

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	8
Πώς θα σας βοηθήσει αυτό το βιβλίο	26

1 / ΣΚΟΠΟΣ 30

Κεφάλαιο 1/Οι 3 «Συνήθειες» της Ηρεμίας	34
Κεφάλαιο 2/ Προγραμματίστε τον χρόνο σας	50
Κεφάλαιο 3/ Πώς να ζήσετε περισσότερο	68

2 / ΣΧΕΣΕΙΣ 82

Κεφάλαιο 4/Το ανθρώπινο άγγιγμα	84
Κεφάλαιο 5/ Αποκτήστε οικειότητα	98
Κεφάλαιο 6/ Καλλιεργήστε τις φιλικές σχέσεις	114

3 / ΣΩΜΑ 128

Κεφάλαιο 7/ Η διατροφή της ευτυχίας	130
Κεφάλαιο 8/ Ασκηθείτε αποτελεσματικά	154
Κεφάλαιο 9/ Επανακαθορίστε τον ρυθμό σας	176

4 / ΝΟΥΣ 200

Κεφάλαιο 10/ Η τεχνολογική υπερφόρτωση	202
Κεφάλαιο 11/ Απολαύστε τη φύση	216
Κεφάλαιο 12/ Βρείτε χρόνο για να αναπνεύσετε	230

Συμπέρασμα	254
Παραπομπές	256
Ευχαριστίες	262
Ευρετήριο	264

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σας παρουσιάζω το Ερμάριο της Λήθης. Ζει στερεωμένο στον τοίχο της κουζίνας. Ανοίξτε το. Θα δείτε ράφια μεγάλου βάθους, όπου στοιβάζονται θραύσματα της οικογενειακής καθημερινότητας. Κοιτάζοντας μέσα, βλέπω ένα μπαλάκι του γκολφ, δύο σφυριά, φακέλους που δεν ανοίχτηκαν ποτέ, ένα διαβατήριο, μία εργασία για τα μιτοχόνδρια που δεν συμπεριλήφθηκε στο προηγούμενο βιβλίο επειδή παράπεσε εδώ, έναν χαλασμένο βιδολόγο, δύο αποδείξεις από ταξί, έναν ηλεκτρικό λαμπτήρα που ίσως λειτουργεί ίσως και όχι, πλαστικά πούλια ενός επιτραπέζιου παιχνιδιού, ένα παιδικό γάντι και τον φορτιστή μιας ηλεκτρικής οδοντόβουρτσας. Το χάος που επικρατεί είναι σωρευτική επίπτωση αναρίθμητων, μεμονωμένων στρεσογόνων στιγμών της καθημερινής ζωής, της δικής μου και της οικογένειάς μου – από την ώρα που η κόρη μου έχασε το γάντι της μέχρι τότε που έπρεπε να κρεμάσω ξανά ένα πεσμένο κάδρο και δεν πρόλαβα να βάλω το σφυρί στην εργαλειοθήκη και έως τη μέρα που είχα αργήσει να φύγω για την κλινική και δεν πρόλαβα να τοποθετήσω την εργασία στον σωστό φάκελο.

Αυτός είναι ο λόγος που το Ερμάριο της Λήθης αποτελεί μεγάλο πρόβλημα. Δεν είναι απλώς η συνέπεια του στρες, έχει και την ικανότητα να γεννά στρες. Σχεδόν τα πάντα που βρίσκονται εκεί μπορούν να προσφέρουν γόνιμο έδαφος σε καινούργιες στιγμές άγχους και αναστάτωσης – όταν θέλουμε να παίξουμε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι και

λείπουν τα πούλια· όταν βιαζόμαστε να βγούμε έξω, και η κόρη μου φοράει μόνο το ένα της γάντι· όταν η ηλεκτρική οδοντόβουρτσα χρειάζεται φόρτιση και δεν βρίσκουμε τον φορτιστή· όταν φεύγουμε αργοπορημένοι για το αεροδρόμιο και λείπει ένα διαβατήριο. Ακόμα και η θέα του προκαλεί στρες. Νιώθω το Ερμάριο της Λήθης να μας κοιτάζει βλοσυρά καθώς τρώμε, η παρουσία του αποτελεί αδιάλειπτη υπενθύμιση όλων αυτών που δεν έχουμε κάνει. Έστω και αν κάθε φορά δεν το αντιλαμβάνομαι συνειδητά, αυτό αποστέλλει πληροφορίες στον εγκέφαλό μου. Με τρόπο άτεγκτο, διατείνεται ότι η ζωή μου βρίσκεται εκτός του ελέγχου μου και ότι στο περιβάλλον μου υπάρχουν ζητήματα που αδυνατώ να επιλύσω.

Αυτός είναι ο τρόπος που το στρες λειτουργεί στην καθημερινότητα. Η ύπαρξή του δημιουργεί περισσότερο στρες. Όσο περισσότερο στρες σωρεύεται, τόσο λιγότερο μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε. Πλησιάζουμε στο οριακό σημείο όπου παύουμε να διαχειριζόμαστε αποτελεσματικά τη ζωή μας. Γινόμαστε υπεραποκριτικοί, υπερευαίσθητοι, νιώθουμε μταιωμένοι και, τέλος, αρρωσταίνουμε. Όσοι βιώνουν έντονο στρες έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να συγκρουστούν με άλλους, να καταναλώνουν ανεξέλεγκτα κακής ποιότητας τροφές και αλκοόλ, να στοιβάζουν προβλήματα που αναπόφευκτα θα στραφούν εναντίον τους τη χειρότερη δυνατή στιγμή.

ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Μακροπρόθεσμα, το στρες μπορεί να έχει καταστρεπτικές επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία. Σε υπερβολικά ποσοστά, προάγει την ανάπτυξη της παχυσαρκίας, τον διαβήτη τύπου 2, τα εγκεφαλικά και τη νόσο Alzheimer. Επιπλέον, είναι καθοριστικός παράγοντας όσον αφορά την αϋπνία, το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης, τα αυτοάνοσα νοσήματα, καθώς και ψυχικές διαταραχές όπως το άγχος και η κατάθλιψη.

Παρά τους κινδύνους, πολλοί αδιαφορούμε επιδεικτικά. Πιστεύουμε ότι οι μπαταρίες μας διαρκούν παντοτινά. Η πραγματικότητα είναι πολύ διαφορετική. Καθημερινά, συναντώ ασθενείς που στρεσάρονται σε σημείο που να οδεύουν κυριολεκτικά προς έναν πρόωρο θάνατο. Στην περιοχή μου, γνωρίζω έναν φοροτεχνικό που δεν αναπαύεται σχεδόν ποτέ. «Δεν κλείνει ποτέ τον διακόπτη» και η σύζυγός του ανησυχεί. Όμως, επειδή δεν παρουσιάζει σοβαρά συμπτώματα μέχρι στιγμής, αγνοεί και εμένα και εκείνη. Ισχυρίζεται ότι τίποτα κακό δεν συμβαίνει και πως το στρες δεν τον βλάπτει. Ωστόσο, ζημιώνει τον οργανισμό του τόσο πολύ, που υποψιάζομαι ότι σε λίγα χρόνια θα αντιμετωπίσει σοβαρά προβλήματα υγείας.

Μην αυταπατάστε. Ζούμε μια επιδημία στρες. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) το χαρακτηρίζει την «επιδημία του 21ου αιώνα». Σε ποσοστό 80%, οι περιπτώσεις που αντιμετωπίζουν οι γενικοί ιατροί συνδέονται με το στρες. Σας προτείνω μια σειρά πρακτικών λύσεων που θα σας βοηθήσουν να αποβάλετε το στρες από τη ζωή σας. Οι περισσότερες είναι απλές και χρειάζεται να αφιερώσετε μόνο δεκαπέντε λεπτά την ημέρα. Αυτά τα «εργαλεία» άλλαξαν τη ζωή πολλών ασθενών μου. Είμαι βέβαιος ότι θα αλλάξουν και τη δική σας.

ΜΙΚΡΟ-ΔΟΣΕΙΣ ΣΤΡΕΣ (ΜΔΣ)

Ποτέ δεν θα απαλλαγούμε οριστικά από το στρες. Είναι αναπόφευκτο, ειδικά στις μέρες μας.

Διανύουμε μια εποχή υπερπληροφόρησης, εργασιομανίας, υπερβολικών ποσοτήτων ζάχαρης, αλκοόλ και άκρως καθιστικής ζωής. Φαίνεται ότι δεχόμαστε όλο και περισσότερη πίεση και λαμβάνουμε όλο και λιγότερη υποστήριξη. Σκεφτείτε κάτι απλό, όπως ο προγραμματισμός των διακοπών. Πριν από είκοσι χρόνια, ένας ταξιδιωτικός πράκτορας θα προέβαινε εκ μέρους μας στις απαραίτητες ενέργειες και θα αποφεύγαμε την ταλαιπωρία. Σήμερα, πολλοί επιλέγουμε να ασχοληθούμε προσωπικά με την όλη διαδικασία, και αυτός είναι ο τρόπος που κάνουμε τα περισσότερα πράγματα. Επικυρώνουμε οι ίδιοι τις αγορές μας στο σούπερ μάρκετ, εμείς πρέπει να επισκευάσουμε τον υπολογιστή μας, αναζητώντας πληροφορίες σε κάποιο ανεργμάτιστο διαδικτυακό forum ή ανατρέχοντας σε λίστες με τις πιο συχνές ερωτήσεις. Πιο συγκεκριμένα, η πρόσφατη έκρηξη της τεχνολογίας μάς επιφόρτισε με περισσότερα καθήκοντα, γεγονός που επιβάρυνε τη ζωή μας με περισσότερο στρες. Ονομάζω αυτές τις μεμονωμένες, στρεσογόνες επιθέσεις Μικρο-Δόσεις Στρες ή ΜΔΣ, είτε οφείλονται στην έλευση της τεχνολογίας είτε είναι απλώς το σύνθημα στρες που βιώνει ένας σύζυγος, ένας γονέας, ένας εργοδότης ή ένας εργαζόμενος. Δεν υπάρχει ημέρα δίχως έντονο στρες.

Ας πάρουμε για παράδειγμα μία ώρα μιας τυπικής μέρας της Alexandra, μιας εργαζόμενης μητέρας. Κοιμήθηκε αργά. Το ξυπνητήρι του κινητού την ξυπνάει στις 6.45 το πρωί (ΜΔΣ1). Το ανοίγει και μπαίνει στο Facebook, όπου βλέπει έναν συνάδελφό της να ατενίζει την ανατολή του ήλιου σε ένα ελληνικό νησί (ΜΔΣ2). Σε κάποια ειδοσεογραφική ιστοσελίδα βλέπει φρικτές εικόνες από την έκρηξη ενός αγωγού αερίου (ΜΔΣ3), καθώς και ένα πρωτοσέλιδο για ένα έγκλημα μίσους που συνέβη χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά (ΜΔΣ4). Λαμβάνει μήνυμα από την εταιρεία κινητής τηλεφωνίας σχετικά με την έκδοση του λογαριασμού της (ΜΔΣ5). Ο σύζυγός της εκνευρίζεται από τους ήχους του τηλεφώνου (ΜΔΣ6). Νιώθει ένα βάρος στο στομάχι (ΜΔΣ7) και ζαλάδα (ΜΔΣ8) εξαιτίας της πίτσας και του κρασιού που απόλαυσε το προηγούμενο βράδυ, ύστερα από μια δύσκολη

ημέρα. Παρατηρεί τις πατημασιές στο πάπλωμα. Το σκυλί τους κοιμόταν πάλι επάνω στο κρεβάτι (ΜΔΣ9). Πηγαίνει να ξυπνήσει τον γιο της, ο οποίος της φωνάζει (ΜΔΣ10). Καθώς είναι ζαλισμένη και εκνευρισμένη, του φωνάζει και εκείνη (ΜΔΣ11). Πηγαίνει στην κουζίνα, κοιτάζει από το παράθυρο και βλέπει ότι βρέχει (ΜΔΣ12), παρατηρεί πόσο βρόμικα είναι τα τζάμια (ΜΔΣ13), θυμάται ότι πρέπει να καλέσει υδραυλικό για να ελέγξει έναν ήχο που μοιάζει με διαρροή του θερμοσίφωνα (ΜΔΣ14), ρίχνει άλλη μία ματιά στο κινητό της (ΜΔΣ15, 16, 17, 18) ενώ το νερό βράζει στην τσαγέρα, βλέπει τα μπισκότα σοκολάτας και μονολογεί «Στα κομμάτια, θα φάω ένα» (ΜΔΣ19). Συνειδητοποιεί ότι ο γιος της δεν έχει σπκωθεί από το κρεβάτι (ΜΔΣ20) και πλέον, πραγματικά εκνευρισμένη, αρχίζει να ωρύεται φωνάζοντάς του να *τσακιστεί* (ΜΔΣ21).

Διακόπτω την περιγραφή στα έντεκα λεπτά. Και αν επρόκειτο να αναφέρω όλες τις ΜΔΣ που η Alexandra βιώνει όλη την ημέρα, θα χρειαζόμουν διπλάσιο χώρο. Καταλαβαίνετε πού θέλω να καταλήξω – οι ΜΔΣ μάς επιτίθενται συνεχώς, ακόμα και όταν φαινομενικά δεν υπάρχει τίποτα στρεσογόνο. Ενώ κανείς δεν μπορεί να αποφύγει εντελώς τις ΜΔΣ, αυτό το βιβλίο θα σας δείξει πώς να αντιμετωπίζετε αποτελεσματικά τις επιπτώσεις τους και, τέλος, πώς να προσανατολίσετε τη ζωή σας προς μια κατεύθυνση όπου θα βιώνετε πολύ λιγότερες από αυτές.

ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ

Το να εμβαθύνουμε στο στρες σημαίνει ότι πρέπει να εισαχθούμε σε έναν νέο τρόπο σκέψης όσον αφορά τη ζωή και την υγεία. Σε κάθε στιγμή της ζωής σας, συμβαίνει μια αλληλεπίδραση πληροφοριών μεταξύ του σώματος, του εγκεφάλου και του περιβάλλοντος. Ο εγκέφαλος παρακολουθεί συνεχώς το καθετί που σας συμβαίνει και ελέγχει τα πάντα, από την αναπνοή μέχρι τα επίπεδα ορμονών, από το τι συμβαίνει στο έντερο μέχρι αυτά που συμβαίνουν στο εξωτερικό περιβάλλον και συνδέονται με εσάς. Εκλαμβάνει το σύνολο αυτής της δραστηριότητας ως πληροφορία, η οποία τον ενημερώνει για την κατάστασή σας. Αντίστοιχα, το έντερο λαμβάνει πληροφορίες από τις τροφές που καταναλώνετε και διαπιστώνει αν απολαμβάνετε λουκούλλεια γεύματα

ή αν λιμοκτονείτε. Το ανοσοποιητικό σύστημα πληροφορείται από τα όσα σας συμβαίνουν σε σωματικό και συναισθηματικό επίπεδο.

Οι άνθρωποι υπάρχουν εντός ενός οικοσυστήματος *πληροφοριών*. Αυτές οι πηγές πληροφορίας συνομιλούν μεταξύ τους και, τέλος, γεννούν ένα απλό ερώτημα: Είμαι ασφαλής ή απειλούμαι; Μία από τις δυσχέρειες που εμφανίζει ο τρόπος που αντιμετωπίζουμε το στρες είναι η μονοδιάστατη θεώρησή του. Για παράδειγμα, η αντιμετώπιση στο οφειλόμενο σε υπερβολικό φόρτο εργασίας στρες με τεχνικές διαλογισμού ή με τον προγραμματισμό ολιγόημερων διακοπών μάλλον θα έχει μόνο περιορισμένα αποτελέσματα αν οι επιλογές στον τρόπο ζωής αναφορικά με τη διατροφή, είτε μαγειρεύουμε είτε παραγγέλλουμε φαγητό από κάποιο εστιατόριο, αποστέλλουν διαρκώς στρεσογόνα σήματα στον οργανισμό μέσω του εντέρου. Σε αυτό το βιβλίο, προτίθεται να αντιμετωπίσω το ψυχολογικό, το συναισθηματικό, το διατροφικό, το σωματικό, το τεχνολογικό στρες, καθώς και πολλά άλλα. Σκοπός του βιβλίου είναι να επηρεάσει κάθε διάσταση του οικοσυστήματος, ώστε οι πληροφορίες που θα λαμβάνετε να δηλώνουν ασφάλεια και όχι απειλή.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΡΕΣ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΕΥΔΟΚΙΜΗΣΗΣ

Όταν το προσωπικό σας *οικοσύστημα* πληροφοριών αποφασίζει ότι κινδυνεύετε, σας μεταφέρει από την κατάσταση ευδοκίμησης στην κατάσταση στρες. Με την είσοδό σας σε αυτή, δύο ξεχωριστά βιολογικά συστήματα τίθενται σε λειτουργία. Το πρώτο ονομάζεται αυτόνομο νευρικό σύστημα και ελέγχει όλες τις αυτόματες διεργασίες του οργανισμού, αυτές που δεν τις σκεφτόμαστε, όπως η αναπνοή και η πέψη. Αυτό το σύστημα διαθέτει δύο κλάδους, το συμπαθητικό και το παρασυμπαθητικό σύστημα. Όταν ο οργανισμός λαμβάνει σήμα κινδύνου, το συμπαθητικό σύστημα απελευθερώνει τις ορμόνες αδρεναλίνη και νοραδρεναλίνη. Αυτή η δραστηριότητα αποστέλλει σήμα στον οργανισμό να μεταβάλει ενεργά τη λειτουργία του· για παράδειγμα, να αυξήσει τον καρδιακό ρυθμό, ώστε περισσότερο αίμα και οξυγόνο να φτάσουν στους μυς. Αυτή





είναι κατάσταση στρες. Μόνο όταν αυτές οι διεργασίες υποχωρήσουν, το παρασυμπαθητικό σύστημα –ή η κατάσταση ευδοκίμησης– αναλαμβάνει και πάλι τον έλεγχο.

Το δεύτερο βιολογικό σύστημα που ενεργοποιείται στην κατάσταση στρες είναι ο άξονας υποθαλάμου – υπόφυσης – επινεφριδίων (ΥΕΕ). Μπορούμε να τον εκλάβουμε ως την υπηρεσία αναμετάδοσης στρες. Το στρες, είτε σωματικό είτε συναισθηματικό, ανιχνεύεται από ένα τμήμα του εγκεφάλου που ονομάζεται υποθάλαμος. Μόλις το εντοπίσει, απελευθερώνει μία ορμόνη που αποστέλλει σήμα στρες σε άλλη περιοχή του εγκεφάλου –την υπόφυση– η οποία, με τη σειρά της, εκκρίνει μία ορμόνη που μεταφέρει το σήμα μέχρι τα επινεφρίδια, τα οποία βρίσκονται ακριβώς επάνω από τους νεφρούς. Τότε, τα επινεφρίδια απελευθερώνουν κορτιζόλη.

Η κορτιζόλη, η αδρεναλίνη και η νοραδρεναλίνη αποτελούν τις πρωταρχικές ορμόνες αντίδρασης στο στρες. Σας ωθούν σε κατάσταση πάλης ή φυγής, ώστε να προφυλαχτείτε από τον κίνδυνο.

ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Ωστόσο, η κατάσταση του στρες δεν είναι εντελώς αρνητική. Το αντίθετο. Η αντίδραση πάλης ή φυγής εξελίχτηκε σε χρονικό διάστημα τριών εκατομμυρίων ετών, προκειμένου να προστατεύσει τον άνθρωπο. Ανατρέχοντας στο παρελθόν της ανθρώπινης εξέλιξης, διαπιστώνουμε ότι είχαμε να αντιμετωπίσουμε κάθε είδους κίνδυνο, και ειδικά το τρομακτικό, ευμέγεθες αιλουροειδές με την ονομασία *δεινόφελis*, εξελεγμένο να τρέφεται κυρίως με ανθρώπους, έχοντας σιαγόνες και οδοντοστοιχίες σχεδιασμένες να συνθλίβουν ανθρώπινα κρανία. Όταν προσπαθούσαμε να διαφύγουμε από ένα τέτοιο θηρίο, έπρεπε να υπερβούμε τον εαυτό μας.

Για να το κατορθώσουμε, οι ορμόνες του στρες έθεταν σε λειτουργία διεργασίες εντός του οργανισμού, ικανές να προσφέρουν τη μέγιστη πιθανότητα επιβίωσης. Οι κόρες των ματιών διαστέλλονταν και σάκχαρα απελευθερώνονταν στην κυκλοφορία του αίματος, ώστε να τρέξουμε πιο γρήγορα. Ταυτόχρονα, τα μυϊκά και τα ηπατικά κύτταρα αντιστέ-

κονταν στην ινσουλίνη, ώστε να παραμένει στην κυκλοφορία του αίματος μεγαλύτερη ποσότητα σακχάρου αντί να προωθηθεί στους μυς για αποθήκευση και, κατ' αυτόν τον τρόπο, να είναι διαθέσιμο για τον εγκέφαλο, το σημαντικότερο όργανο. Ο καρδιακός ρυθμός γινόταν εντονότερος και η αρτηριακή πίεση αυξανόταν, ώστε να διασφαλιστεί η ταχεία και αποτελεσματική κυκλοφορία του αίματος στο σώμα. Επιπλέον, η συγκέντρωση εντεινόταν και ο εγκέφαλος βρισκόταν σε απόλυτη επαγρύπνηση ενάντια σε οποιαδήποτε απειλή. Οι αγγελιαφόροι του ανοσοποιητικού συστήματος, οι κυτοκίνες, ενέτειναν την προσπάθειά τους και άρχιζαν να αποστέλλουν σήματα στρες σε ολόκληρο τον οργανισμό, τα αιμοπετάλια ενεργοποιούνταν για να παρεμποδίσουν τον σχηματισμό θρόμβου σε περίπτωση πιθανού τραυματισμού. Ταυτόχρονα, η ερωτική επιθυμία έφθινε και η πέψη διακοπτόταν. Εκείνη τη στιγμή, δεν χρειαζόταν η διεργασία για την πέψη του προγεύματος ή, πολύ περισσότερο, για την τεκνοποίηση – η μόνη προτεραιότητα ήταν η επιβίωση. Ό,τι κρινόταν ως μη αναγκαίο έπρεπε να απορριφθεί ή να διακοπεί.

Όλες αυτές οι αλλαγές δεν θα συνέβαλαν μόνο στη διαφυγή μας· αν ο δεινόφελις μας τραυμάτιζε ή αν παραπατούσαμε και πέφταμε στη διάρκεια της φυγής, αυτές θα μπορούσαν να αποδειχτούν σωτήριες. Ας υποθέσουμε ότι είχαμε κοπεί: το ανοσοποιητικό σύστημα, του οποίου η δραστηριότητα θα είχε ήδη ενταθεί, θα ερχόταν στο προσκήνιο, έτοιμο να συμβάλει στην καταπολέμηση της μόλυνσης. Αν ένα τραύμα αιμορραγούσε, η αυξημένη πίεση του αίματος θα εξασφάλιζε προτεραιότητα στο αίμα του εγκεφάλου έναντι του υπόλοιπου σώματος και θα ήταν λιγότερες οι πιθανότητες να χάσουμε τη ζωή μας λόγω της αιμορραγίας, καθώς το αίμα θα παρουσίαζε μεγαλύτερη τάση σχηματισμού θρόμβων.

Αυτές οι επιδράσεις είναι τα θαυμαστά δημιουργήματα της εξέλιξης. Όμως, προορίζονται να λειτουργούν υπέρ του ανθρώπου μόνο βραχυπρόθεσμα, όταν αντιμετωπίζει άμεση απειλή. Έχουμε εξελιχθεί ώστε να ζούμε τον περισσότερο καιρό σε κατάσταση ευδοκίμησης, στην οποία παρεμβάλλονται σύντομες στρεσογόνες στιγμές. Το σοβαρό ζήτημα της σύγχρονης κοινωνίας είναι ότι περιβαλλόμαστε από θρυαλλίδες στρες, τις οποίες δεν μπορούμε να αντιμετωπίσουμε επειδή δεν έχουμε εξελιχθεί ανάλογα. Αυτές ενεργοποιούν διαρκώς την κατάσταση του στρες, γεγονός που σημαίνει ότι διάγουμε σε κατάσταση στρες για περισσότερο χρόνο απ' όσο σε κατάσταση ευδοκίμησης. Αυτό μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες στην υγεία μας.

ΟΙ ΥΓΙΕΙΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΕΣ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥΣ

Υγιής βραχυπρόθεσμη αντίδραση στο στρες

Η βραχυπρόθεσμη αύξηση της αρτηριακής πίεσης συμβάλλει στη μεταφορά μεγαλύτερης ποσότητας αίματος στον εγκέφαλο.

Η αυξημένη τάση σχηματισμού θρόμβων μπορεί να σώσει τη ζωή σας σε περίπτωση τραύματος που αιμορραγεί, καθώς η αιμορραγία θα σταματήσει πιο γρήγορα.

Βραχυπρόθεσμη ινσουλινοαντοχή σημαίνει ότι ο οργανισμός δεν θα αποθηκεύσει σάκχαρο στα ηπατικά και στα μυϊκά κύτταρα. Περισσότερο σάκχαρο θα παραμείνει στην κυκλοφορία του αίματος, οπότε θα είναι διαθέσιμο σε μεγαλύτερη ποσότητα για τον εγκέφαλο.

Όλοι οι διαθέσιμοι πόροι του οργανισμού παράγουν κορτιζόλη, σε βάρος της παραγωγής των στεροειδών ορμονών φύλου, όπως η οιστρογόνας ορμόνη και η τεστοστερόνη.

Οι διαθέσιμοι πόροι του οργανισμού εκτρέπονται από την πέψη, καθώς αυτή δεν είναι, προς το παρόν, θεμελιώδους σημασίας για την επιβίωση.

Μικρές ποσότητες κορτιζόλης βελτιώνουν την εγκεφαλική λειτουργία, επιτρέποντας στον εγκέφαλο να ανταποκρίνεται καλύτερα στο πλαίσιο μιας βραχύβιας, στρεσογόνου κατάστασης· για παράδειγμα, σε περίπτωση επίθεσης ενός ζώου ή ακόμα και για την καλή απόδοση στις εξετάσεις.

Σε περίπτωση κινδύνου, η κατάσταση υψηλής επαγρύπνησης του συγκινησιακού εγκεφάλου για τυχόν απειλές λειτουργεί θετικά.

Η βραχύβια φλεγμονή οφείλεται στην ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος, το οποίο συνεισφέρει στην αντιμετώπιση της απειλής και προετοιμάζει την ανάρρωση σε περίπτωση επιμολυσμένου τραύματος.

Μακροπρόθεσμες ζημιογόνες επιπτώσεις

→ Η χρόνια, υψηλή αρτηριακή πίεση αυξάνει τον κίνδυνο εκδήλωσης ασθενειών όπως τα καρδιακά νοσήματα και το εγκεφαλικό επεισόδιο.

→ Η μακροχρόνια τάση του αίματος για σχηματισμό θρόμβων αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού, εμφράγματος ή εν τω βάθει φλεβικής θρόμβωσης.

→ Η μακροχρόνια ινσουλινοαντοχή προάγει την εκδήλωση διαβήτη τύπου 2, παχυσαρκίας, υψηλής αρτηριακής πίεσης, καθώς και την παραγωγή επιζήμιων τύπων χοληστερόλης, όπως η VLDL.

→ Η μακροχρόνια εκτροπή των πόρων του οργανισμού υπέρ της παραγωγής κορτιζόλης προκαλεί ορμονική ανισορροπία και ενισχύει σειρά ορμονικών διαταραχών, όπως η έλλειψη ερωτικής επιθυμίας και τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης.

→ Αν η προσοχή αποσπαστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα από τη διαδικασία της πέψης, αυτό θα δημιουργήσει ενοχλήσεις, όπως η δυσκοιλιότητα, ο τυμπανισμός, η δυσπεψία και το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (ΣΕΕ).

→ Η παρατεταμένη έκκριση κορτιζόλης αρχίζει να φονεύει νευρικά κύτταρα του ιππόκαμπου (του κέντρου μνήμης του εγκεφάλου) και πιθανόν να αυξήσει την πιθανότητα εμφάνισης της νόσου Alzheimer.

→ Αν αυτή η κατάσταση καταστεί μακροχρόνια, θα είσαστε επιρρεπείς στο άγχος, θα ανησυχείτε για το παραμικρό, βλέποντας κινδύνους εκεί όπου δεν υπάρχουν.

→ Η χρόνια φλεγμονή αυξάνει τον κίνδυνο εκδήλωσης σύγχρονων χρόνιων παθήσεων, όπως ο διαβήτης τύπου 2, οι καρδιοπάθειες, η παχυσαρκία και πολλοί τύποι κατάθλιψης.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑ

Τα τελευταία χρόνια, έχει αποδειχτεί ότι η χρόνια φλεγμονή μπορεί να αποτελεί το υποκείμενο αίτιο πολλών περιπτώσεων κατάθλιψης. Αντίστοιχα με άλλες αντιδράσεις στο στρες, η φλεγμονή μπορεί να σώσει ζωές –για παράδειγμα, συμβάλλοντας στην επούλωση ενός τραύματος– αλλά μπορεί να γίνει τοξική όταν δεν θεραπεύεται πλήρως. Αν ο οργανισμός δέχεται τακτικά πληροφορίες που τις εκλαμβάνει ως στρεσογόνες και επικίνδυνες, η φλεγμονή καθίσταται χρόνια και εμμένουσα, και ο ίδιος θεωρεί ότιβάλλεται. Ανέκαθεν ήταν γνωστό ότι ένας ευφυής τρόπος με τον οποίο η φλεγμονή καταπολεμά τους ιούς είναι το αίσθημα κόπωσης και η απώλεια της όρεξης. Όταν ο άνθρωπος εξελισσόταν, η εξάντληση και η ναυτία τον ανάγκαζαν να αποσυρθεί στο βάθος του σπηλαίου, δίχως φως και μακριά από τον κίνδυνο, για να αναπαυθεί μέχρι να αποκατασταθεί η υγεία του.

Πλέον, υποστηρίζεται επίσημα ότι πολλές περιπτώσεις κατάθλιψης αποτελούν, ουσιαστικά, ενεργοποιήσεις παρόμοιων μηχανισμών προστασίας. Ορισμένα από τα κύρια συμπτώματα κατάθλιψης περιλαμβάνουν κακή διάθεση, απάθεια και ανηδονία (η αδυναμία να αισθανθούμε ευχαρίστηση). Στην κλινική όπου εργάζομαι, τα παραπάνω είναι από τα συνηθέστερα ενοχλήματα. Για παράδειγμα, στην Emily, μία γυναίκα σαράντα οκτώ ετών, άρεσε να βγάζει βόλτα τα σκυλιά της και ήταν ένας ζωντανός και γεμάτος αυτοπεποίθηση άνθρωπος. Πρόσφατα, με επισκέφτηκε και διαμαρτυρήθηκε για κακή διάθεση, έλλειψη αυτοπεποίθησης, κινήτρων και ενέργειας. Δεν ήθελε να βγάζει βόλτα τα σκυλιά και δεν απολάμβανε τη συντροφιά των φίλων της. Αυτά είναι τα ίδια συμπτώματα που βιώνουμε όταν πάσχουμε από κάποια φλεγμονή. Ο οργανισμός αντιδρά όπως θα αντιδρούσε απέναντι σε έναν ιό ή την επίθεση ενός άγριου ζώου, ενώ, ουσιαστικά, δέχεται επίθεση από τον σύγχρονο κόσμο. Η φλεγμονή φαίνεται να έχει ψυχολογικές επιπτώσεις, ωθώντας μας στο σκοτεινό βάθος του σπηλαίου – ή κάτω από τα σκεπάσματα, με τις κουρτίνες του δωματίου κλειστές.

Ο ΣΥΓΚΙΝΗΣΙΑΚΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Ανάλογες περιπτώσεις κατάθλιψης επιδεινώνονται εξαιτίας συγκεκριμένων μεταβολών του εγκεφάλου. Ο άνθρωπος διαθέτει δύο μεγάλα νευρολογικά συστήματα που, υπό μία ευρεία έννοια, εκλαμβάνονται ως ο λογικός εγκέφαλος (που λαμβάνει τις έλλογες αποφάσεις) και ο συγκινησιακός (που επεξεργάζεται τα συναισθήματα και τους φόβους). Μπορείτε να θεωρήσετε ότι αυτά τα δύο συστήματα είναι ανταγωνιστικά μεταξύ τους. Το καθένα πασχίζει για την πρώτη θέση. Όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση ευδοκίμησης, ο λογικός εγκέφαλος διατηρεί τον έλεγχο και μπορούμε να λάβουμε συνετές αποφάσεις. Όμως, όταν βρισκόμαστε υπό το κράτος του στρες, ο λογικός εγκέφαλος παραμερίζει για να αναλάβει τον έλεγχο ο συγκινησιακός.

Αυτή είναι η ενδεδειγμένη αντίδραση όταν βρισκόμαστε σε κίνδυνο. Σημαίνει ότι ο εγκέφαλος επαγρυπνεί για δυνητικές απειλές, γεγονός το οποίο συμπληρώνει τη φυσική αντίδραση πάλης ή φυγής που παρακινεί τον οργανισμό να αντιδράσει. Ωστόσο, μόλις εξαλειφθεί ο στρεσογόνος παράγοντας, ο λογικός εγκέφαλος θα πρέπει να ανακτήσει τον έλεγχο. Το πρόβλημα έγκειται στο ότι ο εγκέφαλος χαρακτηρίζεται από «πλαστικότητα» (δηλαδή, η μορφή του αλλάζει με την πάροδο του χρόνου), οπότε όσο συχνότερα αισθάνεστε στρεσαρισμένοι, τόσο περισσότερο ισχυροποιείται ο συγκινησιακός εγκέφαλος. Όσες περισσότερες Μικρο-Δόσεις Στρες δέχεστε, τόσο πιο πολύ ο λογικός εγκέφαλος αυτοματοποιείται, ενώ ο συγκινησιακός ενδυναμώνεται διαρκώς.

Η αμυγδαλή είναι κύριο τμήμα του συγκινησιακού εγκεφάλου και αποτελείται από δύο αμυγδαλόσχημα μέρη. Αυτά διευρύνονται όταν βιώνουμε επαναλαμβανόμενες ΜΔΣ για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η αμυγδαλή είναι το σύστημα συναγερμού. Όσο περισσότερο διογκώνεται, τόσο περισσότερο ισχυροποιείται και καθίσταται πιο ευαίσθητη στην ανίχνευση σημάτων κινδύνου από το περιβάλλον. Αν ο συναισθηματικός εγκέφαλος έχει ενισχυθεί σε μεγάλο βαθμό, θα αρχίσετε να αισθάνεστε ότι κινδυνεύετε ακόμα και όταν δεν υπάρχει κίνδυνος. Ο καπνός μιας ψσιτιέρας μπορεί να θεωρηθεί πυρκαγιά. Ένα επείγον email του εργοδότη μπορεί να παρερμηνευτεί ως πρελούδιο απόλυσης. Ένα αθώο βλέμμα από ένα φιλικό πρόσωπο εκλαμβάνεται ως σαρκαστικό, ότι κρύβει πολλά. Ο συγκινησιακός εγκέφαλος αναδεικνύεται σε απόλυτο μονάρχη.



Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΗΣ ΤΡΟΦΟΔΟΤΟΥΜΕΝΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ

Ο καταιγισμός των ΜΔΣ που δεχόμαστε εξαιτίας του σύγχρονου τρόπου ζωής σημαίνει ότι όλα αυτά τα αριστοτεχνικά ισορροπημένα συστήματα, βιολογικά και νευρολογικά, διαταράσσονται. Ο εγκέφαλος μεταβάλλεται και επαγρυπνεί περισσότερο για τυχόν απειλές, αυξάνοντας την ευαισθησία μας σε αυτές. Επίσης, ο μηχανισμός του στρες αρχίζει να υφίσταται διαλείψεις και αποστέλλει σήματα συναγερμού αντί χαράς. Έχουμε έναν κύκλο τροφοδοτούμενης επιβάρυνσης. Το στρες που βιώνετε σας καθιστά περισσότερο ευάλωτους στην απειλή, καθώς το σώμα και ο εγκέφαλος προετοιμάζονται ενάντια σε κάτι που έχουν εκλάβει οριστικά ως επικίνδυνο περιβάλλον. Όσο περισσότερο στρες βιώνετε, τόσο περισσότερο ευαίσθητοι γίνεστε απέναντι σε δυνητικούς στρεσογόνους παράγοντες. Ο κυρίαρχος συγκινησιακός εγκέφαλος μπορεί να σας κάνει να φαίνεστε στους άλλους παρανοϊκοί και απολογητικοί. Επιπλέον, είναι πολύ πιθανό να κάνετε κακές διατροφικές επιλογές, να κοιμόσαστε λιγότερο και να καταναλώνετε περισσότερο αλκοόλ. Η κατάσταση του οργανικού στρες θα αρχίσει να φθείρει το σώμα σας, καθώς αυτό καταπονείται υπερβολικά, και ίσως αρρωστήσετε.

ΜΑΚΡΟ-ΔΟΣΕΙΣ ΣΤΡΕΣ

Ενώ το βιβλίο πραγματεύεται κυρίως την αντιμετώπιση των Μικρο-Δόσεων Στρες, δεν παραβλέπω το ότι ορισμένοι ασθενείς μου βίωσαν στη ζωή τους Μακρο-Δόσεις Στρες – και οι εμπειρίες του παρελθόντος επέδρασαν στη συμπεριφορά, στον ψυχισμό, στην προσωπικότητα και στην υγεία τους. Πρόσφατα, διεξάχθηκαν ενδελεχείς έρευνες σχετικά με τις Αντίξοες Παιδικές Εμπειρίες (ΑΠΕ). Διαπιστώθηκε ότι οι άνθρωποι που έχουν βιώσει ΑΠΕ έχουν περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως αυτοάνοσα νοσήματα και καρδιοπάθειες. Όμως, οι άνθρωποι υποφέρουν από Μακρο-Δόσεις Στρες και στην ενήλικη ζωή τους. Κάποιοι έχασαν τα παιδιά τους ή υπήρξαν θύματα βίαιης εγκληματικής ενέργειας ή έζησαν αρνητικές εμπειρίες ενώ υπηρετούσαν στις ένοπλες δυνάμεις ή βίωσαν κάποια άλλη μορφή αντίξοης εμπειρίας, η οποία στιγμάτισε τη ζωή τους. Αν είσαστε από αυτούς τους ανθρώπους, πιστεύω ότι το βιβλίο θα σας είναι ακόμα πιο χρήσιμο. Είναι πολύ πιθανό να ζείτε εγγύτερα στο ουδό του στρες απ' ό,τι οι περισσότεροι άνθρωποι, γεγονός που σημαίνει ότι αρκούν λιγότερες καθημερινές ΜΔΣ για να σας δημιουργήσουν προβλήματα.

Η Vidh, η σύζυγός μου, έχει βιώσει τις μακροχρόνιες συνέπειες μιας Μακρο-Δόσης Στρες. Κάθε φορά που η εργασία μου με ανάγκαζε να λείπω για κάποιο διάστημα, εκείνη δυσκολευόταν να κοιμηθεί. Αν και ζούμε σε έναν πολύβουο δρόμο, σε πυκνοκατοικημένη περιοχή, για κάποιον λόγο εκείνη φοβόταν υπερβολικά και είχε πολύ άγχος. Έπαιρνε τα παιδιά στο υπνοδωμάτιό μας, έλεγχε συνεχώς αν οι πόρτες και τα παράθυρα ήταν ασφαλισμένα, στερέωνε μία καρέκλα κάτω από το πόμολο της πόρτας του υπνοδωματίου. Το μεγαλύτερο μέρος της νύχτας δεν κοιμόταν και επαγρυπνούσε διαρκώς για τυχόν ασυνήθιστους θορύβους. Η Vidh είχε μεγαλώσει στην Κένυα. Τη δεκαετία του 1980, όταν ήταν παιδί, κατά τη διάρκεια του πραξικοπήματος γίνονταν επιθέσεις και λεηλασίες. Κάποια στιγμή, όταν οι εισβολείς έφτασαν στην εξώπορτα του σπιτιού της, η μητέρα της έκρυψε εκείνη και τον αδερφό της σε μια ντουλάπα και τους συμβούλευσε να μη μιλήσουν καθόλου. Κάθε βράδυ, ο πατέρας της έφραζε τις πόρτες με βαριά έπιπλα. Η ίδια δεν έχει συνειδητή μνήμη του γεγονότος, αλλά, όταν

ένα βράδυ έγινε αναφορά στο περιστατικό, ξέσπασε σε λυγμούς. Από τη στιγμή που αναγνώρισε το γεγονός ότι η τωρινή συμπεριφορά της εκπορευόταν από μία εμπειρία που είχε εντυπωθεί στο υποσυνείδητό της, απευθύνθηκε σε εξειδικευμένο επιστήμονα στη διαταραχή μετατραυματικού στρες (ΔΜΣ) και, πλέον, δεν είναι τόσο αγχώδης όταν απουσιάζω για κάποιο χρονικό διάστημα. Επιπλέον, αφού η Μακρο-Δόση Στρες αντιμετωπίζεται, είναι πολύ λιγότερο επιρρεπής απέναντι σε όλες τις ΜΔΣ που, κατά το παρελθόν, την κατέβαλλαν ολοκληρωτικά, επειδή τώρα ζει πιο μακριά από τον προσωπικό ουδό του στρες.

ΠΑΡΗΓΟΡΕΣ ΔΙΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Το στρες, είτε σε μικρο- είτε σε μακρο- μορφή, δεν είναι κάτι καινούργιο. Και ο άνθρωπος είναι ένα μοναδικό ον, όπως μοναδικά είναι και τα εξελιγμένα βιολογικά συστήματά του, ως προς το ότι βασίζεται και στον πολιτισμό προκειμένου να βοηθηθεί και να διαμορφωθεί. Ανέκαθεν οι άνθρωποι επινοούσαν θεραπείες εκπορευόμενες από την πολιτισμική παράδοση, και πιστεύω ότι θα ήταν εξαιρετικά χρήσιμο να εξετάσουμε με δεκτικότητα αυτές τις προσεγγίσεις αιώνων. Δεν είναι απαραίτητο να είναι κάποιος θρησκευόμενος ή να θεωρείται πνευματικός άνθρωπος προκειμένου να κατανοήσει το πόσο παρήγορα υπήρξαν για την ανθρωπότητα η προσευχή, η ευγνωμοσύνη ή ο διαλογισμός. Η επιστήμη μόλις πρόσφατα άρχισε να εξετάζει κάποιες αντίστοιχες προσεγγίσεις και ακόμα διχάζεται ή διστάζει απέναντι σε άλλες. Είμαι γενικός ιατρός και δεν εμπίπτω σε αυτό το πεδίο επιστημονικής έρευνας. Το έργο μου είναι να κατανοώ όλα τα νεότερα ερευνητικά δεδομένα, αλλά και να λαμβάνω υπ' όψιν μου τι λειτούργησε αποτελεσματικά για τους ασθενείς μου τα 17 χρόνια που ασκώ την ιατρική.