



Fot. Sev Grey/Bigstockphoto

Jak radzić sobie ze stresem?

Jednym z wyzwań współczesnego świata jest przeciwdziałanie negatywnym skutkom stresu. Metody radzenia sobie ze stresem, które znamy i stosujemy, bywają zawodne. Często stres osiąga taki poziom, przy którym nie potrafimy już sobie z nim poradzić. Właśnie dlatego tak ważne jest nauczenie się – poprzez udział w odpowiednich treningach i interwencjach – skutecznych metod dbania o zdrowie psychiczne.

Stres, który przez długi czas utrzymuje się na wysokim poziomie, prowadzi do kłopotów ze zdrowiem – zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Chroniczny stres przyczynia się m.in. do zwiększonego ryzyka depresji i zaburzeń lękowych¹, a gdy jest spowodowany wymaganiami pracy – stanowi jedno z głównych źródeł wypalenia zawodowego, na które szczególnie narażone są osoby pracujące z ludźmi². Według raportu „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania”, opublikowanego w 2020 r., najczęstszą grupą rozpoznania wśród osób leczonych w ramach psychiatrycznej opieki ambulatoryjnej są zaburzenia nerwicowe – związane ze stresem i somatoformiczne – oraz zaburzenia nastroju, co nie zmienia się od kilku lat.

W artykule omówiono coraz popularniejsze, efektywne działania – takie jak medytacja *mindfulness*, techniki oddechowe i regularna aktywność fizyczna – których praktykowanie prowadzi do korzystnych zmian w funkcjonowaniu naszego organizmu.

Medytacja *mindfulness*

Mindfulness (inaczej uważność) oznacza świadome, uważne doświadczanie danego momentu. Poprzez praktykowanie medytacji lub świadomej jogi uczymy się kierować uwagę na chwilę obecną. Uważnie obserwujemy doznania płynące z naszego ciała oraz jesteśmy świadomi dźwięków pojawiających się w otoczeniu i wpływów innych ludzi. Świadomość własnych emocji i myśli pomaga nam lepiej sobie z nimi radzić. Praktykowanie uważności sprzyja zmianie nawykowych reakcji pojawiających się w sytuacji stresu, ponieważ dzięki temu potrafimy zauważyć nasze emocje, myśli i zachowania, ale za nimi nie podążamy. Obserwacja tych emocji i myśli łączy się z brakiem ich negatywnej oceny³.

Medytacja *mindfulness* jest głównym elementem kursu redukcji stresu, opartego na uważności MBSR (ang. *mindfulness based stress reduction*). Jest to program interwencyjny, który pierwotnie został opracowany w warunkach klinicznych dla pacjentów ze schorzeniami związanymi ze stresem i z przewlekłym bólem⁴. Standardowo kurs MBSR trwa osiem tygodni i obejmuje cotygodniowe dwuipółgodzinne sesje oraz jedną sześciogodzinną sesję w milczeniu. Program wypełniają codzienne, samodzielne ćwiczenia oparte na praktyce formalnej (ćwiczenia medytacji) i nieformalnej (ćwiczenia uważności w życiu codziennym). Do praktyk formalnych zalicza się różnego rodzaju medytacje, m.in.: medytację skanowania ciała, uważny oddech, uważne chodzenie, uważną jogę. W programie kursu są również zagadnienia teoretyczne dotyczące: uważności myśli, emocji, komunikacji, stresu i kontaktu z ciałem. Z treningu MBSR korzystają zarówno osoby z różnego rodzaju schorzeniami, jak i osoby zdrowe, które chcą sobie lepiej radzić ze stresem w codziennym życiu.

Trening MBSR jest pomocny w leczeniu chorób somatycznych (m.in. chorób sercowo-naczyniowych, nowotworów i chorób skóry) oraz zaburzeń psychicznych (m.in. zaburzeń lękowych, depresji, chronicznego bólu, uzależnienia od substancji psychoaktywnych, zaburzeń odżywiania). Pod wpływem

Fot. insta_photos/Bigstockphoto



Kurs MBSR opiera się na medytacji *mindfulness*

¹ S. Stansfeld, B. Candy. Psychosocial work environment and mental health – a metaanalytic review. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*. 2006, 32(6): 443-462.

² K. Grunt-Mejer. Wypalenie zawodowe – czynnik obniżający poziom bezpieczeństwa w pracy. *Bezpieczeństwo Pracy. Nauka i Praktyka*. 2012, 4: 12-14.

³ J. Kabat-Zinn. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell Publishing, 1990.

⁴ Tamże.

treningu wzrasta energia życiowa i poprawia się funkcjonowanie społeczne, a zmniejszają się poziom odczuwanego stresu i związane z nim objawy⁵. Zaobserwowano, że u osób uczestniczących w treningach uważności obniża się ciśnienie tętnicze krwi, spada poziom kortyzolu, następuje poprawa w zakresie radzenia sobie ze stresem i wahań nastroju, a w efekcie wzrasta jakość życia. Poprawia się sprawność fizyczna, zmniejsza się odczuwany ból oraz cofają się objawy depresji, zaburzeń nastroju i zaburzeń lękowych⁶. Ponadto medytacja powoduje zmiany na poziomie mózgowym, objawiające się wzrostem objętości grzbietowo-bocznej kory przedczołowej, przedniej części wyspy oraz kory czuciowej⁷.

Techniki oddechowe

Praktykowanie technik oddechowych obejmuje regularne ćwiczenia spowalniające rytm oddechu do poziomu optymalnego, co przyczynia się do poprawy funkcjonowania organizmu. Ćwiczenia oddechowe – polegające na spowolnieniu oddechu do ok. sześciu na minutę, oddychaniu przeponowym, głębokim i bezwysiłkowym oraz wydłużeniu czasu trwania wydechu bez powodowania hiperwentylacji wynikającej z dużej objętości powietrza w płucach – wykonuje się raz lub dwa razy dziennie przez np. 10-20 minut.

Na oddychaniu w rytmie ok. sześciu oddechów na minutę opiera się metoda biofeedbacku HRV (ang. *heart rate variability*), czyli zmienności rytmu serca. Jest to rodzaj biofeedbacku fizjologicznego. Analiza rytmu pracy serca wraz z analizą częstotliwości oddechu pozwala na ocenę i trenowanie (z wykorzystaniem odpowiednich programów komputerowych) optymalnej częstotliwości oddechu, która jest różna dla różnych osób. Podążanie za wskaźnikiem oddechowym wraz z informacją zwrotną na temat zmian fizjologicznych jest efektywną metodą świadomej zmiany pracy naszego organizmu. Zmienność rytmu serca opisuje odstęp między jego kolejnymi uderzeniami. Większa zmienność rytmu serca oznacza, że jesteśmy zdrowsi,

że nasze serce łatwiej się przystosowuje do wymagań otoczenia, szybciej przyspiesza w chwili stresu i szybciej zwalnia po stresie. Biofeedback HRV opiera się na synchronizacji pracy serca z naszym rytmem oddechowym, czyli na synchronizacji krążeniowo-oddechowej. Ta synchronizacja występuje u każdej osoby, gdy tempo oddychania wynosi ok. sześciu (choć może to być pięć i pół lub siedem) oddechów na minutę. Do oceny częstotliwości oddechów (częstotliwości rezonansowej) służy aparatura wykorzystywana w treningach typu biofeedback, pozwalająca na trenowanie koherencji pracy serca przez utrzymywanie częstotliwości rezonansowej^{8,9}.

W wielu badaniach potwierdzono skuteczność biofeedbacku HRV m.in. w leczeniu lęku, depresji, zaburzeń żołądkowo-jelitowych, PTSD i chronicznego bólu oraz w poprawie jakości snu^{10,11}. Udowodniono też, że praktykowanie powolnego oddychania wpływa na funkcje psychiczne i lepsze samopoczucie psychiczne, o czym świadczy wzrost aktywności np. w przedczołowych, motorycznych i ciemieniowych obszarach mózgu, a także w kilku obszarach podkorowych, np. we wzgórzu, w podwzgórzu, moście, jądrach podkorowych i istocie szarej okołowodociągowej. Ponadto zaobserwowano zmiany sygnału EEG oraz wzrost mocy w paśmie alfa i spadek mocy w paśmie theta EEG. Większość badań wskazuje także na wzrost poczucia komfortu, przyjemności i odprężenia oraz na wzrost wigoru i czujności. Treningi oddechowe przyczyniają się ponadto do zmniejszenia: objawów pobudzenia, lęku i depresji, odczuwania złości i poczucia dezorientacji¹².

Badania nie rozstrzygają jednoznacznie, czy biofeedback HRV przynosi większe kliniczne korzyści niż oddychanie w tempie sześć oddechów na minutę. Konsekwentnie podkreśla się zalety praktykowania obu tych form.

⁸ P. Lehrer, E. Vaschillo, P. Vaschillo. Resonant frequency biofeedback training to increase cardiac variability: rationale and manual for training. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*. 2000, 25(3): 177-191.

⁹ E.G. Vaschillo. Dynamics of slow-wave cardiac rhythm structure as an index of functional state of anoperant. Doctoral dissertation. Saint Petersburg: Institute of Experimental Medicine, 1984, 230 p.

¹⁰ S. Laborde, T. Hosang, E. Mosley, F. Dosseville. Influence of a 30-Day Slow-Paced Breathing Intervention Compared to Social Media Use on Subjective Sleep Quality and Cardiac Vagal Activity. *Journal of Clinical Medicine*. 2019, 8(2): 193.

¹¹ H. Jafari, I. Courtois, O. Van den Bergh, J.W.S. Vlaeyen, I. Van Diest. Pain and respiration. *PAIN*. 2017, 158(6): 995-1006.

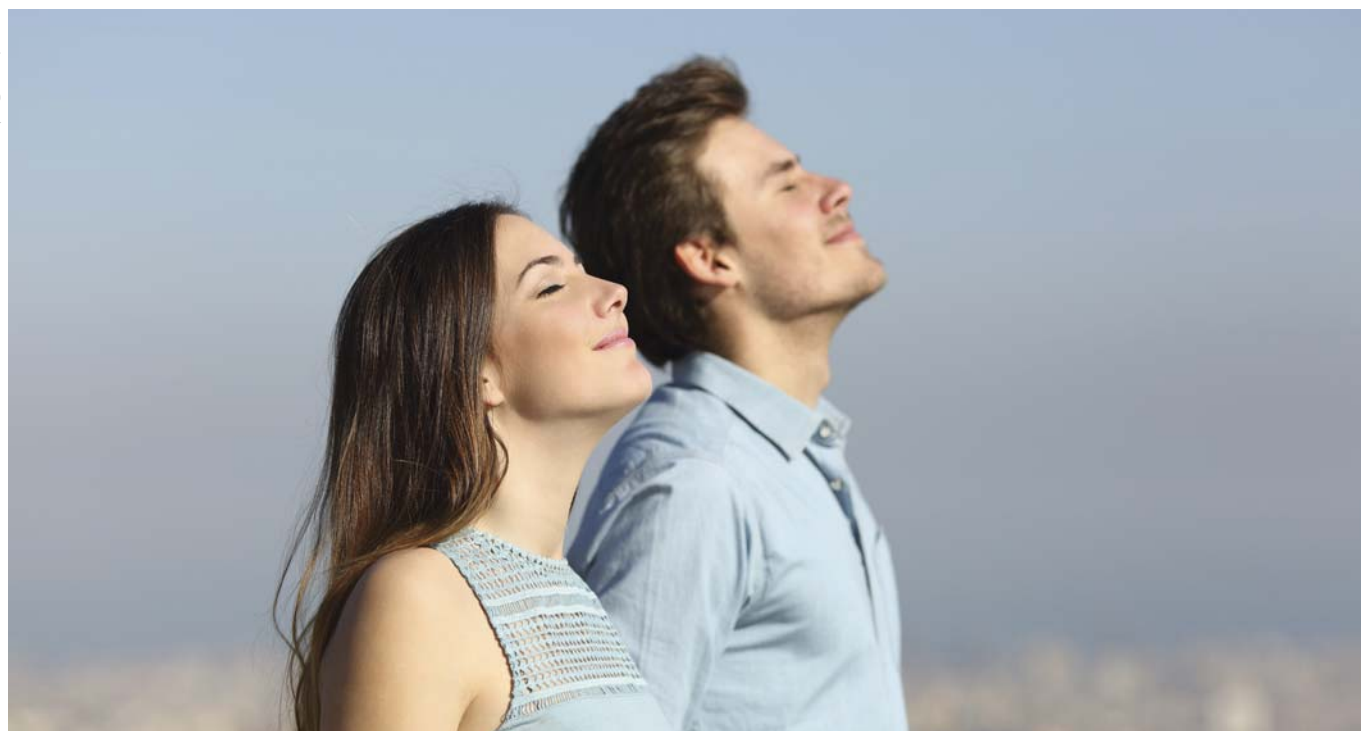
¹² A. Zaccaro, A. Piarulli, M. Laurino, E. Garbella, D. Menicucci, B. Neri, A. Gemignani. How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2018, 12: 353.

⁵ D.K. Reibel, J.M. Greeson, G.C. Brainard, S. Rosenzweig. Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life in a heterogeneous patient population. *General Hospital Psychiatry*. 2001, 23: 183-192.

⁶ O. Singleton, B.K. Hölzel, M. Vangel, N. Brach, J. Carmody, S.W. Lazar. Change in Brainstem Gray Matter Concentration Following a Mindfulness-Based Intervention is Correlated with Improvement in Psychological Well-Being. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2014, 8: 33.

⁷ S.W. Lazar. Mindfulness research. [In:] R.D. Siegel, P.R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press, 2005, pp. 220-238.

Praktykowanie powolnego oddychania wpływa na nasze samopoczucie oraz sprawność poznawczą



Aktywność fizyczna

Sposobem na przezwyciężenie stresu jest regularna aktywność fizyczna, która może obejmować ćwiczenia aerobowe i anaerobowe, połączone z regularnym praktykowaniem jogi regeneracyjnej lub ćwiczeniami osteopatycznymi.

Nasze myśli są połączone z doznaniem w ciele, dlatego doświadczanie stresu przyczynia się do powstawania w ciele różnego rodzaju blokad i napięć. Dbanie o dobre samopoczucie wymaga więc zarówno zmiany sposobu myślenia, jak i pracy z ciałem, co przynosi podwójną korzyść.

Praca z ciałem może polegać na usuwaniu blokad z ciała dzięki zastosowaniu odpowiednich nacisków (np. za pomocą wałka) – jak w przypadku osteopatii – lub na praktykowaniu jogi regeneracyjnej, czyli na ćwiczeniach wprowadzających ciało w świadomy relaks przez zastosowanie podparcia dla mięśni w każdej pozycji czy każdym ćwiczeniu. Joga połączona z głębokim oddychaniem i uważnością danej chwili sprawia, że nasze ciało zaczyna odpoczywać. Gdy zaś ciało się rozluźnia, uspokajają się również myśli. Badania dowodzą, że joga regeneracyjna prowadzi do spadku poziomu hormonów stresu – kortyzolu i adrenaliny – oraz przyczynia się do obniżenia tętna i ciśnienia krwi, do poprawy koncentracji i jakości snu oraz do zmniejszenia uczucia zmęczenia.

Korzyści przynosi również aktywność fizyczna w bardziej typowych formach. Badania prowadzone w ostatnich latach dowodzą, że zwiększona aktywność fizyczna, obejmująca treningi aerobowe i siłowe lub ćwiczenia typu ciało – umysł, może łagodzić objawy depresji i poprawiać poziom funkcjonowania poznawczego^{13, 14}. Ćwiczenia fizyczne pozytywnie wpływają na plastyczność mózgu, wzrost objętości hipokampu (struktury mózgu odpowiedzialnej za pamięć) i istoty białej oraz na korę przedczołową (odpowiedzialną za wyższe funkcje poznawcze)¹⁵.

Według danych WHO od 60 do 85% osób wykazuje zbyt małą aktywność fizyczną, a to zwiększa ryzyko śmierci. Według raportu „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania”, opublikowanego w 2020 r., niska aktywność fizyczna odpowiada w naszym kraju za 2,3% zgonów. W okresie pandemii aż 34% mieszkańców naszego kraju zmniejszyło swoją aktywność

fizyczną. Jest to niepokojące, zwłaszcza że osoby nieaktywne mają większe szanse na wystąpienie objawów depresyjnych¹⁶. Z badań wynika, że w grupie kobiet, które codziennie wykonywały przynajmniej 7500 kroków, częstość występowania depresji była o 50% niższa w porównaniu z kobietami wykonującymi poniżej 5000 kroków dziennie¹⁷.

Podsumowanie

Wyzwania, jakie stawia przed nami współczesny świat, bywają źródłem dużego stresu. Chroniczny i nadmierny stres powoduje zaś, że przestajemy sobie z nim radzić. Celem każdego z nas powinno być znalezienie skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem, które łączą dbałość o ciało z dbałością o umysł, przyczyniając się w ten sposób do poprawy samopoczucia i ogólnej kondycji zdrowotnej.

Należy pamiętać, że brak aktywności fizycznej jest naszym wrogiem. Ćwiczenia fizyczne lub choćby regularne spacerowanie mogą przynieść rewelacyjne rezultaty. Jest to najprostszy i najbardziej dostępny sposób na walkę ze stresem. Jeśli natomiast okaże się niewystarczający, można podejmować kolejne działania. Znalezienie czasu dla siebie – po to, by uważnie doświadczać danego momentu, przyjrzeć się swoim myślom i emocjom lub skoncentrować się na oddechu – może być dla wielu kolejnym wyzwaniem. Jednak gdy już poświęcimy na to chwilę (i przekonamy się o pozytywnym wpływie medytacji, treningu uważności czy ćwiczeń oddechowych na funkcjonowanie naszego organizmu), to z pewnością odzyskamy czas, który do tej pory marnowaliśmy na mało efektywną pracę czy nadmierne zamartwianie się sprawami codziennymi.

mgr Sylwia Sumińska

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy
Kontakt: sysum@ciop.pl

Opracowano i wydano na podstawie wyników zadania statutowego realizowanego przez Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy pt. „Opracowanie interwencji redukcji stresu w oparciu o biofeedback HRV i technikę powolnego oddychania skierowanej do grup szczególnie zagrożonych rozwojem chorób psychicznych”.

¹³ A. A. Kandola, G. Ashdown-Franks, J. Hendrikse, C.M. Sabiston, B. Stubbs. Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2019, 107: 525-539.

¹⁴ Y.M. Kim, S.I. Cho. Regular Exercise and Depressive Symptoms in Korean Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021, 18(1): 303.

¹⁵ R.C. Cassilhas, S. Tufik, M.T. de Mello. Physical exercise, neuroplasticity, spatial learning and memory. *Cellular and Molecular Life Sciences*. 2016, 73(5): 975-983.

¹⁶ M. Lotan, J. Merrick, E. Carmeli. A review of physical activity and well-being. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. 2005, 17, 23-31.

¹⁷ C.M. McKercher, M.D. Schmidt, K.A. Sanderson, G.C. Patton, T. Dwyer, A.J. Venn. Physical Activity and Depression in Young Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 2009, 36(2): 161-164.

