

# Turinys

<i>Ižanga</i>	9
1. Ką iš tikrųjų jums sako stresas?	19
2. Ką jūsų smegenys galvoja apie stresą?	46
3. Pirmasis būdas įveikti stresą. Išsiaiškinkite, kas yra svarbiausia	65
4. Antrasis būdas įveikti stresą. Raskite ramybę triukšmingame pasaulyje	105
5. Trečiasis būdas įveikti stresą. Suderinkite savo smegenis ir kūną	158
6. Ketvirtasis būdas įveikti stresą. Atsikovėpkite	213
7. Penktasis būdas įveikti stresą. Atskleiskite geriausiąją savo pusę	241
8. Greitasis būdas	263
<i>Padėka</i>	275
<i>Šaltiniai</i>	277
<i>Apie autorę</i>	302



## Ižanga

*Vieną gegužės vakarą paskambino mano nenugalimoji ilgametė draugė Liza. Ją buvo apėmusi panika.*

„Nebežinau, kas man darosi, – prisipažino ji. – Visiškai praradau norą sportuoti.“

Dabar dažnam iš mūsų kyla nenoras kasdien sportuoti, bet mano draugei Lizai tai buvo tikras pralaimėjimas. Nuo pačios pirmosios mūsų pažinties dienos daugiau kaip prieš dvidešimt penkerius metus ji kasdien pusę šešių ryto pašokdavo iš lovos ir puldavo sportuoti. Ji bėgdavo ultramaratonus, įveikdavo „Geležinio žmogaus“ rungtis ir tiesiogine to žodžio prasme kopdavo į kalnus. Ji sportavo visus studijų metus, visus dvylika santuokos metų ir per abu nėštumus. Ji priminė „Marvel Comics“ superheroję. Lizos supergalia visada buvo beprotiškas fizinis pajėgumas. Todėl kai ji man paskambino vakare ir pasakė, kad jau pusmetį nesimankština, man pasidarė įdomu.

„Ir aš visai negulinėju per dienas ant sofos nusiminusi, – kalbėjo Liza. – Todėl tai tikrai ne perdegimas. Tu mane pažįsti. Esu ištverminga.“

Tylėjau ir klausiausi, bet būdama Harvardą baigusi gydytoja, kurios specializacija – stresas ir perdegimas, aš atpažinau tai, ką

vadinu mitu apie atsparumą, – idėją, neva atsparumas reiškia susiimti ir įveikti sunkius laikotarpius (žr. 1 skyrių). Pažįstamas mito apie atsparumą balsas girdėjosi ir paskesniuose Lizos žodžiuose: „Aš nuolat dirbu. Mano protas niekada „neišsijungia“. Tačiau negaliu atsikratyti jausmo, kad esu labai išsekusi. Kiekvieną rytą žadintuve įjungiu snaudimo funkciją ir visai nebesportuoju.“

Tokios suvargusios jos dar nebuvau girdėjusi.

„Kaip manai, kas man yra?“ – paklausė ji.

Mano diagnozė buvo visai aiški. „Tau lėtinis stresas ir netipinis perdegimas“, – atsakiau jai.

Iš karto ji, žinoma, manimi nepatikėjo. Prireikė dar dvidešimties minučių, kol jai pristačiau nepaneigiamus mokslinius duomenis apie stresą ir kol ji atsakė į kelis klausimus, kuriuos dažnai užduodu savo pacientams, kad jie galėtų įvertinti savo streso lygį nuo 1 balo (žemas) iki 20 (aukštas) (žr. 1-ą skyrių).

Nepaisant Lizos nenugalimumo istorijos, jos streso lygis buvo tikrai aukštas. Trijų jai būdingų simptomų (nesugebėjimo atsisriboti nuo darbo, išsekimo jausmo ir visiško įpročio sportuoti išnykimo) derinys rodė lėtinį stresą ir perdegimą. Mūsų pokalbio pabaigoje ji buvo įtikinta.

„Kaip man to atsikratyti? – paklausė Liza. – Nepadeda niekas, ką darau.“

Pasiūliau jai kelių paprastų ir veiksmingų gyvenimo būdo pokyčių režimą, pradedant vos nuo dviejų pokyčių vienu metu. Tie pokyčiai buvo praktiški ir pakankamai lengvai įtraukiami į jau ir taip perkrautą dienotvarkę. Pradėti ji galėjo jau tą pačią dieną.

Per tris mėnesius Liza sugrįžo prie įprasto gyvenimo ritmo. Ji vėl kasryt iš lovos pašoka pusę šešių, nubėga aštuonis kilometrus ir niekada nesigręžioja atgal.

Šioje knygoje sužinosite, kaip ir kodėl kiekviena iš technikų, pagrįstų moksliniais tyrimais, padėjo mano draugei Lizai, taip pat kaip jos gali padėti ir jums. Mūsų laikais stresas ir perdegimas – nebe išimtis, o taisyklė. Per kelias visos šalies mastu atliktas apklausas žmonės teigė, kad keleri pastarieji metai buvo labiausiai įtemptas laikotarpis per visą jų profesinį gyvenimą(1), ir daugiau kaip 75 proc. suaugusiųjų patyrė perdegimą.(2)

Stresas ir perdegimas – tai dvi didžiausios ir labiausiai paplitusios bėdos, varginančios šiuolaikinį pasaulį. Pranešu jums gerą žinią: tai grįžtamieji procesai ir juos galima įveikti pasitelkus kuklias, veiksmingas technikas, aprašytas šioje knygoje. Laikydami šių patarimų ir su sveika doze užuojautos sau galite įveikti stresą ir perdegimą maždaug per tris mėnesius.

Kalbu ne apie naujausią madą, vaistų dozę ar gudrybę, padedančias staiga pasveikti. Jūsų smegenys ir kūnas pergudrauja visas gudrybes. Ši knyga siūlo tvarius, toliaregiškus, ilgalaikius pokyčius ir kelis veiksmingus mąstysenos poslinkius, kurie jus išmokys visam laikui pakeisti savo streso biologiją.

Priešingai negu jums galbūt buvo sakoma, stresas nereiškia, kad prastai tvarkotės su kasdienio gyvenimo iššūkiais ar kad esate nevykęs žmogus. Stresas – tai normali žmogaus patirties dalis. Jei jau mano nenugalimoji draugė, tarsi nužengusi iš stebuklingo superherojų pasaulio, galėjo jausti streso poveikį, vadinasi, galite ir jūs.

Šiuolaikinė visuomenė ir dabartinė persidirbimo kultūra jus klaidina, teigdama, kad stresas – tai silpnumo, sutrikimo ženklas, kažkas, ką bet kokia kaina būtina nuslėpti. Tačiau stresas nėra priešas. Priešas yra mūsų kultūrinis streso suvokimas. Leiskite man demaskuoti visas šias neigiamas pažiūras į stresą.

Aš, kaip gydytoja, specializavausi streso, perdegimo, psichikos sveikatos ir atsparumo biologijos srityje. Gilinausi į klausimą, kas yra stresas ir kaip jis vienu ar kitu metu gali pasidaryti kenksmingas kiekvieno iš mūsų sveikatai ir dažnai toks pasidaro. Man pavyko išsiaiškinti, kodėl stresas lieka nediagnozuotas ir kokie dabartiniai gydymo būdai mums siūlo tik laikiną pagalbą, bet ne ilgalaikius sprendimus.

Štai paslaptis, kurios nenori jums atskleisti daugiamilijardinė sveikatingumo pramonė: gyvenimas be streso biologiškai nėra įmanomas. Pamirškite tuos girdėtus ar skaitytus melagingus pažadus, neva galite stebuklingai atsikratyti streso visiems laikams, jei tik vartosite vieną ar kitą produktą. Tai melaginga reklama!

Stresas – vienas didžiųjų gyvenimo paradoksų. Tai dažniausiai išgyvenama mūsų, žmonių, patirtis. Tačiau, užuot suvieniję žmones, stresas mus izoliuoja ir verčia jaustis vienišus savo kovoje. Vadovaudama streso valdymo klinikai Bostone mačiau, kaip tai išgyvena pavieniai pacientai, bet iki galo streso paradokso mastą suvokiau tik tada, kai buvau pakviesta plačiai tarptautinei auditorijai pristatyti savo atradimus žalingo streso srityje ir streso mažinimo technikas, grįstus moksliniais tyrimais.

Turėjau progą kalbėti dešimtims tūkstančių žmonių iš visų visuomenės sluoksnių apie žalingą streso ir perdegimo poveikį psichikos ir fizinei sveikatai. Įvairiose pasaulio vietose, kur tik dalijausi su žmonėmis savo žiniomis apie stresą, pastebėjau vieną stulbinamą panašumą. Nepaisant šalies, amžiaus ar profesijos, kiekvieno žmogaus bėdos, susijusios su stresu, buvo kone identiškos. Darbininkas prie gamyklos konvejerio Azijoje, įmonės vadovas Europoje, programuotojas Silicio slėnyje ir ikimokyklinio ugdymo pedagogas Šiaurės Amerikoje – visi vienodai apibūdino

savo rūpesčius dėl streso. Visi stengėsi susidoroti su jiems keliamais profesiniais reikalavimais darbe, su įsipareigojimais tėvams, auklėtojams, partneriams, o labiausiai – su kintančių kasdienio gyvenimo lūkesčių poveikiu jų psichikos ir fizinei sveikatai. Mano patirtis rodo, kad įvairiose kultūrose streso patirties modeliai buvo labai panašūs, kartais net klausimai apie asmeninio streso įveikimą buvo formuluojami tais pačiais žodžiais.

Kiekvienas iš mūsų galime išgyventi asmeninę streso istoriją, bet po pokalbių su daugybe žmonių visame pasaulyje aš užčiuopiau ir apibendrinau penkias universalias tiesas apie stresą. Jei pastaruosius keletą metų kovojote su stresu, tikėtina, jog susidūrėte bent su viena iš šių universalių problemų, nors veikiausiai ir su visomis penkiomis.

1. Mane apima nerimas, kai susiduriu su nežinomybe, ir sunkių patirčių metu man sunku valdyti emocijas.
2. Nepailsiu psichiškai ir fiziškai, dažną dieną jaučiuosi išsekęs.
3. Patiriu tiek daug streso, kad labai mažai ką nuveikiu, ir tuo pat metu jaučiuosi pernelyg perdegęs, kad galėčiau našiau dirbti.
4. Darbe, šeimoje ir bendruomenėje turiu atlikti tiek daug vaidmenų, kad nebesijaučiu savimi.
5. Susiduriu su tokia daugybe asmeninių ar profesinių sunkumų, kad nebematau savo gyvenime nei tikslo, nei prasmės.

Jei viena ar kelios iš šių penkių problemų jums nesvetimos, regis, jūsų gyvenimą užvaldė stresas.

Tiesa yra kitokia: stresas sudaro natūralią jūsų gyvenimo dalį, kaip ir alkio jausmas ar poreikis miegoti. Iš tikrųjų stresas yra svarbus numatytasis neuroninis kelias jūsų smegenyse. Jis glaudžiai siejasi su jūsų išgyventa patirtimi ir yra toks svarbus buvimui žmogumi, kad sudaro patį jūsų smegenų, kūno ir biologijos pamatą. Stresas nėra priešas. Jis yra tai, kas jus daro savimi. Tai varomoji jėga, pakelianti jus kasryt iš lovos ir per visą dieną stumianti jus į priekį.

Tikėtina, kad viskas, ką gyvenime sukūrėte gera, atsirado dėl trupučio streso. Palankus stresas jums padėjo baigti mokslus ir gauti pirmąjį darbą. Jis padėjo užmegzti draugystę su dabartiniu geriausiu bičiuliu. Šiek tiek sveiko streso prisidėjo, kai per sezono rungtynes sirgote už mėgstamiausią sporto komandą. Jis jums net padėjo praleisti puikias atostogas ir suplanuoti kitas. Sveikas stresas jums visą gyvenimą padeda tvarkyti didelius ir smulkius reikalus.

Sveikas stresas yra svarbus, nes tai prisitaikymo (adaptivi) reakcija į daugybę gyvenimo iššūkių. Jis turi funkcinę paskirtį judinti jūsų gyvenimą į priekį, bet tik tuomet, kai veikia jums tinkamu dažniu. Svarbiausia išsiaiškinti, kokio lygio stresas jums yra per didelis.

Stresas tampa nesveikas tada, kai pasidaro disfunkcinis ir neatitinka jūsų gyvenimo dažnio. Kai stresas pradeda gyventi savo gyvenimą ir primena traukinį, lekiantį be mašinisto ir stabdžių, tada jau sunku jį suvaldyti ar sulaikyti. Įsismarkavęs stresas jūsų gyvenime praranda naudingąją paskirtį. Jis tampa kontrproduktyvus ir galiausiai ima kenkti jūsų sveikatai ir gerovei.

Mano tikslas – jums padėti susitvarkyti su stresu, sužinoti, kaip jį valdyti neperžengiant sveikų ribų, o galiausiai išlavinti gebėjimus ir įvaldyti technikas, padedančius mažinti nesveiką stresą, kad jis neapimtų visų gyvenimo aspektų. Negalite pašalinti viso savo streso visiems laikams, bet galite savo gyvenime atsikratyti disfunkcinio, nesveiko streso, sukeliančio išsekimo ir perdegimo jausmą.

Šioje knygoje pateikti penki būdai įveikti stresą, kuriuos aš sukūriau, ilgus metus padėdama žmonėms suprasti ir sumažinti stresą. Šie būdai išmokys jus paspausti stabdžius, kad išsismarkavęs kontrproduktyvus streso traukinys sulėtėtų, ir atitaisyti savo smegenis bei organizmą taip, kad stresas jums ne kenktų, o tarnautų. Ką reiškia įveikti stresą? Tai lyg paleisti sistemą iš naujo – panaikinus visas susikaupusias klaidas grąžinti ją į pradinę būklę. Tarsi atitaisyti lūžusį kaulą, iš naujo paleisti chronometrą ar kompiuterį. Taigi šioje knygoje pristatomos įžvalgos, metodai ir principai, padėsiantys įveikti jūsų stresą.

Visuose penkiuose skyriuose apie būdus įveikti stresą rasite naudingos informacijos ir lengvai pritaikomų priemonių, pagrįstų moksliniais tyrimais ir praktiškai patikrintų mano pacientų. Jų istorijos iliustruoja, kodėl ir kaip taikoma kiekviena technika. Sužinosite, kaip iš vidaus pertvarkyti savo smegenis ir kūną, kad patirtumėte mažiau streso ir įgautumėte didesnę atsparumą, palengva juos keisdami. Štai penki būdai įveikti stresą:

- 1. Išsiaiškinkite, kas yra svarbiausia.** Šis būdas padės jums susikaupti ir išsiugdyti tinkamą mąstyseną, padėsiančią pertvarkyti savo smegenis ir kūną.

2. **Raskite ramybę triukšmingame pasaulyje.** Susipažinsite su technikomis, kurios padės apsaugoti psichikos aprėptį, sumažinant išorinę įtaką iki minimumo.
3. **Suderinkite savo smegenis ir kūną.** Šis metodas sutelks jūsų dėmesį į paprastas ir veiksmingas technikas, kurios pagerins smegenų ir kūno veiklą didelio streso laikotarpiais.
4. **Atsikovėpkite.** Išmoksite praktinių ir veiksmingų technikų, įtvirtinančių įgytą išmintį kasdienybės suvaržymuose.
5. **Atskleiskite geriausią savo pusę.** Šis metodas jus išmokys naujos veiksmingos kalbos, įgalinančios smegenis ir kūną iš naujo apibrėžti jūsų santykį su stresu.

Knygoje „Penki būdai įveikti stresą“ sužinosite aiškiai apibrėžtus ir lengvai pritaikomus būdus veikti išvien su savo biologija, o ne prieš ją, pasitelkiant penkiolika konkrečių, moksliniais tyrimais grįstų technikų. Šios technikos padės jums palengva pertvarkyti savo smegenis ir kūną taip, kad pasiektumėte visiškai naują atsparumo lygmenį ir patirtumėte daug mažiau neigiamų nesveiko streso padarinių. Kodėl aš tuo neabejoju? Nes man teko garbė būti daugybės pacientų pasikeitimo liudininke, ir aš noriu, kad jus aplankytų tokia pati sėkmė, kokia aplankė tuos žmones, kurių sėkmės istorijomis dalijusi šioje knygoje.

Galbūt jums, kaip ir man, svarbus asmeninio gyvenimo slapnumas. Noriu jus patikinti, kad kiekviena šioje knygoje pristatoma technika galima naudotis vieniems savo namuose ir tyliai, nè vienam aplinkiniam žmogui nenutuokiant, kad praktikuo-

jate streso ar perdegimo valdymo techniką. Jums nereikės daryti nieko ypatingo – nei skirti papildomo laiko, nei užsirašyti į sporto salę, nei pirkti įrangos. Šios technikos – nemokamos ir paprastos, todėl streso valdymo praktika nepatrauks nepageidaujamo dėmesio nei profesiniame, nei asmeniniame gyvenime. Viskas, ką perskaitysite šioje knygoje, turi vieną tikslą – padėti jums siekti didelės pažangos valdant stresą ir perdegimą, ugdant tinkamą atsparumą, puoselėjant sveikatą ir gerą savijautą.

Per praėjusius dvidešimt metų aš padėjau daugybei žmonių išgyventi sunkiausius gyvenimo laikotarpius (perdegimą darbe ir tėvystėje, sielvartą dėl brangaus žmogaus netekties ar sukrėtimą dėl sunkios ligos) ir mokiau juos atsigausti ir atkurti save iš vidaus. Be abejo, pastarieji keleri netikrumo ir sparčių permainų metai padarė didžiulę žalą mūsų psichikos ir fizinei sveikatai. Susidūrėme su skaudžiomis pasekmėmis mums patiems, mylimiesiems, darbovietėms, mokykloms ir kone visiems kasdienio gyvenimo aspektams, jau nekalbant apie ekonomiką ir padėtį pasaulyje apskritai. Tačiau net jei gyvenimas jums atrodo sugriuvęs, aš esu tvirtai įsitikinusi, kad jūs savyje turite visas priemones pakilti, priimti reikšmingą iššūkį ir tapti stipresni negu anksčiau. Jūsų laikas atėjo, ir aš jums siūlau pagalbą – paprastas gaires, kuriomis galėsite vadovautis kiekviename žingsnyje.

Paaiškinsiu jums visus penkis streso įveikos būdus, kad pasiektumėte savo tikslą aiškiai suprasdami, kaip stresas veikia jūsų smegenis ir kūną, o svarbiausia, ką galite padaryti, kad jaustumėtės geriau, ramiau ir įgytumėte daugiau jėgų vėl valdyti savo gyvenimą. Kiekviena technika – tai paprasta, praktiška ir įveiksma nukreipta priemonė, padėsianti jums pergudrauti savo biologiją, įveikti stresą ir padidinti atsparumą. Visas šias technikas aš pati

pritaikiau savo gyvenime, išgyvendama asmeninę streso istoriją. Žinau, kokią naudą jos davė man ir kaip padėjo daugybei mano pacientų, kuriais rūpinausi per ilgus darbo metus. Per savo pačios – gydytojos, tyrinėtojos ir pacientės – gyvenimo kelionę (apie tai kalbėsime 1-ame skyriuje) aš sužinojau, kad kiekvieno žmogaus istorijos centre iškyla atsparumo tema. Šimtus kartų mačiau, kaip tai pasireiškia mano pacientams, ir žinau, kad jummyse irgi slypi atsparumo istorija.

Per beveik dvidešimt mokymosi, klinikinio ir mokslo tiriamojo darbo metų turėjau didelę privilegiją iš arti stebėti žmonių darbą su savimi. Sužinojau daugybę istorijų, prasidėjusių nuo streso ir skausmo, bet pasibaigusių ištvirme ir triumfu. Paėmę šią knygą į rankas jūs jau žengėte pirmąjį svarbiausią žingsnį mažesnio streso ir didesnio atsparumo link. Galbūt jau daugybę dienų jaučiate įtampą, perdegimą ar visišką išsekimą. Galbūt klausiate savęs, ar kada nors pavyks išeiti iš šio tamsaus streso tunelio ir sugrįžti į tokį gyvenimą, kuriame turėsite daugiau jėgų ir būsite geriau nusiteikę. Galbūt netikite manimi, bet aš jums pažadu, kad patys kitiems pasakosite savo atsparumo istoriją, jei tik laikysitės penkių streso įveikos būdų. Jūs, kaip ir mano draugė superherojė Liza, turite atsparumo supergalią, pasirengusią pasirodyti, ir aš ketinu jums padėti ją atskleisti.

## Ką iš tikrųjų jums sako stresas?

Ramiai stovėjau, bet per mane žliaugė prakaitas. Svaigo galva. Krūtinėje pajutau kažką naujo, kitokio ir gąsdinančio. Ten trypė laukinių arklių kaimenė, išspirdama iš manęs orą. Aš sunkiai gaudžiau kvapą.

Tai vyko 2007 m. vadinamajame pavojingiausiame Amerikos mieste, kardiologijos intensyviosios terapijos skyriuje. Bet aš nebuvo pacientė. Buvau gydytoja. Tuo metu aš ramiai ir metodiškai vizitavau savo ligonius, ką darydavau kiekvieną dieną jau dvejus metus.

Buvau atsakinga gydytoja ir visiškai valdžiau situaciją, bet mano kūne dėjosi nevaldomi dalykai. Stovėjau paciento palatos tarpduryje ir labai stengiausi sustabdyti tai, kas vyko mano viduje, visai rimtai svarstydamą, ar neturėčiau pati gulėti toje ligoninės palatoje.

Kartu dirbusi slaugytoja iš karto pajuto, kad kažkas yra ne taip. Ji man liepė atsisėsti ir atnešė atsigerti apelsinų sulčių. Po

kelių sekundžių tas pojūtis atlėjo, ir mudvi iš to pasijuokėme. „Tikriausiai tik sumažėjo cukraus kiekis kraujyje, nes kiaurą naktį dirbote ir per mažai valgėte“, – pasakė ji.

Naktį aš budėjau ir teko hospitalizuoti daug ligonių. Nebuvo kada normaliai pavalgyti, atsigerti, net nueiti į tualetą – besimokantiems gydytojams tai buvo įprasta. Vis dėlto kažkas dar atrodė ne taip. Nuo tos minties aš tiesiogine to žodžio prasme sudrebėjau po darbo drabužiais. Kas man ką tik nutiko?

Praėjusius kelerius metus mokydamasi medicinos aš dirbdavau po aštuoniasdešimt valandų per savaitę, kas trečią naktį budėdama ligoninėje. Tokia studijų programa buvo geidžiama studentų dėl realios gydymo patirties. Jauniems gydytojams, kaip aš, tai buvo ideali mokymosi aplinka. Tačiau nenuspėjama ir rūsti besimokančių gydytojų tikrovė galėjo būti intensyvi, o kartais ir sukrečianti. Vieną naktį mačiau, kaip į skubios traumatologinės pagalbos skyrių transportavimo vežimėliu buvo vežama nėščia moteris su šautinėmis žaizdomis pilve. Matėme šurpių dalykų, bet neturėjome laisvos minutės sustoti, atsipūsti ar pagalvoti apie tai, ką matėme. Tiesiog paprasčiausiai tęsėme darbą. Visada atsirasdavo kitas sunkiai sergantis ligonis, kuriam buvo reikalingas mūsų dėmesys.

Jei ligoninėje man pasitaikydavo kelios laisvos minutės, kavinėje paimdavau šaltą sumuštinį su kalakutiena, didžiausią porciją gėrimo su kofeinu ir užkąsdavau stačia, žymėdama pastabas pacientų kortelėse. Retai matydavau saulės šviesą, nebent pro ligoninės langus. Aš nesportavau, tik bėgiojau iš vienos palatos į kitą. Miegojau geriausiu atveju nereguliariai. Jei per naktinį budėjimą būdavo ramu, porą valandų pailsėdavau budinčių gydytojų kambaryje ant nudėvėtos dviaukštės lovos. Neramiomis naktimis nesiilsėdavau.

Toks buvo tų laikų medicinos rezidentų pasaulis. Nebuvo laisvos minutės pagalvoti apie ką nors gera ar bloga. Neturėjome tinkamų sąvokų emociniams medikų rezidentų patirties aspektams apibūdinti. Prieš dvidešimt metų klinikiniame pasaulyje nei mano, nei niekieno kito žodyne nebuvo žodžių „rūpinimasis savimi“, „stresas“ ar „perdegimas“.

Niekada apie tai nekėliau jokių klausimų, nes norėjau būti laikoma tokiu žmogumi, kuris gali su viskuo susitvarkyti. Taip mane išmokė.

Daug anksčiau, negu pajutau laukinius arklius savo krūtinėje, vienas dėstytojas medicinos mokykloje man pasakė: „Spaudimas daro deimantus, Aditi. Medicinos studijų pabaigoje jūs visi būsite spindintys deimantai.“

Aš juo patikėjau. Tvirtai įsikibau šio tikėjimo. Man patiko jaudinantis mano darbo intensyvumas, todėl aš nesąmoningai patikėjau mitu apie atsparumą (žr. toliau) ir ištvėringai įveikėčiau visus studijų etapus, nes... taip formavosi deimantai.

Bet mano organizmas pasakojo kitokią istoriją.

Tądien kardiologijos intensyviosios terapijos skyriuje aš pirmą ir paskutinį kartą pajutau tuos laukinius arklius būdravimo valandomis. Tačiau stiprus širdies plakimas paskui mane atsekė iki namų ir aplankydavo mano organizmą naktį, kai būdavau pakankamai atsipalaidavusi, kad užmigčiau. Nuo neįprastų bauginančių pojūčių pabudavau iš miego. Vėl nugrimzdavau į miegą po pusvalandžio ar daugiau, išsekusi ir trokštanti poilsio. Žinojau, buvau persigandusi. Tačiau niekam apie tai neprasitariau. Galvojau, kad šis tarpsnis greitai praeis. Buvau girdėjusi apie medicinos studentų sindromą – reiškinį, kai jauti savo paciento simptomus. Kadangi buvau kardiologijos intensyviosios terapi-

jos skyriaus gydytoja ir rūpinausi žmonių širdimis, gal tiesiog pradėjau geriau suprasti savo širdį?

Anuomet nežinojau, bet dabar jau žinau, kad man tik miegant užeinantis stiprus širdies plakimas buvo klasikinis uždelstos reakcijos į stresą pasireiškimas. Kai patiriame stresą, mūsų smegenys turi labai keistą gebėjimą reaguoti į esamą situaciją, atmetant tuos nepatogius mūsų aspektus, kurie nepadeda skubiai savęs apsaugoti. Tačiau vėliau, kai ūmioji streso patirtis praeina ir viskas nurimsta, pavyzdžiui, vakare užmigus, į paviršių iškyla mūsų tikrosios emocijos. Per dvidešimt metų tai pastebėdavau ir atpažindavau savo pacientų ir daugybės kitų žmonių gyvenime. Tačiau kai tai nutiko pirmą kartą, aš nieko nesupratau. Stiprus širdies plakimas užeidavo kasnakt, vos užmigus. Maniau, viskas praeis, kai baigsis mano darbo kardiologijos intensyvosios terapijos skyriuje terminas, bet nepraėjo. Gniuždantys išgyvenimai tęsėsi naktis po nakties.

Galų gale, labai išvarginta neišsprendžiamos problemos, aš priėjau savo ribą ir kreipiausi į gydytoją. Norėjau greitai rasti sprendimą ir grįžti į tokį gyvenimą, koks buvo iki naktinių trypimų krūtinėje. Buvau suglumusi. Nors ir išmaniau apie žmogaus fiziologiją, vis tiek negalėjau suprasti, kas man darosi. Nusprendžiau imtis reikalo ir išsitiirti. Man buvo atlikti kraujo tyrimai dėl elektrolitų ir infekcijos, skydliaukės hormono kiekio ir anemijos žymenų, kelis kartus patikrintas kraujospūdis ir širdies ritmas, padaryta elektrokardiograma ir net ultragarsinis širdies tyrimas. Atėjo rezultatai.

Gydytoja džiugiai nusišypsojo: „Viskas atrodo puikiai. Niekas neperžengia normos ribų.“

Ji buvo patenkinta. Aš – sutrikusi.

„Gal kaltas stresas? – ramino ji mane, išlydėdama pro duris. – Pasistenkite atsipalaiduoti, kai tik galite. Žinau, kaip sunku tai padaryti studijuojant mediciną. Pati studijavau.“

Manęs tai nė kiek nenuramino.

Atrodė neįmanoma, kad labai tikroviškus simptomus, kuriuos jaučiau, galėjo sukelti stresas. Rimtai, kaip toks nekenksmingas dalykas kaip stresas galėjo su tokia stipria jėga paveikti mane fiziškai? Tai nesąmonė. Medicinos studijų laikais jau buvau išgyvenusi daugybę stresą keliančių situacijų. Kodėl staiga dabar stresas turėtų mane palaužti? Stresas neveikia tokių atsparių žmonių kaip aš! Galvoju, kad esu atspari žalingam streso poveikiui. Aš turėjau neprilygstamą darbui atsidavusio žmogaus reputaciją ir didžiavausi ja it garbės medaliu. Stresas niekaip negalėtų manęs įvaryti į kampa. Iš gydytojos kabineto išėjau nepatikėjusi ir neturėdama jokio realaus savo problemos sprendimo.

Vis dėlto, nematydama kito pasirinkimo, paklausiau gydytojos patarimo ir radau būdų daugiau atsipalaiduoti. Kai tik pasitaikydavo retas laisvadienis, žiūrėdavau filmus, leidau laiką su artimaisiais ir draugais, eidavau apsipirkti ir net išbandžiau SPA procedūras. Niekas nepasikeitė. Kasnakt atsigulus miegoti sugrįždavo laukiniai arkliai.

Didesnis atsipalaidavimas nepadėjo. Man nereikėjo prasi-  
blaškyti, man reikėjo atsakymų. Po vienos ypač varginančios trisdešimtys valandų darbo ligoninėje pamainos pakeliui namo pastebėjau jogos studiją. Staiga panorėjau užėiti ir pirmą kartą pabandžiau dalyvauti jogos treniruotėje. Tebebuvo su darbiniais drabužiais. Tempiau raumenis ir raičiausi į man neįprastas pozas. Išmokau kelias naujas kvėpavimo technikas.

Tą naktį miegojau ramiau negu ankstesnėmis savaitėmis. Arkliai dar pasirodė, bet trypė nebe taip smarkiai ir greitai pasitraukė. Ar tai galėjo būti jogos treniruotės poveikis, ar tik sutapimas? Reikėjo išsiaiškinti. Nutariau patikrinti savo hipotezę ir pradėjau lankyti jogą du kartus per savaitę. Dar jogos mokytoja mums uždavė atlikti kelis kvėpavimo pratimus namie. Tai buvo paprastos technikos, todėl galėjau jas įtraukti į kasdienį gyvenimą, nekeisdama viso tvarkaraščio. Be to, pradėjau į darbą ir namo vaikščioti pėsčiomis. Dienos metu ėmiau gerti mažiau kofeino ir, kai tik galėdavau, eidavau miegoti anksčiau. Kai nebudėdavau, eidama miegoti išjungdavau savo telefono garsą.

Nors neturėjau jokių mokslinių įrodymų, kad kažkas iš šių priemonių man padėjo, bet pamažu savijauta taisėsi. Kasnakt mano krūtinėje besilankančių laukinių mustangų trypimas palengva susilpnėjo iki cirko ponių ristelės.

Kitus tris mėnesius, net ir dirbdama po aštuoniasdešimt valandų per savaitę, aš laikiausi plano kasdien pasivaikščioti, anksčiau gulėti miegoti, vartoti mažiau kofeino, užsiimti joga ir daryti kvėpavimo pratimus. Stiprūs širdies dūžiai pamažu silpnėjo ir vieną naktį galutinai išnyko. Tai nutiko beveik prieš dvidešimt metų. Jie daugiau nebesikartoję. Nepasakyčiau, kad jų pasiilgstu.

Aš radau kelią atgal per tamsų streso tunelį, išbandydama technikas, kurios man buvo naujos, pasirinkdama tokį gyvenimo būdą, kuris pakeitė mano organizmo reakciją į stresą, ir pasikliaudama *proto ir kūno ryšiu* – idėja apie tai, kad mūsų mintys ir jausmai gali tiesiogiai paveikti mūsų kūnus tiek teigiamai, tiek neigiamai (žr. 5-ą skyrių). Nauja streso patirtis man sužadino norą padaryti viską, ką tik galiu, kad apsaugočiau savo mąstyseną.

Pagaliau mano smegenyse „įsijungė“ mokslingoji dalis. Kas, po galais, man nutiko nuo streso ir kaip aš atsidūriau kitoje pusėje? Norėjau išsiaiškinti mokslinį savo patirties pagrindą. Daug gilinausi ir tyrinėjau streso biologiją, šia tema perskaičiau viską, ką galėjau. Kaip Alisa Stebuklų šalyje, aš patekau į naują gyvą pasaulį, esantį už mano įprasto medicininio išsilavinimo ribų. Kaip čia nutiko, kad apie stresą, labiausiai paplitusį reiškinį, kuris paveikia beveik kiekvieną pasaulio žmogų, gydytojų kabinetuose nebuvo kalbama ir nesiūlomi veiksmingi sprendimai?

Žinojau, ką turiu daryti toliau. Norėjau tapti tokia gydytoja, kurios man verkiant reikėjo ir kurios negalėjau rasti, kai kentėjau nuo streso. Norėjau tapti ta, kuri streso varginamiems žmonėms, tokiems kaip aš, duotų apčiuopiamų ir moksliskai pagrįstų priemonių, kad savo užimtoje kasdienybėje galėtų jas panaudoti stresui suvaldyti – taip, kaip tai padariau aš pati.

Štai ko aš ėmiausi.

Pateikiau paraišką dėl klinikinių tyrimų stipendijos Harvardo universiteto medicinos mokykloje ir buvau priimta. Ten studijavau streso biologiją bei proto ir kūno ryšį. Mokslinių tyrimų metu padariau stulbinamą išvadą: nors 60–80 proc. apsilankymų pas gydytoją yra susiję su stresu, vos 3 proc. gydytojų konsultuoja savo pacientus streso valdymo klausimais.<sup>(1)</sup> Šiai išvadai neprieštaravo mano asmeninė patirtis su savo gydytoja. Lažinuosi, kad jūsų patirtis irgi panaši.

Galbūt jums kyla klausimas, kodėl šiuolaikinė Vakarų medicina taip ignoruoja stresą, jei jis yra toks dažnas fizinių simptomų ir sveikatos problemų kaltininkas? Kodėl jūsų gydytojas nelaiko streso jūsų nemigos priežastimi? Kodėl jis ar ji visai neužsimena apie stresą, kai pasiskundžiate, kad jaučiate šleikštulį kiekvieną

sekmadienį, leisdami laiką su giminaičiais? Ar kaklo skausmą, kuris kyla kiekvieną antradienio rytą per savaitinį komandos susirinkimą darbe, sukelia stresas?

Šiandien „stresas“ – madingas žodis, dažnai minimas visoje tradicinėje ir socialinėje žiniasklaidoje. Tačiau bandant susieti įsismarkavusio streso neigiamą poveikį su mūsų medicininių simptomais atsiranda spraga. Stresas vis dar tūno šiuolaikinės Vakarų medicinos sistemos šešėlyje ir neiškeliamas aikštėn, nepaisant to, kad jis dalyvauja kone visuose apsilankymuose pas gydytoją.

Kai kas nors paklausia, kokia mano specialybė, atsakau: „Kalbuosi su pacientais apie „dramblį“ gydytojo kabinete – apie jų stresą. Taip pat imuosi lėtinių ligų emocinės dalies ir sujungiu pažangiąsias technologijas su asmeniniu dėmesiu.“

Klinikinėje medicinoje taikoma labai daug naujausių pažangiosiomis technologijomis paremtų gydymo būdų. Dėl to mūsų šiuolaikinė medicinos sistema yra viena geriausių pasaulyje. Esu karšta šios sistemos šalininkė, kai kalbama apie ūmias, gyvybei pavojingas būkles, nes ji išgelbsti milijonus gyvybių. Tačiau pabrėždami didelį pažangiųjų technologijų pritaikymą sveikatos priežiūrai turėtume nepamiršti ne mažiau vertingų, bet pernelyg apleistų asmeninio dėmesio aspektų šioje srityje. Gydytojams reikia pasistengti, kad pacientai pirmiausia jaustųsi žmonėmis, o ne tik ligoniais. Reikia padėti jiems jaustis pastebėtiems, išgirstiems ir suprastiems dėl jų išgyventos patirties, bet dabartinėje medicinos sistemoje tai gerai padaryti yra sunku.

Tai nėra susiję su atskirų gydytojų silpnybėmis. Gydytojai kiekvieną dieną randa būdų nuversti kalnus dėl savo pacientų, nepaisydami jiems dirbti trukdančių didesnių sisteminių jėgų.

Tai susiję ne su atskiru žmogumi, o su sugedusia sistema. Dauguma gydytojų nuoširdžiai su tuo sutiktų.

Laimei, didžioji medicinos sistema pagaliau pripažįsta „dramblį“ gydytojo kabinete. Kito pasirinkimo nebeliko, kaip tik pripažinti, nes pastarųjų metų pasauliniai įvykiai privertė visus sužiurti ir pamatyti: ne tik tarp pacientų, bet ir tarp gydytojų streso ir perdegimo atvejų skaičiai rekordiškai padidėjo. Sveikatos priežiūros sistema suprato, kad ją apėmė streso pandemija. Iš to blogo išėjo ir gera: pagaliau pabudome ir suvokėme šią tikrovę. Supratimas apie streso valdymą keičiasi. Anksčiau buvęs prabangos dalyku dabar laikomas fizinės ir psichikos sveikatos būtinybe.

Jei gydytojas nepaklausia apie stresą, taip yra ne dėl to, kad jis nežino, jog dabar stresas jums yra rimta problema. Dauguma gydytojų paprasčiausiai neturi laiko, priemonių ar resursų tiesiogiai rūpintis jūsų stresu, ypač per trumpą apsilankymą kabinete. Jie turi ilgą sąrašą neatidėliotinų jūsų, kaip paciento, medicininių problemų, kurias privalo stebėti. Diabetas, širdies ligos ir vėžio rizika – tik trys iš jų, dažniausiai pasitaikančių. Tyrimai rodo, kad jei gydytojai atliktų savo darbą tinkamai, jiems reiktų dirbti po dvidešimt septynias valandas per parą.<sup>(2)</sup> Gydytojai laikosi neįmanomų standartų ir per vieną apsilankymą kabinete atlieka daugybę darbų. Tad ar verta stebėtis, kad gydytojo kabinete pokalbis apie stresą atidedamas kitai dienai? Streso poveikis pacientui sveikatai ignoruojamas ne dėl kažkokių gydytojų nesėkmių (juk gydytojai daro viską, ką gali, perkrautos sistemos sąlygomis) – taip yra dėl sisteminių trūkumų netobuloje sveikatos priežiūros sistemoje, kur pirmenybė teikiama ne sveikatos, o ligonių priežiūrai.