Pasja i sport jako reset stresu

Każdy, kto przyglądał się ludziom uprawiającym zimowe kąpiele w jeziorach czy w morzu, ewentualnie kto sam morsuje, ten zna charakterystyczny szeroki uśmiech na twarzy osób stojących po szyję w lodowatej wodzie. To samo widać na twarzy biegaczy czy na przykład narciarzy biegowych na mecie. Wystarczy zachęcić kogokolwiek, kto znalazł miejsce i czas w swoim życiu, by zajmować się czymś, co jest dla niego bardzo ważne i jednocześnie sprawia mu wielką przyjemność, by o tym opowiedział. Zobaczymy wtedy na twarzy i usłyszymy w głosie tego człowieka oznaki przypływu pozytywnej energii, pozytywnych emocji. Czasami można nawet dostrzec drobną różnicę w mówieniu o swojej pasji i mówieniu np. o swojej ukochanej żonie czy mężu. Dlaczego tak się dzieje?

Zacznijmy od przyjrzenia się aktywnościom, na jakie dzielimy swoje życie. Można przyjąć znany schemat, że mniej więcej jedną trzecią życia poświęcamy pracy, jedną trzecią zajmuje nam sen i zostaje nam jeszcze jedna trzecia część naszego czasu. Czas poświęcony na sen, zakładając brak problemów zdrowotnych w tym zakresie, jest w zasadzie neutralny w kontekście stresu. Praca zawodowa niesie ładunek stresu, który dla wielu z nas stanowi znaczne obciążenie. I jest trzecia częścią naszego czasu w życiu, którą mamy dla naszych bliskich i dla siebie. Teoretycznie możemy ten czas przeznaczyć na sprawy mniej lub bardziej ważne, takie, których nie „musimy", ale „chcemy" robić. Jednak codzienność niesie nam różne sytuacje w obszarze relacji z bliskimi, zdrowia, finansów itp., które stanowią dla nas źródło stresu. Sumując wszystkie wydarzenia z obszaru pracy, odpoczynku i relacji z bliskimi uzyskujemy bilans stresu naszego życia. Jest on wypadkową stresu negatywnego, obciążającego, zaburzającego nasze funkcjonowanie i szkodzącego zdrowiu – tzw. dysstresu oraz stresu pozytywnego, mobilizującego nas do działania, poprawiającego jakość naszych działań – czyli eustresu.

Negatywne działanie stresu na nasz organizm wiąże się z negatywnym oddziaływaniem tzw. hormonów stresu, czyli adrenaliny i kortyzolu. Oczywiście są one niezbędne do podjęcia „walki" z „zagrożeniem". Ten mechanizm został ukształtowany na drodze ewolucji tysiące lat temu, na miarę wyzwań i zagrożeń naszych praprzodków. Kłopot w tym, że stres współczesnego człowieka ma charakter głównie społeczny. W przeciwieństwie do naszych przodków sprzed tysięcy lat, nie musimy staczać zapasów z niedźwiedziem o ubitego jelenia, ani pokonywać w bezpośredniej walce na miecze rywala do ważnego urzędu, czy też bronić naszego potomstwa przed porwaniem przez tygrysa szablasto zębnego. A jednak organizm człowieka w XXI wieku działa tak samo, jak w epokach, gdy nasz gatunek nie miał tak wielkiej przewagi nad innymi gatunkami, a życie społeczne miało nieco inne formy niż dzisiejsze. Często też sytuacje stresujące istnieją tylko

w naszych myślach – wyobrażamy sobie różne sytuacje i to już wystarcza, by nadnercza wyprodukowały hormony stresu.

Klucz do „pozbycia się" hormonów stresu z organizmu kryje się w wysiłku fizycznym. Można powiedzieć, że poprzez zdrowy wysiłek fizyczny neutralizujemy te hormony, pozbywamy się ich negatywnego działania. Każdy, kto po ciężkim od negatywnych emocji i napięcia dniu, wieczorem przebiegł lub przejechał na rowerze dobrych parę kilometrów, przepłynął kilka długości basenu, zna uczucie ulgi oraz oczyszczenia organizmu i myśli z ciężkiego osadu stresu. Jeśli ktoś ma wątpliwości lub znajduje milion wymówek by się nie ruszać, niech popatrzy na tych, którzy się ruszają. Po wysiłku fizycznym ludzie głębiej oddychają, a ich twarze i sylwetki nie noszą śladu napięcia emocjonalnego. To właśnie daje nam aktywność fizyczna – obniża napięcie mięśni i emocji, wyrównuje i pogłębia oddech. Oddech dający energię do życia.

Ważnym antidotum na stres negatywny są też pasje naszego życia. Są to różne aktywności. Jedne skoncentrowane są na nas samych, jak np. bieganie, inne polegają na działalności na rzecz innych ludzi lub zwierząt). Bywa, że pasja jest oceniana jako jedyna aktywność w życiu, która daje poczucie sensu lub jest źródłem siły do wypełniania pozostałych życiowych obowiązków. Nie ma znaczenia rodzaj pasji, czy jest to szydełkowanie, kolekcjonowanie figurek porcelanowych, czy też jazda na motocyklu. Pozytywne emocje odczuwane w związku z pasją są nam bardzo potrzebne. Fizycznym nośnikiem pozytywnego oddziaływania pasji są endorfiny - substancje wydzielane w mózgu i rdzeniu kręgowym. To one sprawiają, że odczuwamy rodzaj euforii, np. po biegu. Bodźce, które w innych okolicznościach odebralibyśmy jako ból, odbieramy jako wręcz przyjemne (np. podczas morsowania). Inaczej również oceniamy wysiłek, jaki wkładamy w realizację naszej pasji – im większy, tym większe poczucie satysfakcji. Wiedzą o tym ludzie pomagający potrzebującym np. bezdomnym, chorym.

Każdy chciałby, by bilans stresu w jego życiu był pozytywny. Czyli by stres, jako czynnik nieodłącznie nam towarzyszący, nie szkodził, nie przytłaczał nas, nie zabierał nam radości życia. Nie ma cudownej pigułki resetującej negatywne działanie stresu na organizm. Jednak możemy być pewni, że wysiłek włożony w uprawianie sportu czy pasji przyczyni się do zmniejszenia stresu negatywnego.

Autorka: Kamila Bogulas