

Dr. **Tim Cantopher** a studiat la University College din Londra și University College Hospital. S-a pregătit ca psihiatru la St. James Hospital din Portsmouth și la St. George's Hospital Medical School. Este membru al Colegiului Regal al Psihiatrilor din 1983 și a fost ales membru al Consiliului colegiului în 1999. În prezent este psihiatru consultant și colaborează cu spitalele din Priory Group. Aceasta este cea de-a treia carte a dr. Cantopher, el publicând numeroase proiecte de cercetare în domeniul psihiatriei. Dr. Cantopher este căsătorit, are trei copii și locuiește în Hampshire. De același autor, la Editura Litera în 2019, a apărut și *Cum să facem față persoanelor toxice*.

TIM CANTOPHER

BOLI PROVOCATE DE STRES

Sfaturi pentru persoanele
care se consumă prea mult

Traducere din limba engleză de
ROXANA I. NICOLESCU
ELENA ARHIRE

LITERA
București

CUPRINS

Mulțumiri	9
Introducere	11
1. Ce este stresul?	15
2. Cauzele actuale ale stresului	25
3. Cauzele trecute ale stresului	52
4. Persoane și locuri toxice	71
5. Boli provocate de stres	90
6. Tratamente care ajută la vindecare	114
7. Ce putem face pentru menținerea sănătății	143
8. Scăpați de stres prin bunătate!	181
Indice	185

Introducere

„E clar, de data asta cu siguranță nu voi ajunge la timp pentru prima consultație. O să am necazuri serioase. Pacienta s-a supărat pe mine data trecută când am întârziat 20 de minute la programare. Acum va fi furioasă foc când o să vadă că nu îmi voi face apariția Dumnezeu știe cât timp.” Cea care făcea obiectul spaimei mele era Ethel, o gospodină de temut din Surrey, care îi teroriza pe muncitorii care greșeau sau pe psihiatrii care întârziiau la întâlniri. „Dar va aștepta, doar de-a naibii, așa că nu voi recupera întârzierea și toți ceilalți pacienți ai mei vor avea de așteptat, la rândul lor, probabil în plus, cât ea mă va admonesta. Cum am putut fi atât de prost încât să plec fără telefonul mobil? Nici măcar nu pot să îi anunț. Dacă încerc să ajung la un telefon public, cu siguranță pleacă trenul. Sunt atât de nerod, știam că așa se va întâmpla. Îmi vine să îmi trag una!”

Cu capul plecat, sprâncenele încruntate și frământându-mi mâinile, imitam postura a jumătate dintre cei alături de care urma să călătoresc. Ceilalți ședeau încovoiați, părând deznădăjduiți, învinși și nefericiți. Stăteam în trenul de 4:15 într-o gară din Londra, staționând, fără să am habar dacă ne vom pune sau nu în mișcare înainte de sfârșitul lumii. Era 4:50.

Re: Singura excepție din adunătura asta amărâtă era prietenul meu, Steve, un newyorkez care locuiește aici de ceva timp. Era turbat de furie. „De ce nu face nici unul dintre voi nimic? Dacă s-ar întâmpla așa ceva la Grand Central, ar urla o mulțime de oameni la ușa șefului gării, amenințându-l că îl spânzură; asta îi pune în mișcare. Oricum, acolo nu se întâmplă așa ceva. Oamenii îți spun ce se petrece, pentru că altfel, știu că o să și-o ia. Voi sunteți atât de pasivi, fraților!” A plecat apoi să-l caute pe șeful de gară. Pe când dispărea în mulțime, trenul s-a pus în mișcare.

Două națiuni stresate, despărțite de o emoție asemănătoare, furie/teamă/invinuire/autoinvinuire/stres. Numește-o cum vrei. E același lucru. Diferă doar felul în care o exprimăm și ceea ce facem cu ea ulterior. Și eu, și Steve eram amândoi foarte stresati în acea zi și întruchipam motivul pentru care bolile induse de stres sunt atât de des întâlnite în ambele culturi. Dacă aș scrie această carte în America, ar fi foarte diferită de cea pe care o citești acum.

Stresul este cultural. Nu ceea ce se întâmplă ne provoacă stresul. Ci ceea ce ne este teamă că se va întâmpla în viitor. Lucrurile cele mai de temut variază de la o cultură la alta, pentru că frica este o reacție condiționată. Altfel spus, învățăm de ce să ne temem. Cea mai mare parte a acestei învățări are loc de timpuriu în viața noastră, preponderent din cauza părinților noștri, deși eu am învățat ce este teama de la un profesor de matematică îngrozitor, care considera că trebuie să tratezi copiii ca pe niște recruți din armată. Steve, asemenea multor newyorkezi, a fost învățat să se teamă că nu deține controlul. Ca și mine, cea mai mare parte a compatrioților mei se tem că vor fi pedepsiți. Cultura noastră favorizează pedeapsa și mulți

dintre noi ne petrecem cea mai mare parte a vieții temându-ne de pierderea pe care o reprezintă pedeapsa. În trecut, această pierdere a confortului presupunea să fii bătut cu un băț. Acum este disconfortul de a fi muștruluit de Ethel. Când mintea mea compune scenarii catastrofice, îmi imaginez că, plină de furie, ea se va plânge la Colegiul Medicilor de neglijența mea în privința programului și voi fi șters din registru, sfârșindu-mi zilele în sărăcie și dezonoare. Poate că un astfel de viitor ipotetic este extrem de puțin probabil, dar dacă auzim măcar o dată o poveste despre o persoană având o soartă fie și vag similară situației noastre, ne putem autoconvinge că ni se va întâmpla și nouă. Apoi ne petrecem viața fugind de această frică imaginară.

Atunci când chiar se întâmplă lucruri rele și nu reușim să influențăm evenimentele, nu rezultă teamă sau stres, ci disperare și resemnare. Acea a fost reacția unora dintre călătorii aflați în trenul meu. Învățaseră că trenurile întârzie deseori și nimănui nu îi pasă suficient de mult să îți spună de ce sau cât de mult ai de așteptat. Nu este corect ca acești călători să fie învinuiți de soț sau de soție/copii/șef/partener în timp ce companiei de cale ferată nu îi pasă nici cât negru sub unghie, dar așa stau lucrurile, așa au stat mereu și așa vor sta întotdeauna. Sunt lipsit de putere. La fel ca mine, și ceilalți le-a fost teamă de pedeapsă. Un amestec puternic de depresie și de stres. Pasagerii deprimati erau captivi în prezentul lor nefericit, iar cei stresati erau chinuți de un viitor neplăcut, creat în mintea lor și de care se făceau vinovate greșelile de neiertat din trecut. Ca o ironie, cei din urmă ajung să se îmbolnăvească de depresie, printre alte afecțiuni, nu cei care par deprimati. Dar vom discuta mai mult despre asta mai târziu.

Respect Cei care ne-au învățat să ne fie teamă, să fim stresăți, nu erau foarte amabili. Din diverse motive, ne-au învățat că lumea este un loc aspru, iar viitorul trebuie tratat cu atenție. Și noi continuăm să îi credem. Când mă mustram în Gara Waterloo, făceam același lucru pe care mi-l făcuse acel profesor agresiv cu 40 de ani în urmă.

Poate că există o altă cale. Poate că în cazul în care stresul ar fi provocat de severitate și de faptul că trăim în viitor, răspunsul ar putea fi să trăim în prezent și să fim mai amabili. Cu ceilalți, dar, într-o și mai mare măsură, și cu noi.

O mare parte a acestei cărți le va fi cunoscută celor care au citit alte subiecte despre stres, dar mai există un fir director care, sper eu, va constitui principalul mesaj de reținut.

Bunătața te menține sănătos.

Totuși, înainte de a-ți continua lectura, ar trebui să îți spun ce este și ce nu este această carte. Nu este o culegere cuprinzătoare de articole medicale despre afecțiunile provocate de stres, teoriile psihologice sau tratamentele la modă sau despre cercetările referitoare la funcționarea creierului. De asemenea, nu este nici o carte de terapie cognitivă (care să caute să amelioreze starea de sănătate doar prin schimbarea stilului de a gândi). Sunt disponibile o mulțime de cărți excelente de acest gen și nu mai e nevoie de încă una. Are câte puțin din unele dintre acestea; suficient pentru a înțelege experiența noastră cu stresul și ce trebuie să facem pentru a-l combate. Totuși, în cea mai mare parte, cartea reprezintă o distilare a ceea ce am învățat de la pacienții mei – experiențele, greșelile lor, precum și înțelepciunea acumulată. Sper că te va ajuta să te faci bine, să fii sănătos și să devii fericit.

1.

Ce este stresul?

Aceia dintre voi care sunt lingviști pedanți obișnuiesc să își exprime dezaprobarea atunci când se menționează acest subiect și cu siguranță fac asta și acum. „Nu vorbește despre stres; se folosește doar pentru a descrie o *suprasolicitare*.” Ei bine, aveți oarecum dreptate, deoarece cuvântul „stres” provine din știința ingineriei. Se referă la o linie de forță pe o structură, aflată într-o direcție sau într-un unghi diferit față de cele în care a fost proiectată structura. Suprasolicitarea se referă la reacția structurii la acel stres. Așadar, un pod nu este supus la stres de greutatea maximă admisă, dar dacă începe să fie utilizat de vehicule mai grele decât cele pentru care a fost proiectat sau dacă este împins în lateral de vântul puternic ori de valurile mari, stresându-i-se articulațiile cele mai slabe, podul va resimți suprasolicitarea, posibil cu consecințe dezastruoase.

Însă limba este într-o continuă schimbare și atât de mulți oameni au folosit cuvântul „stres” pentru a desemna o reacție la un factor de presiune extern, încât a căpătat acest nou sens. Așadar, dacă te stresează această utilizare generalizată a termenului, îmi pare rău, dar așa va fi această

carte. Stresul pe care poate că îl vei resimți va fi provocat de conflictul dintre lejeritatea mea literară și dragostea ta pentru precizie, iar eu îmi cer scuze pentru asta.

Deci, așa văd eu lucrurile. Stresul este resimțit atunci când o persoană este trasă sau împinsă într-o direcție în care nu s-ar îndrepta firesc sau într-un ritm în care nu ar funcționa în mod normal, ori cu un elan pe care nu l-ar avea de obicei. Persoana respectivă îndură o forță pentru care nu este pregătită.

Nu doar lucrurile neplăcute sau solicitările exagerate pot cauza stresul. Cu câțiva ani în urmă, când banii valorau mai mult decât acum, toți câștigătorii premiilor loto de peste un milion de lire sterline dintr-o perioadă de câțiva ani au fost monitorizați în anul care a urmat câștigului ce le schimbase viața. Peste 50% dintre ei au făcut o boală provocată de stres în cursul aceluși an. Cum a fost posibil? „Aș putea face față unui asemenea stres”, te aud spunând. Sunt convins că ai putea, emoțional, dar asta nu înseamnă că organismul tău, inclusiv sistemul tău nervos, poate.

Tipuri de stres

Cei mai mulți dintre noi resimt stresul atunci când se confruntă cu un pericol, solicitări extreme sau schimbări bruște. În schimb, unii oameni resimt stresul atunci când le este zădărnicită înclinația naturală de a trăi pe muchie de cuțit. Astfel, un soldat din trupele speciale care este demobilizat va fi stresat de faptul că este obligat să aibă o activitate de birou de rutină și s-ar putea îmbolnăvi, după ce a făcut față cu aplomb situației de a fi împușcat. Faptul că nu poți să

faci ceea ce ți-ai dori îți generează stres. Așadar, stresul nu e provocat doar de lucrurile cu care te confrunți, ci și de tine. Atunci, iată o soluție la această problemă. Indiferent cu ce grozăvii te confrunți în viață, probabil că poți face ceva ca să te simți mai puțin stresat, întrucât poți schimba cele mai multe lucruri legate de tine. Da, chiar și personalitatea ta. Îți voi arăta mai târziu cum să faci acest lucru.

Stresul nu este întotdeauna dăunător și, în orice caz, este de neînchipuit ca cineva să ducă o viață complet lipsită de stres. Presupun că ai putea să te naști într-o familie minunată, să fii inteligent, popular și să arăți superb, iar apoi să fii ucis brusc de un asteroid care te lovește în cap la vârsta de 25 de ani. Soția mea, care este americană, spune că în viața următoare se va naște „frumoasă și proastă”, pentru că, astfel, toată lumea te iubește și te întreține fără ca tu să vezi problemele înainte ca altcineva să le rezolve. Dar chiar și așa, ar trebui să fii într-adevăr foarte prost ca să nu găsești ceva care să te streseze. Nu, hai să fim serioși, cu toții avem parte de stres în viață. Dar acest lucru nu ne îmbolnăvește neapărat. De fapt, cei mai mulți dintre noi avem nevoie de un pic de stres ca să simțim că trăim cu adevărat și ca să funcționăm la maximum. Acesta este motivul pentru care oamenii joacă diverse jocuri. Eu joc golf. Este un joc care te scoate din sărite, este imposibil de stăpânit (încerc de 35 de ani și încă nu am reușit, deși mereu cred că sunt aproape) și te supune adesea la stres. Îl ador. De ce? Ei bine, în parte, este vorba de context – nimeni nu va avea de suferit dacă am o rundă proastă, este lipsit de sens și prostesc. Și pentru că are un sfârșit. Stresul se încheie la cea de-a optsprezecea gaură și este văzut cu alți ochi când revii la club.

Stresul care te îmbolnăvește

Unul dintre aspectele cele mai importante care separă stresul inofensiv de stresul care te îmbolnăvește este durata. Putem face față unei scurte perioade de stres, atâta timp cât nu este prea traumatizant sau copleșitor. Problemele apar când rămânem stresați lungi perioade de timp, pentru că nu așa am fost proiectați. Am fost proiectați pentru viața pe câmpiile primordiale cu milioane de ani în urmă. Selecția naturală ne-a adaptat foarte bine la acel mediu. Structura noastră de bază nu a evoluat prea mult de atunci pentru că puține lucruri din viața noastră de azi ne amenință atingerea vârstei de reproducere. În acele vremuri, viața era în mare parte plictisitoare, presărată ocazional cu scurte perioade de pericol extrem sau cu oportunități. Dacă o antilopă trece pe lângă peștera ta, ai cam 20 de secunde să faci ceva în acest sens, altfel, tu și familia ta nu veți mânca timp de o săptămână. Pe de altă parte, dacă ieși din peșteră și dai peste un tigru cu dinți sabie, ceea ce faci în următoarele 20 de secunde va determina dacă îți vei transmite sau nu genele mai departe. Așadar, am devenit foarte pricepuți să facem față perioadelor scurte de stres. Hormonul numit adrenalină a apărut pentru a genera o serie de modificări foarte rapide în organism atunci când apare nevoia. Face o treabă excelentă, transformându-ne în mașini subtil adaptate, capabile de luptă sau de fugă la cel mai înalt nivel al capacităților organismului nostru.

În câteva clipite, adrenalina, secretată de organism ca reacție la amenințarea percepută, afectează aproape fiecare

funcție a organismului. Inima ne bate mai repede, pentru a pompa mai mult sânge în corp, ni se taie respirația, astfel încât să ne încărcăm cu mai mult oxigen, vasele de sânge din mușchi și din piele se dilată, pentru a permite o activitate musculară mai intensă și pentru a elimina căldura pe care sigur o vom genera atunci când fugim de bestia care ne urmărește, iar toți nervii noștri devin supersensibili, pentru că vom avea nevoie de toată acuitatea disponibilă în lupta pe viață și pe moarte care va urma. În plus, intestinele vor avea tendința să se deschidă la ambele capete, acest lucru permițând o eliminare rapidă a câtorva kilograme din greutatea corporală, ceea ce ne va ajuta să alergăm mai repede și va lăsa o urmă cu miros puternic. Dat fiind că cea mai mare parte a prădătorilor noștri din acele timpuri se bazau în special pe simțul mirosului, iar noi nu, confuzia astfel creată ne oferă câteva secunde să găsim o crevasă în care să ne strecurăm pentru a evita să fim mâncați.

Toate sunt adaptări bune, dacă ești urmărit de un tigru cu dinți sabie, dar nu îți sunt de mare ajutor dacă te afli la birou, la restaurant sau acasă.



Așadar, adrenalina ne face să fim bine adaptați la stresul pe termen scurt. Problema e că nu așa este construită lumea noastră modernă. Puține animale sălbatice amenință să ne mănânce, iar cele mai multe amenințări pe termen scurt la adresa vieții și a integrității noastre corporale au fost eradicate. Amenințările cu care ne confruntăm sunt mai subtile, mai subiective și de mai lungă durată. Nu suntem proiectați pentru asta. Așa că suferim efectele stresului, în loc să devenim mai buni datorită lui, iar aceeași stimulare sporită, care i-a protejat pe strămoșii noștri, pe noi ne îmbolnăvește. Selecției naturale nu îi pasă. Cele mai multe efecte fizice ale stresului cronic nu ne amenință viața decât după vârsta normală de reproducere, iar din perspectiva selecției naturale, la acel moment nu mai suntem viabili.

Nivel de stimulare

Așadar, pentru a evita bolile provocate de stres, trebuie să ne schimbăm percepția. „Știu că pare să existe o amenințare, dar, de fapt, nu există, deci nu e nevoie să te lupți sau să fugi. Mulțumesc mult, adrenalina, dar nu ești necesară – poți pleca acasă acum. Nu ne suna, te sunăm noi!”

Dacă nu reușești să îți reduci nivelul de stimulare, acesta va crește, ceea ce este, de asemenea, o problemă. Nu contează doar cât de mult timp ești stresat, ci și măsura în care stresul te determină să devii suprastimulat. Prin *stimulare*, nu mă refer la stare de excitare sexuală, deși și aceea este neîndoiește stimulare, ci la *cât de tare te aprinzi*. Îl poți numi nivel de încordare, vigilență, entuziasm, plăcere, încântare, teamă,

Ce este stresul?

panică sau orice. Dar aceste cuvinte exprimă o judecată despre grad și dacă starea este plăcută sau neplăcută. Toate se referă la același lucru: dacă stimularea este plăcută, o putem numi plăcere sau entuziasm, dacă este neplăcută, teamă sau panică. Felul în care o trăim determină eticheta pe care i-o punem. Dar pentru că stimularea pe termen lung, sau suprastimularea, poate dăuna, indiferent dacă este plăcută sau neplăcută, acesta este termenul pe care îl voi folosi aici.

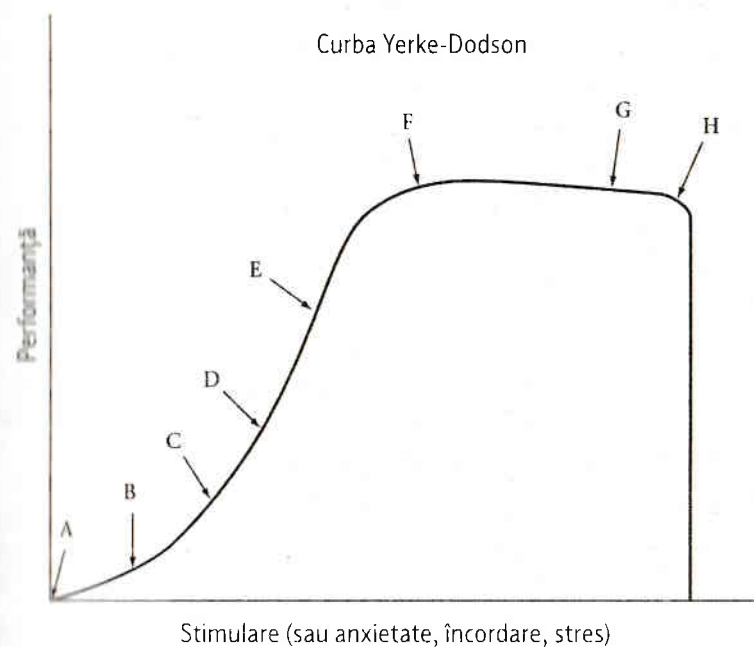


Figura 1 Curba Yerke-Dodson