

Elissa Epel, PhD.



RECEPT PROTI STRESU

Viac radosti a pokojnejšia
mysel' už za 7 dní

Pochvalné vyjadrenia

„Je to neuveriteľne múdry sprievodca s jednoduchými a účinnými radami. Ak si denne osvojíte čo i len jeden z týchto postupov, zníži sa váš stres a posilní sa vaša emocionálna pohoda a zdravie.“

— ARIANNA HUFFINGTON,
ZAKLADATELKA A GENERÁLNA RIADITELKA THRIVE GLOBAL

„Dokonalý recept pre tento okamih v čase a mimo času.“

— JON KABAT-ZINN, TVORCA METÓDY ZNIŽOVANIA STRESU
NA ZÁKLADE TECHNÍK VEDOMEJ MYSLE A AUTOR BESTSELLEROV

„Vynikajúca odborníčka objasňuje, ako zvládať každodenné problémy života. Nie je to len príručka na zvládanie stresu, je to súbor nástrojov, ako mu predchádzať.“

— ADAM GRANT, AUTOR BESTSELLERA *THINK AGAIN*

„Elissa Epel odhaľuje vítanú pravdu: zvládnuť stres neznamená vyhnúť sa mu, ale prekonať ho. S jednoduchosťou a múdrosťou učí čitateľov, ako prekonávať stres energicky, vitálne a s radosťou.“

— ESTHER PEREL, PSYCHOTERAPEUTKA, AUTORKA
A MODERÁTORKA RELÁCIE *WHERE SHOULD WE BEGIN*

„Elissa Epel je autoritou v oblasti výskumu stresu a toho, ako ho môžeme premeniť na niečo prospešné. Je nadanou učiteľkou a prekladateľkou mechanizmov mysle a tela, vďaka čomu sú prístupné a užitočné.“

— DANIEL J. SIEGEL, MD, AUTOR BESTSELLERA *INTRACONNECTED*

„Elissa Epel, jedna z našich najvýznamnejších výskumníčov v oblasti stresu, predstavuje bohato preskúmaný, no zároveň praktický a jednoduchý program na zmiernenie a prevenciu mnohých škodlivých vplyvov stresu, modernej epidémie v našom každodennom živote. V dnešnej vysoko vystresovanej a roztrieštenej spoločnosti je táto kniha balzomom pre myseľ a telo.“

— GABOR MATÉ, MD, AUTOR BESTSELLEROV *V RÍŠI HLADNÝCH DUCHOV* A *MÝTUS NORMÁLNOSTI*

„Väčšina z nás si uvedomuje, že príliš veľa stresu škodí nášmu mozgu a telu. Otázka je, čo s tým môžeme urobiť. Táto kniha vám ponúka odpoveď. Doktorka Elissa Epel je brilantná koučka a zároveň nadaná komunikátorka, ktorá najnovšie vedecké poznatky rozdeľuje do usmernení, ktorým môžeme dôverovať. Túto knihu si musíte prečítať!“

— DR. NADINE BURKE HARRIS, MPH, BÝVALÁ GENERÁLNA CHIRURGIČKA
KALIFORNIE A AUTORKA KNIHY *THE DEEPEST WELL*

„Toto je naozaj dobrý recept! Múdra a praktická kniha, priamočiara a skutočne užitočná pre všetkých, ktorí chcú znížiť stres a žiť s väčšou ľahkosťou.“

— JACK KORNFIELD, PhD., AUTOR KNIHY *CESTA SRDCA*

„Kniha Dr. Elissy Epel je určená nám všetkým. Jej čítanie dodáva silu zmeniť nasledujúci okamih z úzkostného na vzbudzujúci úctu. Na tejto ceste vás privedie k skutočným možnostiam a potenciálu vždy a všade, kde to najviac potrebujete. Riadte sa odporúčaniami dobrého lekára: tieto jednoduché, ale hlboké postupy založené na výskume môžu radikálne zmeniť váš život k lepšiemu.“

— RHONDA V. MAGEE, PROFESORKA PRÁVA NA UNIVERZITE
V SAN FRANCISCO A AUTORKA KNIHY *THE INNER WORK OF RACIAL JUSTICE*

„Rozhodnutie autorky sprístupniť tento neoceniteľný materiál verejnosti takýmto praktickým a účinným spôsobom je darom pre nás všetkých. V knihe odhaľuje často neviditeľné sily, ktoré ovplyvňujú život

nás všetkých, a vedie nás k zdravšiemu, šťastnejšiemu a dlhšiemu životu. Je to povinné čítanie pre našu novú éru plnú výziev.“

— RICHARD CARMONA, MD, MPH, 17. VRCHNÝ CHIRURG SPOJENÝCH ŠTÁTOV AMERICKÝCH

„Tento sprievodca je určený pre každého! Život je plný výziev a táto kniha veľmi prakticky opisuje, ako sa orientovať a prosperovať tvárou v tvár nepriazni osudu. Elissa Epel, ktorá je podmanivou tapisériou osobných príbehov, špičkovej vedy a starobylej múdrosti súčasných tradícií, odvádza brilantnú prácu a spája tieto prvky do veľmi čitateľného sprievodcu v modernom svete.“

— RICHARD J. DAVIDSON, PHD., AUTOR BESTSELLERA *THE EMOTIONAL LIFE OF YOUR BRAIN*

„Súcitný a hlbavý text tejto knihy spolu s veľmi prístupnými a praktickými návodmi z nej robia veľmi cenný zdroj, ktorý v týchto neistých časoch mnohí využijú a ocenia.“

— ELIZABETH BLACKBURN, PHD., LAUREÁTKA NOBELOVEJ CENY
A SPOLUAUTORKA BESTSELLERA *THE TELOMERE EFFECT*

„Táto kniha ponúka účinnú cestu zo stresu a z preťaženia. Z pera renomovanej a súcitnej vedkyne sa čitateľ dozvie o vedeckých poznatkoch aj metódach na premenu stresu, keďže čelíme svetu neistoty a rastúcej zraniteľnosti.“

— ROSHI JOAN HALIFAX, SVETOVÝ HUMANITÁRNY PRACOVNÍK, ZAKLADAJÚCI OPÄT
INŠTITÚTU A ZENOVÉHO CENTRA UPAYA A AUTOR KNIHY *STANDING ON THE EDGE*

„Elissa Epel je jednou z najvýznamnejších vedkýň v oblasti stresu s medzinárodným renomé. Spája výskumné poznatky s tým, čo je pre ľudí dôležité v ich každodennom živote. Prináša praktické, múdre a transformačné rady. Verejnosť túto knihu zúfalo potrebuje a Elissa je jediná, kto ju mohol napísať.“

— ROBERT H. LUSTIG, MD, MSL, AUTOR BESTSELLERA *THE HACKING OF THE AMERICAN MIND*

„Či už ide o osobné krízy, klimatické zmeny a stratu biodiverzity, alebo o mnohé bolesti, nerovnosti, zdá sa, že nás zaťažuje ohromná ťarcha, ktorú nesieme na pleciach. Autorka nám ukazuje, že jediná cesta vpred je objaviť a využiť silu našich vlastných mechanizmov a premeniť neznesiteľnú ťarchu stresu na silu, ktorá nám umožní žiť život najlepšie, ako dokážeme.“

— CHRISTIANA FIGUERES, BÝVALÁ VÝKONNÁ TAJOMNÍČKA DOHOVORU
OSN O ZMENE KLÍMY A VEDÚCA PREDSTAVITEĽKA PARIŽSKEJ DOHODY O KLÍME

„Stresujúce časy si vyžadujú riešenia na odbúranie stresu. Dr. Elissa Epel, jedna z najväčších odborníčok na biológiu a psychológiu stresu, vo svojej knihe poskytuje praktický návod na výrazné zníženie stresu. Jej recept je zároveň odporúčaním na spojenie a pripomienkou, že každý z nás má v rukách kľúč k menej stresujúcemu svetu.“

— THOMAS INSEL, MD, BÝVALÝ RIADITEĽ NÁRODNÉHO INŠTITÚTU
DUŠEVNÉHO ZDRAVIA A AUTOR KNIHY *HEALING*

„V tejto zdanlivo jednoduchej knihe sa skrývajú sofistikované a nové kľúče k budovaniu odolnosti voči stresu, ktoré sú pre vás pretavené do konceptov a nástrojov, ktoré môžete použiť už dnes. Kúpte si ju pre seba, svojich zamestnancov, pacientov, deti – a nadobro zmeňte vplyv stresu na svoj život.“

— CASSANDRA VIETEN, PhD., VÝKONNÁ RIADITEĽKA
NADÁCIE JOHNA W. BRICKA PRE DUŠEVNÉ ZDRAVIE,
VÝSKUMNÁ VEDKYŇA PÔSOBIACA NA KALIFORNSKEJ UNIVERZITE V SAN DIEGU

„Byť človekom je dnes stresujúce. To je fakt. Hoci nemôžeme uniknúť realite doby, v ktorej sa nachádzame, môžeme nájsť útechu a praktické rady prostredníctvom múdrosti na stránkach tejto knihy. Elissa Epel, vedkyňa, učiteľka a spoluobyvateľka, ktorej veľmi záleží na ľudstve a planéte, je našou dôveryhodnou sprievodkyňou, ktorá nám ukazuje rozdiel, ktorý môže jeden týždeň urobiť v našom živote.“

— SUSAN BAUER-WU, PhD., RN, PREZIDENTKA INŠTITÚTU MYSLE
A ŽIVOTA, AUTORKA KNIHY *LEAVES FALLING GENTLY*

„Zvládanie dnešných katastrof a tráum si vyžaduje hlbokú vnútornú múdrosť. Dr. Elissa Epel vo svojej knihe zachytila kritické prvky tejto múdrosti a vedie nás k pochopeniu mnohých spôsobov, ako môžeme načúvať svojmu telu, učiť sa a rásť na základe svojich emócií a spojiť sa s vnútorným pokojom a so súcitom, ktoré každý z nás potrebuje. Táto kniha bude pre vás veľmi užitočná!“

— TULKU URGYEN RINPOČHE, ZNÁMY NEPÁLSKY TIBETSKÝ BUDHISTICKÝ UČITEĽ
A AUTOR KNIHY *OTVORENÉ SRDCE, OTVORENÁ MYSEĽ*

„Táto príručka nádherne spája prísnosť vedy s múdrosťou uvedomenia a ponúka účinný a transformačný plán, ako žiť šťastnejší a zdravší život. Množstvo myšlienok a postupov, ktoré sú v tomto poučnom diele predstavené, má silu zmeniť náš individuálny aj kolektívny život.“

— SHAUNA SHAPIRO, PHD., AUTORKA KNIHY *DOBRE RÁNO, MILUJEM ŤA*

„Prehľadné, brilantné a účinné: prvotriedna vedkyňa Elissa Epel to opäť dokázala a pomáha nám cítiť sa lepšie, žiť dlhšie a užívať si šťastie. Vďaka osobným príbehom, fascinujúcim výskumom a mnohým praktickým návrhom pocítite jej priateľskú podporu, ktorá vás povzbudzuje k väčšej ľahkosti a pohode. Tento komplexný sprievodca je tou vzácnou knihou, ktorá je prívetivá a prístupná, ako aj hlboká a ďalekosiahla. Je založená na autorkiných rozsiahlych vedomostiach, hlbokej osobnej praxi a úprimnej oddanosti blahu druhých. Táto kniha je na mojom veľmi krátkom zozname kníh, ktoré by niekto mal mať, ak by do konca života uviazol na opustenom ostrove. Skutočne klenot.“

— RICK HANSON, PHD., AUTOR BESTSELLERA *RESILIENT*

Elissa Epel, PhD.

RECEPT PROTI STRESU

Viac radosti a pokojnejšia
myseľ už za 7 dní



eastone BOOKS

THE STRESS PRESCRIPTION

Copyright © 2022 by Elissa Epel

All rights reserved.

Slovak edition © 2024 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *The Stress Prescription* vydaného vydavateľstvom

Penguin Random House preložila Alica Činčárová.

V roku 2024 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2024 Mgr. Alica Činčárová

Jazykové úpravy: Mgr. Ivana Fábryová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-471-2

*Túto knihu venujem našim predkom za silu
a odolnosť ich ľudského ducha a lásku v ťažkých
časoch, vďaka ktorej sme tu, a vám, čitateľom,
za vaše vlastné, často hrdinské úsilie dobre žiť
a milovať v týchto neistých časoch.*

OBSAH

ÚVOD

Očakávajte neočakávané XIII

Ako používať túto knihu 1

1. DEŇ

Pôjde to z kopca..., ale to je v poriadku 5

2. DEŇ

Kontrolujte, čo môžete..., zvyšok odložte 29

3. DEŇ

Bud'te levom 57

4. DEŇ

Trénujte svoju odolnosť 85

5. DEŇ

Nechajte to na prírodu 111

6. DEŇ

Nestačí relaxácia, treba obnovu 135

7. DEŇ

Myšlienky ráno a večer sú najdôležitejšie 159

ZÁVER

Obnovenie vášho receptu 189

Podakovanie 202

Ďalšie čítanie a zdroje 205

Poznámky 210

O autorke 230

ÚVOD

OČAKÁVAJTE NEOČAKÁVANÉ

RADI BY STE ŽILI VO SVETE BEZ STRESU?

Len si to predstavte: žiadne obavy. Nijaká úzkosť. Žiadny tlak. Znie to príjemne?

Možno na chvíľu. Stres je však votkaný do nášho prežívania života tak hlboko, tak podstatne, že je nemožné vypliesť ho z neho. Akokoľvek ťažké je niekedy stres zvládnuť, bez neho by sme na tom boli oveľa horšie. Ľudská stresová reakcia nastáva z nejakého dôvodu: pripravuje našu myseľ a telo na to, čo musíme urobiť v danom okamihu a v nasledujúcich chvíľach. Z evolučného hľadiska prirodzená stresová reakcia nášho tela nám v minulosti opakovane zachránila život. Je dôvodom, prečo sme dnes tu, a stále sa na ňu spoliehame, že nás bude motivovať. Aby nám dodala príval energie a jasnosť. Aby nám poskytla fyzické a duševné zdroje, ktoré potrebujeme na zvládnutie výzvy. Zdravá reakcia na stres – keď zažijeme dávku stresu a vzápätí sa rýchlo upokojíme – je v skutočnosti pre telo dobrá. My, ľudia, sme vynikajúco stavaní na zvládanie stresu. V skutočnosti ho *potrebujeme*.

V správnej dávke a frekvencii pomáha udržiavať naše bunky mladé a vitálne.

Lenže v dnešnej dobe má väčšina z nás so stresom problém.

Sme neustále v strese, akoby sme nedokázali vypnúť. Stres je oceán, v ktorom plávame. Od momentu, keď ráno otvoríme oči, až do chvíle,

keď sa večer zatvoria, sme zaplavení neustálymi spúšťačmi stresu: požiadavkami a termínmi, logistikou, zoznamami povinností, nečakanými malými aj veľkými krízami, náročnými rozhovormi. Existuje mnoho spúšťačov, ktoré môžu spustiť stresovú reakciu vášho tela, aktivovať silný kokteil stresových hormónov, ktorý koluje krvným obehom a ovplyvňuje všetko od toho, ako rýchlo vám bije srdce, cez spôsob trávenia potravy a ukladania tukov až po to, ako premýšľate. Dokonca aj naše vlastné myšlienky sa stávajú stresormi, na ktoré naše telo reaguje. V skutočnosti sú naše myšlienky najčastejšou formou stresu.

Čo s tým?

Stres nemôžeme odstrániť. Vždy bude súčasťou života – všetko, čo stojí za to robiť, bude obsahovať aspekty stresu: výzvu, nepohodlie, riziko. To nemôžeme zmeniť. Čo však môžeme zmeniť, je naša reakcia na stres. A v rýchlo sa meniacom, nepredvídateľnom svete to môžeme urobiť nádhorne jednoduchým obratom: môžeme sa naučiť očakávať neočakávané.

Ked' sa stane neočakávané

Bryan Koffman, môj sused päťdesiatnik, spolu s manželkou Yanou bývajú na konci ulice v tichej štvrti plnej zelene v San Franciscu. Pracuje so staršími ľuďmi v zariadení poskytujúcom dlhodobú starostlivosť. Má rád svoju prácu, mesto, v ktorom žije, svoje manželstvo. Keby ste sa ho spýtali, povedal by: „Život je fajn.“ Ale jeho život nebol vždy taký stabilný a naplňujúci.

Bryan vyrastal v Rusku. Oženil sa mladý; vo veku dvadsať rokov bol novomanželom, ktorý práve začínal svoju kariéru. Chcel sa stať zdravotným bratom. Namiesto toho ho povolali do sovietskej armády a poslali do arktickej základne.

Bol zničený. Musel zanechať školu, kariéru a rodinu pre dvojročný výcvik v časti krajiny, kde bolo päťdesiat stupňov pod nulou a kde mohol zomrieť, ak by si poriadne nezaistil ochranný výstroj. Prichádzal o všetko, na čom mu záležalo – mohol dokonca prísť o život. Nie každý účastník výcvik prežil, a ak aj áno, po jeho skončení bola vysoká šanca, že bude nasadený v Afganistane.

V stávke bolo veľa. Mal pocit, že nemôže nič získať a všetko môže stratiť. Hovorí, že úroveň jeho úzkosti sa ani nedala zmerať. Nevedel, čo sa stane, mal pocit, že nič nemá pod kontrolou – jeho nervový systém bol neustále v pohotovosti.

Chronický stres je pre telo toxický

Aj keď ste nikdy neboli nasadení v arktickej tundre, hádam vám je Bryanov stres povedomý. Stres nie je vo svojej podstate zlý. Ale chronický stres áno. Študujem stres a jeho vplyv na našu pohodu a starnutie. Pozerala som sa na stres pod mikroskopom a skúmala som, ako môže zmeniť štruktúru našich buniek, až po teloméry, čo sú akési „čiapočky“ na koncoch našich chromozómov, ktoré sa ukázali ako dôležité biologické markery zdravia a starnutia – mikroskopické „hodiny“ ukryté v každej z našich buniek. A všimla som si toto: chronický stres, ktorý trvá roky a roky, má na vaše telo toxický účinok. Predčasne opotrebováva vaše bunky.

Mnohé rady, ktoré dostávame o tom, ako sa vyrovnáť so stresom vo svojom živote, sú dobré, ale neúplné: zbavte sa stresorov. Naučte sa, ako relaxovať. Na to hovorím: rozhodne áno! To sú skvelé prvé kroky. Aj v tejto knihe vám ponúknem účinné stratégie na zníženie stresových situácií aj na skutočné uvoľnenie. Chcem vás však upozorniť na pár vecí. Po prvé, nemôžete odstrániť všetky stresory – ani zďaleka. Stres je votkaný aj do tých najradostnejších a najnapíňajúcich aspektov nášho života: všetko od rodičovstva cez kariérny rast až

po dosahovanie veľkých životných snov môže byť veľmi stresujúce. Tieto veci sú stresujúce, pretože nám na nich veľmi záleží. Nemôžeme sa len tak prestať starať – a ani nechceme. A po druhé, mnohé stratégie na uvoľnenie sú šité horúcou ihlou, sú rýchlymi náplastami, ktoré vám v skutočnosti z dlhodobého hľadiska nepomôžu. Keď príde ďalšia vlna stresu, je rovnako zdruvujúca ako predtým.

Povedala som, že stres môže byť dobrá vec. Chronický stres vám však neprináša nič dobré. Len škodí. Existuje množstvo zdravotných komplikácií v dôsledku chronického stresu, ktoré by sme mohli teraz rozoberať – ako zvýšené riziko obezity, srdcových ochorení, cukrovky, depresie a demencie –, ale hlavná vec, ktorú treba pochopiť, je, že chronický stres sa dostáva do vašich buniek, vedie k zvýšenej hladine triády dôležitých stresových faktorov v krvi – kortizolu, oxidačného stresu a zápalu. A keď sú tieto faktory stále prítomné vo vašich bunkách, vaše teloméry – tie ochranné čiapočky na koncoch chromozómov – sa opotrebovávajú. Skracujú sa rýchlejšie. Prečo je to dôležité? Pretože kriticky krátke teloméry poškodzujú naše mitochondrie, batérie v našich bunkách, ktoré nám dodávajú energiu a udržiavajú naše bunky zdravé. Čo je však ešte horšie, keď opotrebovaná bunka dosiahne koniec svojho zdravého života, dostáva sa do škodlivého a nezvratného stavu staroby (nazývaného replikačná senescencia).¹ Našťastie môžeme veci zvrátiť, skôr ako sa dostanú do tohto stavu.

Mnohé tkanivá vo vašom tele sa musia regenerovať, aby zostali zdravé, čo znamená, že si musíte vytvárať nové bunky. Táto regenerácia musí prebiehať v kriticky dôležitých oblastiach tela – ide o bunky imunitného systému, bunky kardiovaskulárnej výstelky a hipokampu, čo je oblasť v mozgu, ktorá je dôležitá pre pamäť a náladu. Ukázalo sa, že dĺžka telomér v konečnom dôsledku určuje, ako dlho sa bunka môže opakovane deliť. Čím dlhšie sú teloméry, tým viackrát sa môžu bunky deliť, replikovať sa a obnovovať tkanivá. Keď sú príliš krátke, už to nie je možné. Bunka sa stáva

senescentnou – prestáva sa obnovovať. Odumiera alebo spôsobuje zápal. Je na konci svojej cesty.

Krátke teloméry v našich krvných bunkách predpovedajú skorší nástup chorôb a smrti. Preto berieme tento problém vážne. Ľudia sa ma často pýtajú, či je dĺžka telomér skôr markerom starnutia (niečo ako bunkový „záznam“, ktorý odráža vek) alebo mechanizmom starnutia (príčinou súčasťou procesu starnutia). Odpoveď znie: oboje. Ak máte genetický sklon k dlhým teloméram, priamo to predpovedá nižšiu mieru chronických ochorení súvisiacich so starnutím, ako sú srdcové choroby, čo ukazuje, že teloméry hrajú mechanickú rolu. Chronický stres môže viesť k predčasnému starnutiu mnohými spôsobmi a teloméry sú jedným z mechanizmov. Keď chronický stres vedie k opotrebovaniu telomér a zápalu, spôsobuje predčasné starnutie prostredníctvom vytvárania nefunkčných senescentných buniek, čo som opísala vyššie.

Ako výskumníčka v oblasti stresu to považujem za veľký problém. Pretože keď sme príliš dlho v strese, urýchľuje to biologické starnutie a skoršie rozvíjanie chorôb. Výskumy ukazujú, že v priemere sa naša úroveň stresu neustále zvyšuje.

Super vystresovaní

Pandémia covidu-19 spôsobila dramatický nárast depresie a úzkosti, ale úroveň stresu v našej populácii stúpala už roky. Výskumníci zaoberajúci sa stresom sledovali, ako ľudia trávajú dni, a pýtali sa ich na stresujúce udalosti, ktoré sa stali, a na to, ako sa po nich cítili. Zistili, že za posledných dvadsať rokov ľudia zažívali stresujúce udalosti častejšie a navyše sa po nich cítili viac vystresovaní.²

Intenzita nášho stresu sa zvyšuje.

Zvyčajne si myslíme, že k stresu dochádza len vtedy, keď sa stane stresujúca udalosť – napríklad keby vás povolali do sovietskej

armády! To je extrém a veľké stresujúce udalosti, ako rozchod alebo strata blízkeho človeka, zvýšia úroveň nášho stresu na niekoľko mesiacov. Avšak každodenné udalosti – napríklad dopravná zápcha pri dochádzaní do práce – tiež zvyšujú vašu stresovú reakciu. Vedci skúmajúci vplyv stresu sa často zameriavajú na stresujúce udalosti, ale oveľa výpovednejšie môže byť zamerať sa na to, ako je človek uvoľnený alebo ostražitý za normálnych okolností, aká je jeho základná úroveň, aby sme zistili, ako si stres udržiavame vo svojej mysli. Poďme si teda pohovoriť o stave, v ktorom trávime väčšinu času: o našej štandardnej základnej stresovej úrovni.

Reakcia na stres je celkom priama. Keď z okolia vycítíme signál ohrozenia, naše telo ho spracuje a vyšle do mozgu poplašné signály. Čo však v prípade, keď nehrozí nijaká výrazná, zjavná hrozba, ale vo vzduchu iba visí neistota – čo vtedy mozog urobí?

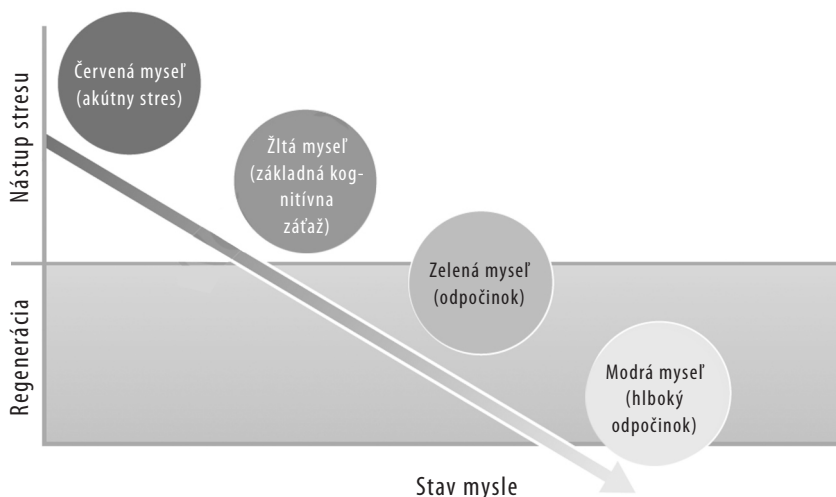
Sme nastavení na prežitie, na hľadanie nebezpečenstva, na ostražitosť, pretože svet – či už dávna džungľa, alebo moderné mestá – bol vždy plný neistoty a nebezpečenstva. Keď sme v tomto predvolenom režime, náš mozog hľadá signály bezpečia a istoty a tento proces vyčerpáva energiu z glukózy v našom mozgu.³ Je to, ako byť stále nastavený na režim vysokého čerpania batérie. Neistota má v našom mozgu kaskádový účinok, ktorý najprv aktivuje prednú mozgovú kôru a potom amygdalu (centrum strachu), ktorá potom aktivuje naše siete stresových reakcií. V tomto režime sa stres šíri naším telom na nízkej úrovni – len pre prípad, keby sa niečo stalo. Ale keď cítime istotu, sme v bezpečí a môžeme relaxovať, môžeme sa prepnúť do „režimu nízkeho čerpania batérie“ a šetriť tak energiu. Nanešťastie, väčšinu času náš usilovný mozog, ktorý hľadá istotu, beží na plné obrátky.

Kde máte svoju základnú úroveň stresu?

Väčšina z nás sa snaží zvládnuť stres relaxáciou alebo vyhýbaním sa nepríjemným myšlienkam a pocitom. To však nie sú spoľahlivé riešenia nášho zhubného moderného stresu. Jednoducho nestačia. Aj keď sa nám podarí „uvoľniť“ a dostať sa späť na základnú úroveň, aj tá je príliš vysoká. Musíme byť schopní *znižovať* svoju základnú úroveň, aby sme sa po tom, čo sa po stresovej reakcii upokojíme, mohli skutočne zotaviť a regenerovať.

Zvyčajne nie sme „v pokoji“. A keď odpočívame, nie je to veľmi hlboký odpočinok. Existuje stav, ktorý je lepší ako naše zvyčajné relaxovanie a je vzácnejší: hlboký odpočinok. Keď sa nám doň podarí dostať, je biologicky regeneračný. Avšak pri príliš vysokej základnej hladine stresu je tento stav prakticky nedosiahnuteľný.

Stavy mysle, ktoré vytvárajú buď psychický stres, alebo regeneráciu



Nervový systém človeka má neuveriteľný rozsah. Bohužiaľ, často sa „zasekne“ na príliš vysokej úrovni. Náš výskumný tím na Kalifornskej univerzite v San Franciscu (UCSF) pod vedením Alexandry Crosswell, PhD., zmapoval spektrum rôznych „stavov mysle“, ktoré máme k dispozícii, a stav „hlbokého odpočinku“ sme identifikovali ako ten, ktorý je kľúčový pre odolnosť voči stresu a vnútornú pohodu, no práve ten mnohým z nás chýba.⁴ Pozrime sa naň bližšie, ale najprv začnime ľavým horným rohom predchádzajúceho grafu.

Akútny stres (červená myseľ): dôjde k stresujúcej udalosti a my sa dostaneme do stavu „červenej pohotovosti“. Akútna stresová reakcia je obrovská. Niektorým napadajú až katastrofické myšlienky. Táto akútna stresová reakcia *môže byť* zdraviu prospešná – ak je krátkodobá. Červená myseľ znamená, že úplne nad všetkým uprednostňujeme vytváranie energie – uvoľňujeme množstvo glukózy. Sme pripravení utiecť.

Kognitívna záťaž (žltá myseľ): v bežný deň je naša úroveň rozrušenia práve tu. Je nižšia ako akútny stres, takže si myslíme, že je to náš základný odpočinkový stav, ale ani zďaleka nejde o odpočinok. Naša „kognitívna záťaž“, teda množstvo informácií, ktoré sa mozog snaží udržať naraz v našej obmedzenej pamäťovej banke, je zvyčajne stále pomerne vysoká. Podstatou žltej mysle je to, že hoci sme skončili s prácou alebo nemáme pred sebou nič stresujúce, aj tak môžeme stále prežívať stresové vzrušenie. Stále môžeme vytvárať stresory v podobe ohrozujúcich alebo silne negatívnych myšlienok. Čo je však ešte rozšírenejšie: svoje stresujúce myšlienky si možno ani nevedomujeme. Výskumníci pripisujú tento vysoký stav

rozrušenia podvedomému pocitu ohrozenia. Platí to najmä vtedy, keď sa cítime osamelí, máme nízke postavenie, sme diskriminovaní alebo sme v detstve prežili traumy, ktorá nás núti očakávať nebezpečné prostredie.⁵ Každý z nás môže byť hnaný do tohto stavu chronického multisenzorického preťaženia z jemného a nevedomého stresu z neistoty. Navyše sa často stretávame s viacerými zdrojmi takejto stimulácie vrátane negatívnych informácií a požiadaviek prichádzajúcich z obrazoviek, pričom nepomáha ani multitasking (riešenie viacerých úloh naraz), ktorý zvyčajne robíme. Pre väčšinu z nás sa naša štandardná základná úroveň – ako vystresovane sa všeobecne cítime – nachádza práve v tomto žltom stave mysle, v zóne stresového rozrušenia, ktorá má od relaxácie veľmi ďaleko.

Odpočinok (zelená myseľ): je to príjemný stav uvoľnenia, ktorý môže nastať, keď sa pasívne venujeme voľnočasovým aktivitám alebo keď je naša pozornosť úplne pohltená aktívnym vykonávaním úloh, ktoré nás bavia. Niekedy sa nazýva aj „prúd“ alebo „tok“ (nechať sa unášať prúdom...). Opisuje sa ním aj stav, keď len sme. Skôr bývame v stave vnímavosti, napríklad pri pozorovaní prírody, krásy, umenia alebo zábavy. Spoločným znakom je, že sa venujeme len jednej veci (na rozdiel od multitaskingu) a cítime ľahkosť a bezpečie. Tieto druhy činností, okrem iných, sú známe tým, že aktivujú blúdívý nerv (vagus), ktorý prechádza zo základne mozgového kmeňa až do spodnej časti tela. Aktivácia blúdiveho nervu pomáha v tele spúšťať stav uvoľnenia a časom sa zvyšuje vagový tonus, čo nám pomáha rýchlejšie sa zotaviť zo stresu. Čím viac času

môžeme stráviť v stave odpočinku alebo hlbokého pokoja, tým viac trénujeme svoj nervový systém, aby existoval v regeneračnejšom režime.

Hlboký odpočinok (modrá myseľ): je to hlboký stav obnovy, ktorý je kultivovaný zmenou nášho prostredia – zo stimulácie na pokoj a bezpečie. Zvyčajne to znamená fyzické odlúčenie a buď zúženie toho, na čo zameriavame svoju pozornosť, alebo otvorenú pozornosť, keď sa necháme unášať. Stav modrej mysle, keď je telo na najnižšej úrovni psychického a fyziologického stresového vzrušenia, rozvíjajú hlboko relaxačné činnosti, ako sú napríklad praktiky vedomej mysle alebo meditácia, a zvyčajne netrvajú dlho. Modrú myseľ máme vtedy, keď dochádza k skutočnej obnove tela, napríklad k regenerácii buniek. Fáza hlbokého spánku, ktorá je pre naše telo najviac regeneratívna, je tiež časom hlbokého odpočinku.

Aby sme to zhrnuli: väčšinu života žijeme v červenej a žltej farbe stavu mysle. Zriedkavo máme prístup k zelenému a ešte oveľa menej k modrému stavu. Naším poslaním v rámci tejto knihy je posunúť našu štandardnú základnú úroveň bližšie k skutočnému odpočinku. Aby sme sa vyrovnali so stresom, musíme znížiť svoju predvolenú základnú úroveň stresu.

Stať sa odolným voči stresu

Dnes už vieme, že biológia stresu a biológia starnutia spolu súvisia. Naše telo sa rýchlejšie opotrebováva, ak je vystavené chronickému