

UNIVERS ENCICLOPEDIC BOOKS

Univers Enciclopedic LifeStyle

Str. Luigi Cazzavillan nr. 17, sector 1, București, 010784

Tel.: 0371.033.416

e-mail: difuzare@universenciclopedic.ro

www.universenciclopedic.ro

Redactor: Elisabeta SIMION

Tehnoredactare: Mariana MÎRZEA

Christian Neumeir este terapeut și s-a specializat în lucrul cu subconștientul. Tratarea depresiilor, a stărilor de angoasă, a suferințelor cronice sau a experiențelor de viață traumatizante constituie principalele domenii ale activității sale. Pe lângă aceasta, el susține seminarii cu privire la scăderea în greutate și la renunțarea la fumat. Este conferențiar și conducătorul unei școli pentru formarea de terapeuți. Christian Neumeir trăiește cu familia sa în localitatea Mauern din Bavaria de Nord.

Christian Neumeir,
Stress bewältigen

Gelassen und entspannt im Alltag

© 2010, Compact Verlag GmbH, München

Toate drepturile pentru această ediție sunt rezervate
Editurii Univers Enciclopedic

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

NEUMEIR, CHRISTIAN

Cum să controlăm stresul: calm și relaxat în viața cotidiană / Christian

Neumeir ; trad. din lb. germană: Liliana Emilia Dumitriu. - București :

Univers Enciclopedic Gold, 2016

Index

ISBN 978-606-704-160-6

I. Dumitriu, Liliana Emilia (trad.)

159.9

Cuprins

Prefață

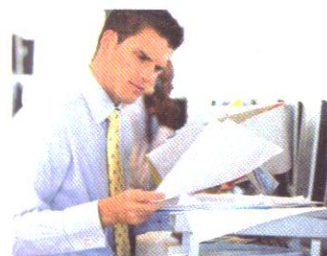
5



Ce înseamnă stresul?

6

Ce este stresul?	8
Fiecare stres este altfel	9
Reacții corporale la stres	10
Special: Există realmente multitasking?	11
Urmări ale stresului: efectele stresului asupra corpului	17
Efectele stresului asupra psihicului	24
Stresul – și ce spune despre el medicina convențională	33
Esențialul în rezumat	36



Ce factori pot provoca stresul?

38

Micile supărări zilnice	40
Când este negativ stresul?	42
Există oare așa ceva: stres pozitiv?	46
Există oare o sensibilitate deosebită față de stres?	47
Special: Chronic Fatigue Syndrome – Sindromul oboselii cronice	51
Esențialul în rezumat	52

3

Stresul în toate situațiile de viață

Fenomenul stres	54
Stresul profesional	56
Familia & Co.: stresul zilnic	57
Stresul relației	63
Stresul timpului liber	65
Stresul începe deja foarte devreme: stresul școlar	66
Special: Stresul și tinnitus	67
Aflați propriii dvs. declanșatori de stres!	68
Esentialul în rezumat	75



Căi de ieșire din stres

Ce vă ajută în caz de stres	80
Cea mai bună terapie: evitarea stresului	82
Special: Stresul și consumul de cafea	94
Provocatorul de stres nr. 1: Propriile dvs. gânduri!	104
Serviți-vă din comoara naturoterapiei!	107
Tehnici de relaxare: Oricum, dar nu plictisitor!	109
Special: Timp de reculegere la mănăstire	114
Esentialul în rezumat	119

Anexe

Indice	124
--------	-----

Prefață

„Sunt atât de stresat!” – Desigur cunoașteți această expresie. Probabil că ați folosit-o și dvs. adesea sau o auziți tot mereu de la oamenii din jurul dvs. Stresul este astăzi omniprezent, este un fenomen al timpului nostru și aparține pur și simplu de societatea noastră modernă, axată pe performanță. Fiecare parte a vieții cotidiene pare a fi dominată de stres. Se pare că omul de astăzi nu se poate sau foarte greu se poate sustrage de la acest fenomen apăsător, cel puțin atunci când trebuie să facă față îndatoririlor zilnice.

V-ați întrebat vreodată care ar putea fi contrariul stresului? Poate calmul? Avansarea? Relaxarea? Sau chiar lipsa desăvârșită a unor situații și condiții neplăcute? Opusul definit exact al stresului nu există realmente în uzul limbii germane. La fel e cu însuși cuvântul „stres”: Ce înseamnă? Ce înțelegeți prin noțiunea de „stres”? Fiecare om are, în fond, propria lui definiție pentru asta. Există infinit de multe situații care vă pot induce stresul. Oamenii reacționează foarte diferit în anumite situații.

Această carte dorește să vă sprijine concret în depășirea stresului. Veți afla ce anume înseamnă acesta cu adevărat și cum poate apărea fenomenul stres. Faptul că stresul are efecte negative este cunoscut, desigur. Dar există oare și așa ceva precum un stres pozitiv?

Pe lângă lămurirea acestor întrebări importante, această carte vă indică și multiple posibilități de a ieși din spirala stresului. În timp ce citiți, trăiți experiența importantă că nu sunteți neajutorați în fața stresului – puteți voi înșivă să deveniți activi față de el. Alegeți acele metode care vi se potrivesc personal cel mai bine. Folosiți posibilitățile multiple pentru a transforma stresul de până acum într-o forță ajutătoare și pozitivă!

Christian Neumeir



Ce este stresul?

„Lipsa stresului este moartea!” – Acest lucru se pare că a fost rostit de părintele conceptului de stres, cercetătorul în domeniul stresului, Hans Selye. Sau exprimat cu alte cuvinte: „Stres este tot ce nu este pauză de cafea!” Dar ce este stresul realmente? Ce înseamnă stresul? Se poate oare explica stresul?

Cu noțiunea de stres se întâmplă ceva asemănător ca și cu fenomenul de fericire. Este foarte dificil să delimitezi și să descrii mai exact astfel de manifestări multistratificate. Acest lucru depinde, pe de o parte, de faptul că stresul reprezintă, în fond, pentru fiecare om altceva și întotdeauna are efecte cu totul individuale. Stresul este mereu subiectiv. Pe lângă aceasta, există problema că stresul apare în același timp la niveluri diferite. Chiar și cele două afirmații „Sunt atât de stresat” și „Mă simt atât de stresat” evidențiază diferitele forme ale stresului. Prima afirmație, de

exemplu, se poate referi la presiunea existentă din cauza termenelor sau a unui volum mărit de lucru. A doua afirmație „Mă simt atât de stresat” exprimă, în schimb, ceva despre sentimentul prezent în dvs. Cu aceasta devine limpede faptul că stresul acționează cel puțin pe două niveluri: ca o povară reală, care rezultă din condițiile exterioare. Dar stresul acționează, în același timp, ca sentiment interior pe care puteți să îl simțiți în mod individual în dvs.

Astfel, cuvântul stres este folosit adesea pentru situații exterioare care împovărează, însă descrie totodată propria reacție corporală și psihică față de acestea.

Fiecare stres este altfel

Fiecare om trăiește stresul altfel. Deja situațiile distincte care provoacă stres la un om poate că sunt abordate foarte degajat de alți oameni. Omul este marcat de diferite influențe pe parcursul vieții sale: educația din partea părinților, reprezentările morale ale societății, fundalul cultural, grupele sociale în care se află. Prin intermediul acestui lucru a învățat mereu care sunt condițiile în care se simte stresat și în ce mod prelucrează acest lucru.

Pe lângă aceasta, bineînțeles că propriul său caracter joacă un rol important în faptul cum reacționează față de condițiile exterioare, de exemplu, impulsiv și impetuos sau mai degrabă liniștit și cu răbdare.

INFO

CINE L-A DESCOPERIT?

Omul de știință Hans Selye (1907-1982), care a lansat noțiunea de stres, ar putea fi caracterizat în timpul nostru drept „workaholic”: a dobândit trei titluri de doctor și 43 de titluri onorifice de doctor. A redactat aprox. 1.700 de texte diferite, cca 40 de cărți pe tema stresului. La început, la mijlocul secolului trecut, colegii cercetători au avut o atitudine foarte sceptică față de teoria sa asupra stresului. Numai în decursul timpului au putut fi confirmate supozițiile sale. Astăzi este considerat fondatorul teoriei stresului.

INFO

SEMNIIFICAȚIA STRESULUI

Noțiunea de stres are în același timp două semnificații diferite:

- un stimul din mediu care adesea vă este neplăcut,
- procesele corporale și sufletești cu care reacționați individual la acest stimul din mediu.

INFO

ÎN CE SITUAȚIE IA
NAȘTERE STRESUL?

Închipuiți-vă odată următoarele situații:

- Stați la coadă la o casă din supermarket. Pur și simplu nu se avansează.
- Sunteți invitați cu copiii dvs. la ziua de naștere a unui copil. În jurul vostru e o mulțime de copii dezlănțuită. Acum mai cade și un pahar cu limonadă de pe masă!
- Întreaga zi a tot sunat astăzi telefonul la birou. Doar închideți telefonul, și iarăși sună.

Trei situații diferite în care poate lua naștere stresul. Dacă sunteți obișnuiți să aveți în jur o grămadă de copii, atunci cu siguranță ziua de naștere a copiilor nu vă va stresa. Dacă stați la coada de la casa din supermarket poate vă gândiți: „Ce mă bucur că pot să stau liniștit aici! Acasă mă așteaptă numai mătușa Rosi, care vorbește întruna.” În acest caz, cu siguranță că așteptarea nu vă va deranja prea tare. Iar situația din birou? În această situație, cu siguranță v-ați simți mai puțin stresați dacă ați ști că aceasta este ultima zi petrecută în această secție, căci de mâine preluați postul de șef al unui domeniu de afaceri superior! Faptul că o situație este sau nu stresantă pentru voi depinde de propriile condiții personale date.

Stresul este un program străvechi al omului, pentru a putea reacționa la o situație împovărătoare. În principiu nu este nimic rău, pentru început. Ba, dimpotrivă: procesele corporale și sufletești din om sunt proiectate pentru a-l feri de daune pe fiecare om – adesea într-un totu automat și inconștient.

Reacții
corporale la
stres

Vă rugăm să vă închipuiți următoarea situație: fiul sau fiica dvs. se căsătorește astăzi. Sărbătoarea e în toi și acum trebuie să țineți un discurs în fața celor 150 de nuntași adunați. Desigur că v-ați pregătit pentru acest moment important și v-ați făcut o grămadă de gânduri pe care vi le-ați notat frumuseț pe douăsprezece pagini de hârtie, numai că notițele sunt acasă – uitate din cauza grabei!

Reacția de stres se desfășoară
în mod inconștient

Fie că vreți, fie că nu vreți, bătaia pulsului urcă în această situație în mod cu totul automat. Respirați mai repede și mai

Există realmente multitasking?

Reușiți să gătiți în același timp cina pentru întreaga familie, să purtați o convorbire telefonică importantă cu consilierul dvs. contabil și, pe lângă aceasta, să vă ocupați și de copilul vostru? Dacă da, atunci sunteți capabil de multitasking.

Legenda multitasking?

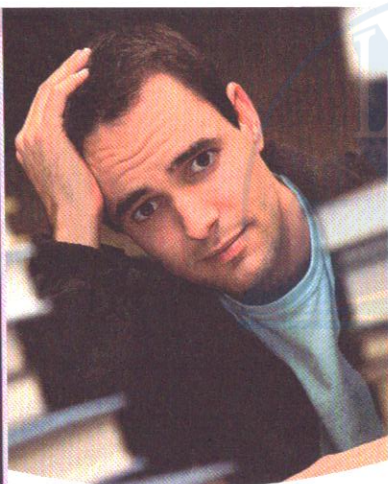
Există oare, într-adevăr, această capacitate legendară de a face în același timp mai multe lucruri? Situația descrisă mai sus poate apărea cu siguranță în viața zilnică. Cercetarea modernă asupra creierelor nu se pronunță clar asupra acestui lucru: nimeni nu poate să rezolve în același timp mai multe lucruri. Cea mai importantă înțelegere în acest context este: ceea ce pare a fi multitasking este, în principiu, capacitatea creierului de a se cupla fulgerător încoace și încolo între două sarcini diferite.

Atenție: Multitasking, sursă de greșeli!

Însă cu cât mai repede cuplează atunci creierul, cu atât mai multe greșeli au loc. Acest lucru este scos în evidență foarte clar de un studiu științific: de exemplu cine șofează și vorbește la telefon în același timp – indiferent că este cu handsfree sau nu – se supune unui risc de accidente de patru ori mai mare. Capacitatea de reacție a șoferului în timpul apelului telefonic corespunde aproximativ cu un nivel al alcoolemiei în sânge de 0,8 la mie.

Cu toate acestea, există un domeniu mare al creierului uman care, în ciuda tuturor lucrurilor, este capabil de multitasking: subconștientul. Toate procesele care se desfășoară automat sunt ghidate simultan de subconștient. De exemplu, puteți să percepeți și să evaluați inconștient o situație necunoscută, dar și să luați decizii în mod conștient.

De altfel, genul nu joacă nici un rol. Creierul femeilor și al bărbaților sunt la fel de incapabile să desfășoare cu adevărat în același timp mai multe lucruri. Astfel este eliminat mitul care afirmă că femeile pot să facă mai multe lucruri în același timp.



superficial, simțiți foarte limpede nodul din gât și mai puteți să scoateți doar câteva cuvinte neclare, de scuză. Diferiți hormoni sunt eliminați cu viteza fulgerului, care se revarsă acum prin căile voastre sangvine. Vă ștergeți sudoarea de pe frunte. Gândirea logică nu mai funcționează și percepeți numai o singură dorință: să scap de aici și să mă ascund undeva!

În cazul în care va trebui să mai țineți o cuvântare data viitoare, nu e neapărată nevoie ca toate lucrurile să se desfășoare în felul acesta. Dar corpul uman reacționează exact așa în caz de stres, indiferent prin ce a fost provocat.

Căci există în psihicul nostru un anumit program care preia cu totul automat controlul în caz că vă aflați într-o situație primejdioasă sau cel puțin neplăcută. Acest program declanșează aceste reacții corporale – puteți avea absolută încredere în acest lucru mereu când vă aflați sub stres.

Stresul a început în epoca de piatră

Pentru a putea înțelege acest program de stres, la început este necesar să îi cunoaștem rostul. Pentru aceasta ar trebui să mergeți cu gândul cu câteva zeci de mii de ani în urmă, la originile omenirii, și să vă închipuți următoarea situație: vă aflați cu tribul dvs. pe drum, în căutare de hrană. Curând se vor lăsa frigul, gheața și zăpada pe țărini și prin aceasta apare – din nou – amenințarea cu foamea. Sunteți nevoiți să răpuneți astăzi un animal, pe cât se poate fără a deveni dvs. o sursă de hrană pentru acest animal. Dintr-odată apare în fața dvs., de după o stâncă, un urs de peșteră. Acest animal masiv se îndreaptă către dvs. cu un mormăit adânc, gutural. În această situație, nu vă rămâne nimic altceva de făcut decât să o luați la fugă. Fugiți să vă salvați viața și abia apucați să vă salvați într-o crăpătură îngustă din stâncă, în care ursul nu se poate strecura. Pericolul a trecut (deocamdată) – ați scăpat cu viață.

Oamenii cunosc stresul deja de mii de ani, dar calitatea stresului se modifică.

Prin acest exemplu, lucrurile devin clare. Stresul este un mecanism de supraviețuire a omului. Numai prin reacția corporală fulgerătoare care a fost declanșată automat de programul dvs. de stres devine posibilă fuga, în acest exemplu. Stresul a fost și mai este încă salvator de vieți. El este o strategie a psihicului pentru a proteja oamenii de situații care le amenință viața – un program care se desfășoară cu totul automat, fără să trebuiască să vă faceți gânduri despre asta într-o situație în care vă este amenințată viața.

Situațiile se schimbă - stresul rămâne

Și dacă lumea din jurul dvs. s-a schimbat între timp: acest mecanism continuă să existe în omul de acum, absolut neschimbat, la fel ca la omul preistoric în exemplul menționat. Omul de astăzi, cu siguranță, va vedea în cele mai puține cazuri un urs de peșteră în fața lui. Amenințările s-au schimbat pe parcursul secolelor. Astăzi sunt alte situații care pot periclita existența omului. În plus față de aceasta, s-a modificat nu numai modul concret al amenințării, ci și dimensiunea temporală: situațiile critice ale lumii de astăzi s-au transformat într-o apăsare de durată, permanentă, ce ține mult timp. Amenințările de atunci pentru trup și viață s-au transformat în poveri de durată, îndeosebi psihice și sufletești. Stimulii din mediu, care pot provoca în dvs. stresul, și-au modificat calitatea între timp. Programul din psihicul dvs., felul în care reacționați la acești stimuli a rămas însă același de-a lungul acestor secole. Corpul dvs. mai reacționează încă la acești stimuli modificați în același fel ca și cum ar fi o amenințare pentru viața dvs.



INFO

TREI REACȚII DIFERITE LA STRES

Există trei feluri fundamentale în care omul reacționează cu totul inconștient, prin programul de supraviețuire existent, „stres”, la un stimul amenințător:

- **Reacție de luptă:** În anumite situații presante, cu siguranță că are sens să o luăm la fugă înainte, pentru a evita o consecință negativă. În acest caz, corpul își mobilizează toate energiile pentru lupta ce îl așteaptă;
- **Reacția de fugă:** În exemplul de la p. 12, cu ursul de peșteră, cu siguranță că nu ar avea prea mare sens să începeți o luptă. În această situație, fuga este singura posibilitate de a asigura propria supraviețuire;
- **Pe lângă reacția de luptă sau de fugă există o a treia posibilitate:** așa-numitul reflex de a face pe mortul. Acesta este un comportament de gen reflex, la care omul preistoric, de exemplu, s-a prefăcut într-adevăr a fi mort pentru a evita pericolul amenințător. Dar și asupra omului de astăzi se poate transpune acest comportament: întotdeauna când, de exemplu, amânați lucrări neplăcute sau le exilați cu totul din memoria dvs. Sau în situații cu totul concrete: a nu-l ajuta pe alt om într-o situație ce îi amenință viața și mai degrabă a privi în altă direcție este, cu siguranță, de asemenea, o posibilă manifestare a acestui reflex de a face pe mortul.

nesigură atunci. Bineînțeles că nu doresc să se întâmple ceva. Nici nu știu când am șofat ultima dată singură, cred că a trecut o veșnicie. Dar datorită

Stresul este un program de urgență al psihicului de a pune la dispoziție într-o situație amenințătoare toate rezervele pentru o reacție de luptă sau de fugă care ne așteaptă. Prin aceasta se asigură propria supraviețuire. În corpul dvs. se desfășoară în acest timp, simultan, foarte multe procese diferite. Aceste modificări corporale sunt desemnate de oamenii de știință drept „reacția de urgență Cannon”.

Noțiunea de „stres” a fost preluată la început din domeniul fizicii. Acolo, desemnează aproximativ mărimea presiunii sub care stă un anumit obiect. Faptul că trupul uman stă sub o presiune masivă în timpul stresului este vizibil la multe procese corporale.

Toate aceste procese corporale se desfășoară la fiecare om în situații apăsătoare. Acest lucru nu este neobișnuit și în niciun caz malativ. Aceste procese corporale normale sunt activate în același fel, de exemplu, la un scurt sprint activat.

Numai dacă după această activitate nu se adaugă o fază corespunzătoare de revenire pentru că stimulul apăsător mai este încă prezent sau este de durată, se ajunge la suprasolicitare și, astfel, la stres.

Îmi este puțin penibil, dar eu însămi șofez doar cu mare neplăcere și sunt și foarte

acestui fapt depind de cineva ca să mă ducă cu mașina, atunci când vreau să mă întâlnesc cu prietenele mele. Iar atunci mă duce adesea fiul meu. Și i-am spus deja de atâtea ori, dar mereu conduce atât de repede astfel că atunci când ajung la prietenele mele trebuie mai întâi să-mi măsoar tensiunea. Și vă puteți imagina cum crește atunci când fiul meu depășește riscant și am impresia că circulația din sens invers ne ia imediat cu ea. Ca și cum fiul meu ar primi un premiu pentru asta! Și atunci observ cum începe inima să bată foarte puternic. Pulsul meu o ia la goană și devin palidă la față. Deși e la volan, fiul meu se uită către mine! Și la început tremur toată, dar după aceea trebuie să mă relaxez și să îmi revin în fire! Dar cu toate acestea sunt bucuroasă că mă duce cu mașina!

Amenințări ale timpului nostru

Acuma, mulți stimuli din mediu care pot provoca în dvs. stresul nu sunt totuși direct o amenințare pentru viața dvs. Cu siguranță: o călătorie cu mașina poate să fie, în anumite condiții, amenințătoare dacă ești implicat într-un accident. Dar foarte mulți declanșatori de stres nu reprezintă o amenințare nemijlocită asupra propriei sănătăți sau chiar a vieții. Și atunci de ce se naște totuși stresul din acestea? De ce reacționează corpul cu un program de urgență, care asigură supraviețuirea, atunci când așteptăm autobuzul, iar acesta vine cu zece minute întârziere sau telefonul sună întruna și în permanență intră e-mailuri?

INFO

CORPUL FUNCȚIONEAZĂ LA TURAJII ÎNALTE

La o reacție de stres se desfășoară, printre altele, următoarele procese în corpul uman:

- Forța de bătaie a inimii dvs. crește și astfel și tensiunea dvs.;
- Inima bate mai repede;
- Plămânii dvs. respiră mai repede însă mai superficial, bronhiile se dilată;
- Cantități mari de așa-numiți hormoni de stres (îndeosebi adrenalina, noradrenalina și glucocorticoizii, printre care cortizonul propriu al corpului) sunt secretați de glandele suprarenale în fluxul sangvin pentru a mobiliza toate rezervele de energie.
- Glicemia și lipidele sunt de asemenea secrete în fluxul sangvin pentru a le pune la dispoziție organelor și mușchilor energiei suplimentare.
- Fiecare mușchi în parte este tensionat.
- Pupilele se dilată pentru a avea cât mai bine în vedere situația amenințătoare.
- Sistemul nervos se comută pe agitație și activitate.
- Transpirația este produsă în cantitate mărită.
- În același timp sunt decuplate toate funcțiile digestive (activitatea intestinală, mișcarea stomacului, senzația de foame), precum și funcția sexuală.
- Chiar și sistemul imunitar este scăzut masiv.
- În sânge sunt puși la dispoziție în mod accentuat factorii pentru coagularea sângelui.
- În același timp se îngustează toate arterele, pentru a preîntâmpina o posibilă pierdere de sânge în caz de leziuni.
- Sensibilitatea față de durere este și ea redusă.