

2 SKYRIUS. Sveikinimas ir prisistatymas

Šiame skyriuje išnagrinėsite, kaip kūnas ir nervų sistema reaguoja į stresą ir traumą. Šios fizinės ir emocinės reakcijos nėra silpnumo požymiai; tai natūralios išgyvenimo reakcijos.

Šios žinios gali padėti jums geriau suprasti savo patirtį ar kitų žmonių patirtį. Jei kuri nors šio turinio dalis jums atrodo pernelyg sudėtinga, rekomenduojame daryti pertraukas.



2 SKYRIUS. Kas yra stresas?

Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) apibrėžimą, stresas – tai nerimas ar psichinė įtampa, kurią sukelia sudėtinga situacija.

Stresas yra natūrali žmogaus reakcija, kuri skatina mus spręsti gyvenimo iššūkius ir grėsmes. Visi žmonės tam tikru mastu patiria stresą. Tačiau tai, kaip reaguojame į stresą, turi didelės įtakos mūsų bendrai gerovei.

Stresas tampa problema, kai jis yra nuolatinis, intensyvus arba susijęs su trauminėmis patirtimis. Trauminį stresą gali sukelti karas, smurtas, netektis, perkėlimas į kitą vietą ir netgi sudėtingos migracijos kelionės.



2 SKYRIUS. Adrenalinus ir kortizolis

Susidūrus su grėsme, organizmas išskiria streso hormonus, kurie paruošia mus greitai reaguoti. Du pagrindiniai iš jų* yra **adrenalinus** ir **kortizolis**. Jie veikia kartu, tačiau atlieka skirtingas funkcijas:

ADRENALINAS – AKIMIRKINIS ALARMAS

- Išsiskiria per kelias sekundes po pavojaus pajutimo.
- Padidina širdies ritmą, kraujospūdį ir energijos tiekimą.
- Padeda jaustis budriam ir pasirengusiam nedelsiant veikti.
- Poveikis greitai praeina, kai grėsmė praeina.

KORTIZOLIS – ILGALAIKIS „KURAS“

- Išsiskiria praėjus kelioms minutėms po pirminio streso signalo.
- Išlaiko kūną pasirengimo būsenoje ilgesnį laiką.
- Reguliuoja cukraus kiekį kraujyje, užtikrindamas ilgalaikę energiją.
- Padeda organizmui atsigauti po streso, tačiau jei jo lygis per ilgai išlieka aukštas, gali kilti problemų.

Trečiasis streso hormonas yra norepinefrinas (noradrenalinus) – jis veikia kartu su adrenalinu, tačiau daugiausia didina budrumą ir koncentraciją. Jis taip pat susiaurina kraujagysles, padidindamas kraujospūdį, kad kraujas toliau tekėtų į gyvybiškai svarbius organus.

2 skyrius. Kortizolis

Kortizolis organizme yra visą laiką, tačiau jo lygis padidėja reaguojant į pavojų ir stresą. Trumpalaikiu laikotarpiu jis turi teigiamą poveikį, padėdamas susidoroti su neatidėliotina krize. Tačiau ilgalaikio streso atveju kortizolis kaupiasi ir sukelia daugybę su stresu susijusių sveikatos problemų.

TRUMPALAIKIS TEIGIAMAS POVEIKIS:

- greitas energijos antplūdis
- sumažėjęs jautrumas skausmui
- imuniteto stiprinimas
- pagerėjusi atmintis

ILGALAIKIS NEIGIAMAS POVEIKIS

- cukraus kiekio kraujyje pusiausvyros sutrikimas
- padidėjęs riebalų kaupimasis pilvo srityje
- sumažėjusi skydliaukės veikla
- sumažėjęs kaulų tankis
- raumenų masės sumažėjimas
- aukštas kraujospūdis
- sumažėjęs imunitetas
- sunkumai aiškiai mąstyti.

Migrantai ir pabėgėliai, kurie ilgą laiką patiria neapibrėžtumą ar pavojų, gali turėti nuolat padidėjusį kortizolio lygį. Tai gali paveikti nuotaiką, atmintį ir fizinę sveikatą. Sąmoningumas ir saviugda gali padėti organizmui palaipsniui atgauti pusiausvyrą, ilgainiui mažinant šio hormono lygį.

2 skyrius. Pagrindinės reakcijos į stresą – 4F

Šios pagrindinės reakcijos kartais vadinamos **4 F**:

- **KOVA** (fight) – reakcija pykčiu ar agresija (pvz., šaukimas, savigyna).
- **FLIGHT** (bėgimas) – bėgimas ar grėsmės vengimas (pvz., bėgimas nuo pavojaus ar situacijų vengimas).
- **FREEZE** (sustingimas) – sustingimas ar nesugebėjimas veikti (pvz., jausmas, kad esi apsvaigęs ar paralyžiuotas).
- **FAWN** – bandymas įtikti kitiems, siekiant išlikti saugiam (pvz., konfliktų vengimas, sutinkant su kitais).

Tai yra normalios išgyvenimo strategijos, ypač ekstremaliose situacijose, pvz., konflikto, traumos ar priverstinio perkėlimo atveju. Tačiau jei šios reakcijos išlieka pernelyg ilgai, jos gali turėti neigiamos įtakos sveikatai ir gerovei.

2 skyrius. Kodėl tai svarbu?

Migrantai ir pabėgėliai gali patirti ilgalaikį stresą, traumą ir neapibrėžtumą. Dėl to nervų sistema gali būti nuolatinėje budrumo arba sustingimo būsenoje, o tai labai apsunkina kasdienį gyvenimą ir emocijų reguliavimą.

Supratimas, kaip organizmas reaguoja į stresą, gali:

- Padėti sumažinti gėdą ar sumaištį dėl fizinių ar emocinių reakcijų.
- Skatinti užjaučiantį savęs rūpinimąsi ir kantrybę gijimo procese.
- Padėti suvokti, kada reikalinga pagalba ir kada organizmui gali būti naudingas poilsis ar stabilizavimas.

PATARIMAS: Nervų sistemą galite palaikyti praktikuodami lėtą kvėpavimą, švelnius judesius ar netgi niūniavimą ar dainavimą. Šios veiklos aktyvuoja ventralinę vagalinę sistemą ir padeda atkurti ramybę.

2 SKYRIUS. PRATIMAS: Atkreipkite dėmesį į savo streso signalus

Atlikime trumpą pratimą (jis nėra privalomas)

Šis trumpas pratimas padės geriau atpažinti, kaip jūsų kūnas reaguoja į stresą. Šių signalų atpažinimas – pirmasis žingsnis rūpinantis savo gerove.

1. Patogiai atsisėskite arba atsistokite ir lėtai, giliai įkvėpkite.
2. Prisiminkite neseną situaciją, kai jautėte stresą ar nerimą. Pasirinkite tokią, kuri buvo nemaloni, bet ne itin stipriai sukrečianti.
3. Prisimindami tą situaciją, atkreipkite dėmesį:
Kurioje kūno vietoje jaučiate įtampą? (Pavyzdžiui, pečiuose, žandikaulyje, skrandyje.)
Ar pastebite kvėpavimo arba širdies plakimo pokyčių?
Kokios mintys ar emocijos kyla?
4. Užsirašykite tris požymius, kuriuos jūsų kūnas siunčia, kai patiriate stresą.
5. Išsaugokite šį sąrašą. Jis gali priminti, kada verta pasitelkti dėmesingo įsisąmoninimo ar savirūpybos metodus.

Šie kūno signalai susiję su streso hormonais, apie kuriuos kalbėjome anksčiau (adrenalinu, noradrenalinu ir kortizoliu). Kuo anksčiau juos atpažinsite, tuo greičiau galėsite imtis veiksmų ir neleisti stresui stiprėti.