



wersja skrócona bez dywagacji naukowych



Żyjemy w czasach zdominowanych przez stres, stres powodowany ustawiczną walką o byt, koniecznością rozpychania się łokciami, bezwzględnością innych ludzi, permanentnym zagrożeniem egzystencjalnym, globalizacją, mniej lub bardziej realnym zagrożeniem terrorystycznym, toczącymi się już gdzieś niedaleko wojnami, ustawicznym pośpiechem...- ten rodzaj stresu to stres globalny, permanentny.

Na ten stres nawarstwia się u bardzo wielu ludzi stres chroniczny wywołwany przez zanik wartości moralnych, mobbing, manipulację, kiepski stan służby zdrowia, pogoń za pieniędzem, biedę, bezwzględną konkurencję na rynku, samotność, brak czasu na relaks.

Już te dwa rodzaje stresu mają wystarczającą moc aby dezorganizować nasz organizm – obniżyć barierę immunologiczną, zaszczerpić nam niepokój, wzmóc naszą drażliwość ale przecież może dojść do różnego rodzaju niespodzianek – ktoś wjedzie w nasz samochód, umrze nam ktoś bliski, ktoś bliski nam ciężko zachoruje, ktoś bliski zawiedzie nasze zaufanie lub złamie nam serce, szef niesłusznie się do nas przyczepi, dostaniemy złą ocenę, dziecko pobije się z kimś w szkole itd.- itd.



Wszystko to atakuje tak znacząco naszą psychikę, tak silnie stresuje nasz organizm, że ostatecznym efektem tej **kumulacji** i maksymalizacji stresu są choroby psychosomatyczne, zaburzenia psychiczne, wzmożona agresja, obniżona koncentracja, problemy partnerskie, problemy zawodowe, problemy seksualne.

Choroby takie jak rak, choroby skóry, owrzodzenia przewodu pokarmowego, bulimia,

anoreksja, choroby układu wieńcowego, podwyższone ciśnienie, zawał, wylew, duszności, tężyczka, nawet jeżeli niektóre z tych chorób byłyby uwarunkowane genetycznie to i tak ich wybuch został spowodowany niekorzystną kumulacją negatywnego stresu.

Można by więc powiedzieć, że psychika poprzez te choroby manifestuje przeciążenie, zakłócenie prawidłowego sterowania organizmem, podobnie jak przeciążony do granic komputer, który się zawiesza zgłaszając „błąd nr 404”, lub smartphone, który przegrzany wybucha.



Takie przeciążenie bodźcami negatywnym może jednak także manifestować się chorobami natury psychicznej – przykładowo depresją, zaburzeniami osobowości, stanami lękowymi i fobiami, atakami paniki nerwicą lękową czy wegetatywną, syndromem burnout aż po schizofrenię.

Bardzo niebezpiecznym zjawiskiem jest to, że osoby, których wytrzymałość na stres osiąga stan krytyczny wiedzą, że coś im jest, ale nie wiedzą co. Osoby takie stają się apatyczne, agresywne, mają obniżone libido, boli je głowa, mają trudności z przespaniem nocy. Niekiedy dochodzi do tego mrowienie kończyn, kurcze, łamliwość paznokci, wypadanie włosów, absencja chorobowa, kłopoty zawodowe, rodzinne. Spirala zaczyna się nakręcać.

Zaczyna się więc odyseję po lekarzach. Badania krwi, EEG, EKG, CT, MRT gastroscopia, który wykazują że wszystko jest w porządku. Przecież jestem zdrowy jak koń! Lekarze dla świętego spokoju przepisują leki uspokajające, antylękowe, nasenne, suplementy diety lecząc w ten sposób symptomy, a nie przyczyny. Zamiast kierować pacjentów na psychoterapię, co powoduje dalszą destrukcję układu nerwowego.

Czasami jednak coś się znajdzie - zawał serca, wrzód żołądka, podwyższone ciśnienie...**HURRRA!**

Nareszcie mamy jakąś uchwytą chorobę ! Można się zacząć poważnie leczyć!

To fatalny błąd, mianowicie, jeżeli ta choroba jest manifestacją przekroczenia bariery odporności organizmu na stres, to znowu nie wyleczyliśmy przyczyny, co oznacza, że dana choroba po pewnym czasie może powrócić. Paradoksalnie jednak np. zawał – ze względu na to, że terapia pooperacyjna związana jest z pobytem w sanatorium i relaksacją psychiki leczy także przyczynę...



Drodzy czytelnicy, jeżeli stwierdzicie u siebie niektóre z symptomów wymienionych powyżej symptomów as spacer w lesie, kąpiel w wannie, wizyta u kosmetyczki czy w siłowni już nie pomagają nie sięgajcie po tabletki, alkohol czy używki – po prostu zgłóście się do psychoterapeuty lub psychologa klinicznego.

© Krzysztof Dudziński 2011

skrótcone i zmodyfikowane w grudniu 2015

Krzysztof T.Dudziński, psychoterapeuta, psycholog transpersonalny, coach

praktykuje od przeszło 20 lat w Niemczech i Holandii a od 2007 roku

także w Polsce. Prowadzi m.in. kursy profesjonalnego radzenia sobie ze stresem i stanami lękowymi.