Komen: ART, izobraževalne in založniške storitve.
- Spitzer, Manfred (2017): *Digitalna demenca*. Celovec: Mohorjeva.



Foto: Matej Hozjan