

SOOČANJE S STRESOM

Dr. Matej Tušak, Profesor, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Izvleček

Stres je zadnja leta eden človekovih največjih sovražnikov. Marsikaterega človeka prizadene s tem, da mu odvzame veliko prepotrebne fizične in psihične energije. Stres daje občutek nesposobnosti, kar nas pripelje do pomanjkanja samozavesti. Psihologi smo zato razvili najrazličnejše tehnike obvladovanja stresa, s katerimi se borimo proti njemu. Z mentalno pripravo se naučimo pridobiti kontrolo nad seboj ter na ta način razvijamo sposobnosti realizacije lastnih potencialov, kadar je to potrebno. Pripravo na stres lahko vadimo samostojno ali pod nadzorom psihologa. V okviru delavnice predstavljamo osnovne tehnike priprave na stresen dogodek, da bi bilo doživljanje stresnih dogodkov čim manj boleče in naše funkcioniranje v stresu čim bolj učinkovito. Predstavljamo telesne in mentalne tehnike borbe proti stresu.

Stres je kot najbolj zahrbtna bolezen, ki se širi kot ogenj in prizadene veliko večino ljudi. Stres se pojavi, ko se poruši ravnotežje med posameznikom in okolico. Človek pozna svoje sposobnosti, vendar od njega pričakuje(jo) več. Glavni vzrok nastanka stresa je napačna interpretacija okolja, kar privede do neprave aktivacije in negativnih misli. Dogodek ni stresen, dokler ga ne zaznamo z negativne strani. Negativne misli, ki vodijo k stresu, se ponavadi pokažejo v obliki zaskrbljenosti. Spretnosti samoobvladovanja sodijo med najosnovnejše vrline socializiranega človeka. Omenjene spretnosti niso podedovane, pač pa jih prištevamo k naučenim spretnostim, ki vplivajo tako na našo samozavest, komunikacijo z drugimi, upravljanje s stresom, procese (samo) motiviranja in doseganja osebne zrelosti. Za razvoj učinkovitih samoregulacijskih spretnosti pa je potrebno ogromno sistematične vadbe in dela na sebi.

Neredko psihologa sprašujejo, kako pomagati ljudem v stresu. Ljudje si poenostavljeno predstavljajo, da psiholog uporablja konkreten izbor tehnik, s katerimi pomaga ljudem v stresu. Pa ni tako. Delo psihologa je v marsičem klinično-psihološko, pogosto svetovalno, včasih terapevtsko, največkrat pa pedagoško, saj ljudi predvsem poskušamo naučiti vaj in tehnik, s katerimi bi preprečili težave oz. uspeli v čim večji meri realizirati svoje sposobnosti. Pravzaprav psiholog nastopa v vlogi trenerja priprave na stres. Psiholog v zvezi s psihično pripravo daje navodila, usmerja človeka, mu nudi nasvete, »trenirati« mora pa posameznik sam. Zmotno si ljudje predstavljajo, da jih bo psiholog »naredil« samozavestne, psihično stabilne in trdne, take, da bodo v stresu idealno reagirali. Mnogi si predstavljajo, da bodo samo prišli k psihologu, ležali na stolu in odšli popolnoma drugačni, psihično dobro pripravljeni in mentalno trdni, kakršne jih bo »s čarovniško« palico naredil psiholog. Priprava na stres zahteva veliko vadbe in treniranja, vztrajnost in učenje, prav tako kakor vse druge oblike vadbe, le da so vaje nekoliko drugačne.

Kljub vsemu pa seveda v okviru priprave na stres lahko izločimo nekatere pogosteje uporabljene tehnike in procedure, ki so precej popularne in prinašajo največ koristi. Skozi osnovno vadbo sledimo naslednjim korakom:

- učenje spretnosti sproščanja in umirjanja ter odklapanja od stresa in nevarnosti iz okolja;
- učenje dihalnih tehnik za hitro trenutno umiritev;
- učenje koncentriranja in učinkovitega izmenjavanja obdobjev koncentracije in relaksacije;
- učenje odstranjevanja negativnih slik, dvomov in strahov, učenje praznjenja glave;
- učenje fokusa na pozitivne slike in pozitivno razmišljanje;
- učenje vplivanja nase preko sugestij, avtosugestij in hipnoze;
- učenje in trening soočanja s stresnimi dogodki preko tehnik vizualizacije.

1. Faza borbe proti stresu: relaksacijske aktivnosti

Za obvladovanje napetosti pred tekmovanjem, med njim in po njem najpogosteje uporabljamo različne relaksacijske oz. sprostilne tehnike. Najpogosteje uporabljene tehnike sproščanja so različne oblike samosugestije, dihalne tehnike, hipnoza in avtohipnoza, nekatere behavioristične tehnike (npr. tehnika sistematične desenzitizacije), biofeedback metoda sproščanja, Jacobsonova metoda progresivne relaksacije, razne oblike meditacije ter najbolj učinkovita in najbolj znana tehnika sproščanja avtogeni trening. Ne smemo pa pozabiti vsakdanjih aktivnosti, ki imajo že same po sebi sprostilni značaj. Takšno je npr. tuširanje v vroči vodi ali savnanje, lahen tek ali sprehodi, včasih pa tudi že samo običajna zabava v prijetni družbi. Človek mora v trenutkih največjih telesnih in psihičnih obremenitev znati poskrbeti za sprostitev, sicer se količina stresa povzpne čez mejo tolerance, rezultat tega pa so lahko težave v vsakdanjem življenju.

Dihalne tehnike danes predstavljajo najpogostejši način sproščanja napetosti. Pravzaprav se vsak sam zaveda, da lahko z umirjanjem dihanja povzroči ugoden in sprostilen vpliv na svoje telo in misli. Čeprav dihalne tehnike pravzaprav izhajajo iz joge in imajo poleg sprostilnega tudi še globlji pomen, pa jih najpogosteje uporabljamo skupaj z vsemi ostalimi relaksacijskimi tehnikami. Hkrati pa so tudi izredno praktične, saj jih človek zelo lahko vključi v svojo psihično pripravo.

Večina ljudi pogosto diha samo prsno, pozablja pa na poglobljeno trebušno dihanje. Še posebno v stresnih dogodkih postaja dihanje še plitvejše in še manj učinkovito. Bistvo uporabe dihalnih tehnik je, da človeka naučimo umiriti in sprostiti dihanje. Človek se mora naučiti, kakor da dihanje prihaja samo od sebe, da gre skozi telo v vsak najmanjši del, ga napolni z energijo in umiri ter pripravi za stanje koncentracije. Med vajami dihanja morda lahko omenimo naslednje:

- umirjenost dihanja (trening počasnega, enakomernega in globokega dihanja, s katerim se človek usmeri vase);
- dihanje s štetjem (vključuje umirjeno dihanje skupaj s štetjem npr. od 1 do 10 ali 100);
- kontrola ritma dihanja 4:2:4 ali 6:3:6, s katero poudarimo trening dihanja, posebej izdihov, ki jih pogosto zanemarjamo (človek se osredotoči na dihanje, globoko vdihne in šteje do 4, za dve dobi zadrži izdih in nato dolgo izdihne, šteje do 4, potem vse skupaj ponovi še nekajkrat; ritem 6:3:6 je precej težavnejši in zahteva več vadbe, še težji in nekoliko manj uporabni pa so daljši ritmi, npr. 10:5:10);
- dihalni sprehod po telesu (kjer športnik globoko vdihne in si predstavlja, kako gre vsak izdih v posamezen del telesa, prvi izdih grede v prste na rokah in nogah, nato v dlani in stopala ter tako naprej do sredine telesa, do srca; usmeriti se moramo v posamezni del telesa in poskušati začutiti, kako je kisik prišel do njega).

Poleg dihalnih tehnik lahko uporabljamo tudi drugačne relaksacijske tehnike. V nemškem prostoru je bila daleč najbolj popularna tehnika sprostitve avtogeni trening, v angleško govorečih okoljih pa je precejšnji odmev doživela tehnika progresivne relaksacije E. Jacobsona. Cilj postopne relaksacije oz. sprostitve je, da se naučimo sistematično sprostiti celotno telo, s čimer dosežemo tudi uskladitev delovanja vegetativnega živčnega sistema. Sprostitev v klasični obliki poteka v naslednjih stopnjah: sprostitve v rokah, sprostitve v nogah, dihanje, sprostitve v čelu in sprostitve govornih organov. Proces poteka na način, ko športnik sprosti posamezni del telesa tako, da ga najprej intenzivno napne, nato pa počasi popušča. Ob vsem tem se moramo osredotočiti na občutke ob aktiviranju napetosti in na občutke sproščanja. Če posamezni del telesa ni zadovoljivo sproščen, se vsa procedura ponovi. Tehnika s sprostitvijo odstranjuje parcialne napetosti in tudi splošno togost kot posledico čustvenih težav oz. motenj, hkrati pa mobilizira človekove obrambne sile, da se laže uspešno sooči s stresno situacijo.

V nemškem prostoru so imele velik pomen za sproščanje tehnika hipnoze in druge sugestivne in avtosugestivne tehnike, med njimi tudi avtogeni trening. To stanje lahko variira od lažjih hipnotičnih stanj, v katerih se posameznik zaveda pravzaprav vsega, do globokih stanj, kjer je človekova zavest popolnoma izključena. Človek je v takih stanjih izredno dojemljiv za hipnotizerjeva (psihologova)

navodila in sugestije. Avtohipnoza se od hipnoze razlikuje v tem, da človek sam sebe pripelje v sproščena stanja. Takrat postane bolj dojemljiv za katerekoli sugestije, ki si jih je vnaprej pripravil. S ponavljanjem takih sugestij (poslušanje s kasete ali pa jih bere kdo drug) doseže isti učinek, kakršnega bi dosegel hipnotizer. V stanju hipnoze je zaradi izločenosti zunanjih dražljajev in velike koncentracije tudi močno povečana človekova predstavljalnost, zato jo pogosto uporabljamo za mentalni trening. Najpogosteje v teh sproščenih stanjih človek vizualizira nalogo, se miselno uči nove tehnike ipd. Hkrati pa s pomočjo sugestij poskušamo odstranjevati možne strahove in fobije ter anksioznost. Dolgotrajno ponavljanje sugestij, še posebno če imajo neko realno osnovo, lahko privede do spremembe posameznikovih čustvenih stanj, npr. povečanja samozaupanja, ki ga potrebujemo za učinkovito borbo proti stresu. Če so te sugestije sugerirane v stanju hipnoze, kjer je zavest izključena, bodo še močnejše delovale, tudi na zunanjzavestnih nivojih, na katerih posameznik pogosto funkcionira v posebno stresnih trenutkih. Take posthipnotične sugestije so npr.:

- »Ko bom na začetku naloge, se bom počutil sproščenega, zaupal bom vase, da zmorem vse opraviti tako, kakor je treba.
- Ko bom pred stresnim dogodkom, bom čutil, da ga zmorem premagati.

Avtogeni trening je najbolj znana relaksacijska tehnika. Z njo sistematično dosegamo najbolj kompleksne in dolgotrajne relaksacijske učinke. Zato je tudi najbolj primerna pri sistematični borbi proti stresu. Sestavljena je iz 6 faz, idealna pa je kot prva faza borbe proti stresu. Z njo se človek sistematično in popolno sprosti ter pripravi na mentalni del vadbe, ki zagotavlja odpornost na stres.

2. Faza borbe proti stresu: mentalna vadba za odpornost na stres

Tehniko sistematične desenzitizacije štejemo med behavioristične tehnike. Psihologi z njo pogosto odstranjujejo anksioznost, pa tudi fobije, druge strahove, občutke tesnobe in še nekatera druga neprijetna čustvena stanja. Tehnika sistematične desenzitizacije je pravzaprav sestavljena iz uporabe tehnik relaksacije in običajne vizualizacije. Gre za proces postopnega odstranjevanja negativnih emocij, torej anksioznosti. Situacijo, ki v človeku izzove anksioznost, razgradimo v več (npr. deset) faz oz. problemskih situacij glede na intenzivnost negativne emocije, ki jo izzovejo. Tako npr. intenziven strah pred izpitom razdelimo v faze občutka anksioznosti:

- ob pogledu na kraj, kjer se bo dogajal izpit;
- ob spremljanju drugih udeležencev na izpitu;
- ob pogledu na profesorja, pri katerem imaš izpit;
- ob predstavljanju trenutka, ko izveš vprašanja;
- ob opazovanju odgovarjanja na izpitna vprašanja;
- ob iskanju rešitve, ko se ti zatakne;
- ob odgovarjanju na večje težave, nestrpnost profesorja ali kaj drugega izjemno stresnega, npr. grožnje, da boš na izpitu padel.

Potem ko je posameznik sproščen, začnemo z vajo praznjenja glave, kjer sistematično odstranimo vse misli. Hkrati si pomagamo s pozitivnimi mislimi, s katerimi ojačamo človekovo samozavest. Sledi faza, v kateri »predelamo« situacijo za situacijo. Začnemo z najmanj problematično, nato nadaljujemo do zadnje faze, ki v posamezniku izzove največ strahu. Največkrat lahko taka »predelava« situacij traja več dni ali celo tednov, saj je treba večkrat ponavljati vsako problemsko situacijo, da bi negativni občutki izginili. Za uspešno predelavo problemskih situacij uporabljamo dve različici tehnike: preko vizualizacije in v živo. Najpogosteje začnemo s tehniko vizualizacije, kjer mora posameznik v sproščenem stanju v mislih vizualizirati in tako »predeluje« najprej prvo problemsko situacijo, nato pa še ostale. Posameznik si ves čas dodatno sugerira prijetne občutke sproščenosti, ugodja in usmerja pozornost tako, da si zmore predstavljati uspešno rešitev problemske situacije. Ta faza traja različno dolgo, šele ko prva problemska situacija ne izzove nobenih negativnih občutij več, gremo lahko na drugo in tako naprej. Ko je posameznik vse problemske situacije uspešno

»predelal«, ga poskušamo soočiti z njimi v živo. Proces ponovno poteka postopno, tokrat seveda v konkretni situaciji na terenu. Najbolj učinkovit je takrat, če je ob posameznikovem soočanju prisoten tudi psiholog, ki konstantno poskrbi za sproščanje tudi v živo.

3. Faza: uporaba kompleksnih miselnih tehnik priprave na stres

Kar verjamemo, močno vpliva na naša čustva in na naše obnašanje. Glavna naloga je, da najdemo poti, ki bi spremenile uničujoči način razmišljanja. Naš namen ni izločiti razmišljanja. Ne smemo pozabiti, da pride do trenutka, ko je odločujoče delo leve možganske polovice (analizator), ko gre za učenje oz. spreminjanje tehnike. Skozi kognitivne tehnike samo želimo doseči, da bi ljudje v svojih mislih našli korist in ne, da bi z mislimi uničevali to, kar so si s trudom pridelali. Negativno razmišljanje je vzrok za stres, kar pripelje do slabega nastopa. Ali to potem pomeni, da bi morali vsi ljudje delovati po principu: če nekaj misliš, da lahko narediš – boš naredil, če misliš, da nisi sposoben, pa ne boš naredil? Ni vse tako črno in belo, kakor se zdi na prvi pogled. Pozitivne misli so kot nejasno posplošeno zdravilo, ki mu primanjkuje ena od sestavin. Razmišljati realistično in konstruktivno ter glede na to potem pridno trenirati pripelje do fizične in psihične moči, ki pripelje do zaželenega rezultata. Kljub temu pa še zmeraj ni stoddotnega zagotovila, da bo takšen način pripomogel k dosegu cilja. To morajo ljudje razumeti. Najprej predstavljamo tehnike, ki predstavljajo most med telesnimi in mentalnimi tehnikami.

Tehnika praznjenja glave: Neredko se dogaja, da nas kakšna nevarnost ali grožnja zelo obremenjuje. Zaposluje naše misli, ki povzročajo stres, strah ali samo doživljanje neugodja. Kaj kmalu take negativne misli, podobe ali slike postanejo izvir dvomov, slabega počutja, anksioznosti, napetosti in posledično lahko tudi depresivnosti. Povzročijo upad samozavesti in dolgoročno motivacije. S tehniko praznjenja glave se naučimo odstraniti take negativne misli ali dvome ter strahove in s tem pripraviti naše misli oz. glavo na to, da se napolni s pozitivnimi slikami in predstavami, s katerimi bi naše vedenje usmerili, motivirali ali stabilizirali.

Zavedanje negativnega samogovora: Ljudje na enake dogodke gledamo različno. Vsak človek ima svoj pogled in svoje mnenje o okolju, ki ga obdaja. Z mnenjem si ustvarimo tudi določena čustva. Določena mnenja postanejo sčasoma avtomatizirana. Tako se zgodi, da svoje mnenje zelo težko spremenimo. Seveda vse to vpliva na t. i. samopogovor oz. na naše misli. Lahko so racionalne in produktivne ali pa nerazumne, ne racionalne in uničujoče. Negativne misli so zelo specifične, kot nekakšna diskretna sporočila, ki se pojavijo v zelo kratkem času in jim skoraj zmeraj verjamemo ne glede na to, kako nerazumna so. Pojavijo se spontano, kar naenkrat jih imamo v glavi in se jih zelo težko znebimo. Negativne misli pridobimo z življenjskimi izkušnjami in jih na srečo lahko tudi spremenimo. Ljudje se razlikujemo tudi po tem, kako zaznamo negativne misli. Ko smo v stresni situaciji, postanejo negativne misli manj določene, bolj verjetne in središče naše pozornosti. Zavedanje negativnih misli je pri ljudeh zelo pomemben korak, ki pomaga pri zmanjšanju stresa.

Pet glavnih kategorij negativnih misli:

- zaskrbljenost zaradi nastopa, še posebno v primerjavi z drugimi ljudmi;
- nezmožnost odločanja, ker je preveč različni možnosti;
- človek postane preokupiran s fizičnimi znaki, ki kažejo na stres;
- premišljevanje o možnih posledicah zaradi slabega nastopa, kar vključuje tudi neodobravanje, kazen, izgubo zaupanja...
- misli o neustreznosti, ki lahko vključujejo samokritiko ali samokrivdo

Zaustavljanje misli: Ko ljudje spoznajo, da so njihove misli neproduktivne, jim lahko pomagamo s tehniko zaustavljanja misli. Ko se znajdeš v položaju s polno glavo negativnih misli, si moraš zavpiti: »Stop!« S tem ustaviš negativni val in ga zamenjaš s produktivnimi mislimi. Vendar pa tehnika ne deluje dobro, če nimaš produktivnih misli že vnaprej pripravljenih. Uporaba tehnike:

1. Človeku je treba pomagati pri odkrivanju dogodkov, ki mu povzročijo negativne misli
2. spoznati mora, da so negativne misli uničujoče;
3. določiti jasen znak, ki človeku pomeni STOP (glasna beseda, tlesk s prsti, rdeča zastavica...);
4. pomagaš si najti realistične misli, ki nadomestijo negativne misli;
5. tehniko je treba vaditi tudi v namišljenih okoliščinah, najprej pustiš, da se negativne misli razvijejo, nato daš znak, ki pomeni stop, in končno zamenjaš, preusmeriš um na nekaj produktivnega;
6. uporaba tehnike v realni situaciji.

Razumno razmišljanje: Tehnika je uporabna v primerih, ko se posameznik ne more znebiti negativnih misli in jih zamenjati s konstruktivnimi. V takšnih primerih so negativne misli že tako zakoreninjene, da ljudje slepo verjamejo, da so resnične. Nerazumne misli imajo naslednje oblike:

- uspešni ljudje ne delajo napak, jaz sem pravkar naredil napako, zato nisem uspešen;
- vse kritike so slabonamerne, nekdo, denimo nadrejeni, me je pravkar kritiziral, hoče mi škodovati;
- zmaga je glavni cilj v poslu, nisem zmagal, torej sem poraženec...

Prvi korak k soočenju z nerazumnimi mislimi je njihovo odkrivanje. Kakor smo že ugotovili, to ni lahko. Največkrat se pokažejo v nepredvidljivih situacijah, ko imamo o nečem drugačno mnenje, ko se nekdo ne obnaša po naših pravilih, ne preneseš stvari, ki niso take, kakršne bi morale biti... Izvir teh problemov je poskušanje posameznika, da bi nadzoroval neko situacijo ali pa ljudi, ko to ni mogoče. Ključ do rešitve je v tem, da posameznik spozna, da so nekateri dogodki in stvari zunaj njegovega dosega.

Pametni govor (vcepitev stresa): Obstaja še nekaj drugih kognitivnih tehnik za obvladovanje stresa. Ena izmed njih je tudi »vcepitev stresa« (*Stress Inoculation*). Tehnika pomaga razviti hierarhijo stresa. Vključuje deset do petnajst specifičnih dogodkov, ki povzročajo različno stopnjo napetosti. Dogodki so razvrščeni od najmanj stresnega do najbolj stresnega. Ljudje dogodke povežejo z negativnimi mislimi, ki so jih doživeli ob njih. Nato morajo razviti pozitivne samougotovitve in jih zamenjati z negativnimi, ki so napisane na listu. Podrobno jih morajo proučiti. Človek začne z najmanj stresno situacijo. V mislih si jo poskuša predstavljati. Poskuša občutiti stres, ki bi ga v realnosti doživljal. Nato uporabi tehniko sproščanja in tehniko zamenjave negativnih misli s pozitivnimi. To nadaljuje toliko časa, dokler ne občuti več napetosti ob tem dogodku. Tako se loti vsakega naslednjega dogodka.

Vse tehnike pa zahtevajo veliko potrpežljivosti in predvsem mentalne vadbe. A rezultati na koncu bodo zagotovo pomenili veliko večjo odpornost na stres, kar bo zagotovo največja nagrada za vloženo delo.