

Rozdział książki "Chcę mieć dziecko. Zajdź w ciążę szybciej"



KROK CZWARTY – POD RĘKĘ ZE STRESEM STRES

- dowiesz się, co to jest stres
- odkryjesz jak stres wpływa na płodność
- poznasz strategie radzenia sobie ze stresem
- poznasz ćwiczenia, dzięki którym opanujesz stres

W dzisiejszych czasach stres jest na porządku dziennym. Towarzyszy w pracy, w relacjach społecznych, rodzinnych, kiedy mamy do wykonania ważne zadanie. Mówi się o wpływie stresu na zdrowie, o stresogennym stylu życia, o nieradzeniu sobie współczesnego człowieka z sytuacjami stresowymi. Żyjemy intensywnie i jesteśmy nieustannie narażeni na rozmaite źródła stresu: utratę pracy, zdrowia, dobrych relacji z ludźmi, na których nam zależy...

Czasem pojawiający się stres utrudnia wykonanie zadania, powoduje, że gorzej myślimy, działamy. Ze stresu mogą pojawić się choroby zwane psychosomatycznymi na przykład choroby układu krążenia, astma. Jeśli przedłuża się jakaś dyskomfortowa sytuacja w naszym życiu – prowadzi do eskalacji stresu i napięcia.

Jeśli długo czekasz na dziecko i sytuacja zaczyna być frustrująca, rośnie poziom stresu w organizmie.

Leczenie niepłodności również związane jest ze stresem.

Mieścieście jako para jasno określony cel – powiększenie rodziny, a tu sprawy nie układają się po waszej myśli. Pojawia się napięcie, lęk, ból, smutek, złość. Czekanie na upragnioną ciążę to duży stres. A wiadomo, że będąc w stanie dużego napięcia funkcjonowanie organizmu „szwankuje” - a to z kolei utrudnia medyczne i psychiczne starania o dziecko.

Praca z kolejnym krokiem do płodności ma za zadanie pokazać jak ten stres „odblokować”. Ważnym krokiem do eliminacji stresu jest uświadomienie sobie jakie bodźce zewnętrzne lub wewnętrzne stres wywołują.

W tym celu należy przyjrzeć się swoim przekonaniom i temu, jaki mają na ciebie wpływ. Trzeba zmienić styl życia, zadbać o relaks, zadbać o siebie, swoje potrzeby, bliskie związki. Warto też nauczyć się rozpoznawania emocji i panowania nad nimi, a także zdrowego, pozytywnego myślenia.

Co to jest stres?

Stres to wyrzut do krwi substancji chemicznych, przede wszystkim kortyzolu i adrenaliny. Wydzielają się one pod wpływem wzmożonego napięcia nerwowego. To napięcie może

mieć podłoże fizyczne lub psychiczne. Prowadzi to do zwiększenia tętna, ciśnienia krwi, zwiększa krzepliwość krwi, powoduje potliwość i spadek odporności.

Oto niektóre skutki stresu w organizmie:

- dwukrotnie szybszy, krótki i płytki oddech zwiększa ilość tlenu we krwi, ale zmniejsza również poziom dwutlenku węgla – zmniejszenie stężenia dwutlenku węgla we krwi podczas stresu informuje układ nerwowy, że należy zmniejszyć częstotliwość oddechów, co może prowadzić do zawrotów głowy.
- podwyższa się poziom cukru, wpływa to na dodatkowe uwalnianie się insuliny, aby ten poziom obniżyć. Jeśli insuliny będzie za dużo, poziom cukru stanie się za niski (tzw. zjawisko hipoglikemii).
- glikokortykoidy (kortyzol) – służą do szybkiego gromadzenia energii do walki lub ucieczki. Odsuwają na dalszy plan pozostałe czynności organizmu, takie jak na przykład trawienie, regeneracja mięśni, zwalczanie infekcji i co niezwykle ważne z punktu leczenia niepłodności – rozmnażanie.
- spadek aktywności białych ciałek krwi, czyli leukocytów, a także zawartej w ślinie, chroniącej przed zakażeniami wirusowymi i bakteryjnymi immunoglobuliny.

Stres może mieć wpływ na płodność.

Stres to wynik tego, co nas spotyka w życiu. Niespełnienia naszych oczekiwań. Bywa, że stresujemy się tym, co myślimy, że może nas spotkać. A to oznacza, że to od nas zależy, czy daną sytuację potraktujemy jako stresującą. I jeśli tak się stanie, organizm zareaguje fizjologicznie stresem, wyprodukuje hormony stresu, wprowadzi organizm w stan gotowości, napięcia i zwiększonej kontroli sytuacji. Przygotuje nas do walki lub ucieczki.

Dlaczego jedne sytuacje odbieramy jako stresujące a inne nie?

To zależy od naszego charakteru, temperamentu, sposobów radzenia sobie z lękami, umiejętnością ponoszenia porażek, poczuciem własnej sprawczości, pewności siebie i wielu innych czynników.

Stres występuje, kiedy dostrzegamy brak równowagi pomiędzy możliwościami a wymogami sytuacji. Wtedy, kiedy mamy poczucie, że zadanie do wykonania nas

przerasta, że konsekwencje, jakie musimy ponieść, są trudne do zaakceptowania i emocjonalnego udźwignięcia.

Dlatego to, co dla jednej osoby będzie przyczyną stresu, dla innej być nie musi, bo każdy reaguje i odbiera doświadczenia życiowe inaczej.

Jeśli są dwie osoby, dla których to samo zdarzenie będzie źródłem stresu, mogą inaczej na nie zareagować, inaczej radzić sobie z emocjami czy lękiem związanym ze stresem.

Stres jest bardzo subiektywnym odczuciem. Zależy od psychiki danego człowieka, jego zasobów, umiejętności, doświadczeń.

Sytuacja jest obiektywna, czynniki zdarzenia bezstronne – tylko dany człowiek decyduje, czy to dla niego doświadczenie stresujące, czy nie. A jeśli stresujące, to czy ucieka, czy walczy. A jeśli walczy, to czy w sposób przemyślany, czy na oślep. Możliwości jest wiele.

Bywa też tak, że reakcja człowieka jest nieproporcjonalnie duża w stosunku do stresu, którego doświadcza. Wtedy dodatkowo „nakręca się” sytuacją i czuje jeszcze większy dyskomfort.

Pułapką, w którą dość łatwo wpada współczesny człowiek, jest chęć życia bez problemów i lęków. Bywa, że jeśli pojawia się zagrożenie, jest ono pomniejszane, minimalizowane. Bywa, że udajemy, że nie widzimy skali problemu i zaprzeczamy rzeczywistości i uczuciom, jakie wywołuje w nas stresujące zdarzenie. I zamiast zmierzyć się z trudnością, zaplanować racjonalne rozwiązania i sposoby wyjścia z impasu, udajemy, że nic się nie stało. Albo działamy według pewnego szablonu, według którego zachowujemy się zawsze, mimo że on nie działa i... z uporem skazujemy się na niepowodzenie.

Najczęściej traktujemy tak siebie, swoje emocje i przeżycia związane z trudną sytuacją.

Może nią być na przykład staranie się o dziecko. Podejmowane są kroki medyczne, ale psychika i emocje zwykle zostają bez wsparcia. Para czy osoba w związku uważa, że da radę, bo musi, że myśli pozytywnie, choć po nocach płacze.

Tymczasem lepiej, zdrowiej i konstruktywniej jest stanąć twarzą w twarz ze swoim stresem. Tak naprawdę zawsze mamy wybór czy poddajemy się stresowi, czy staramy się go wyeliminować.

Dobrze jest bez względu na rodzaj czy źródło stresu po prostu znaleźć sposób, żeby go pokonać.

To od danego człowieka zależy jaki sens psychologiczny nada swojemu stresowi.

Do stresu można przystosować się w dwojaki sposób. Można czerpać wiedzę o tym, co nas stresuje, niepokoi, powoduje napięcie i przyjrzeć się tym zjawiskom, zaplanować konstruktywne sposoby zminimalizowania stresu (albo wręcz pozbycia się go). W jaki sposób to zależy od charakteru, wcześniejszych doświadczeń, temperamentu danej osoby, systemu wartości. Wtedy jest szansa, że stres będzie korzystny z punktu widzenia rozwoju osobowości danej osoby. Podniesie jej poczucie wartości.

Niestety można również do stresu przystosować się w niekorzystny sposób. Efektem będą zaburzenia emocjonalne, które mogą prowadzić do nerwic. Pogorszy się ogólny stan funkcjonowania organizmu, co w rezultacie może prowadzić do różnorodnych chorób lub pogłębić te, które były pierwotną przyczyną stresu.

Warto przy tej okazji uświadomić sobie i rozróżnić dwa pojęcia związane ze stresem: odporność na stres i radzenie sobie ze stresem.

Odporność jest wrodzona. Niektórzy z nas mają większą, inni mniejszą. Jednak radzenia sobie ze stresem można się nauczyć w każdym przypadku. To umiejętność, wiedza i doświadczenie.

Radzenia ze stresem można się nauczyć.

Mamy do wyboru kilka strategii reagowania na stres.

Pierwsza jest zorientowana na konsekwentną realizację celu mimo stresu. Przybiera ona formę walki o osiągnięcie celu lub zaplanowania kolejnych, systematycznie realizowanych kroków do jego osiągnięcia.

Drugi rodzaj to strategie zorientowane emocjonalnie.

Mogą polegać na dystansowaniu się do problemu, chęci odsunięcia się od problemu, unikaniu myślenia o nim (nadzieja, że „sam się rozwiąże”).

Kolejna opcja to uciekanie w świat fantazji, odsuwanie od siebie prawdziwych przyczyn

niepowodzeń (tu często pojawiają się uzależnienia, na przykład od alkoholu). Pojawia się również obwinianie siebie wraz z autoagresją, samokrytyką, „karaniem siebie” za niepowodzenie.

Niebezpiecznym wariantem strategii zorientowanej emocjonalnie jest nadmierna samokontrola polegająca na niedopuszczaniu do siebie negatywnych uczuć, zaprzeczanie im, udawanie, że wszystko jest dobrze („pozytywne myślenie” za wszelką cenę).

Stres może działać na człowieka destrukcyjnie, ale może też mobilizować do działania, do szukania rozwiązań, do jeszcze większego zaangażowania w realizację celu. Można sprawić, żeby stres działał na twoją korzyść.

W tym celu podejmij decyzję, że nie będziesz jedynie reagować na stres, ale poradzisz sobie z nim w konstruktywny sposób.

Szukaj swojego sposobu na konstruktywne rozwiązanie problemu.

Przejmij kontrolę nad stresem, nad ogarniającymi cię emocjami czy zachowaniami. Być może masz chęć uciec, rozplakać się, nakrzyczeć na kogoś, odizolować się. Są to nawykowe, „automatyczne” wręcz wybory, jakie podejmujesz w związku z napięciem wywołanym daną sytuacją. I pewnie nie jesteś zadowolona ze sposobu, w jaki reagujesz. W takim razie zaprogramuj sobie nowy nawyk. Nowy, skuteczny sposób na eliminację stresu.

Ćwiczenie 1

Zapoznaj się z metodą 6 kroków i dostosuj ją do swojej sytuacji. Następnym razem, w stresującej sytuacji zadziałaj według niej.

Krok 1. Rozpoznanie i zmiana.

Rozpoznaj swoje zdenerwowanie. Musisz uświadomić sobie swój stan w początkach jego pojawiania się w twojej głowie. Najczęstszym objawem ogarniającego stresu są uczucia takie jak złość, dyskomfort, lęk, niepokój, wzmożone napięcie nerwowe. Wtedy masz świadomy wybór. Możesz uruchomić inne zachowania, niż miałaś do tej pory. Zmianę. Uświadamiasz sobie, że zaczynasz się stresować i decydujesz się na inne zachowania.

Krok 2. Pauza.

Daj sobie chwilę na uspokojenie. Minuta powinna wystarczyć. Przez ten czas powstrzymaj się od działań, od myślenia. Skup się na oddechu.

Krok 3. Ucieczka.

Jeśli to możliwe – zdystansuj się do sytuacji. Zyskasz czas na refleksję. Wyjdź z pomieszczenia, w którym się znajdujesz albo przynajmniej zmień pozycję ciała (wstań, usiądź, zmień ułożenie rąk lub nóg). Spróbuj się skupić na rzeczach niezwiązanych ze sprawą.

Krok 4. Perspektywa.

W wyobraźni można wszystko. Wyobraź sobie, że oglądasz swoje życie z perspektywy. Obecna stresująca sytuacja to tylko wycinek z życia. Odpowiedz sobie na 4 pytania:

- w jaki sposób ta sytuacja wpłynie na moją przyszłość?
- czy będzie tak zawsze, czy z czasem coś się zmieni?
- co jest w moim życiu najcenniejsze?
- czy ta sytuacja zmieniła wartości mojego życia, którym ufam?

Zauważ, że życie się nieustannie zmienia. Rzeczy, które są zawsze ważne, jest niewiele. Choć akurat brak dziecka pewnie do nich należy...

Krok 5. Plan.

Opracuj plan. To, co ty możesz zrobić, zmienić. Masz mały wpływ na okoliczności sprawy wywołującej stres. Masz jednak kontrolę nad tym, co robisz i co myślisz. Bądź aktywna. Nie bądź ofiarą okoliczności. Zaplanuj, co możesz zrobić inaczej. Inaczej się odezwać, wykonać inną czynność niż zazwyczaj. Jeśli płakałaś, spróbuj głęboko oddychać, idź na spacer, weź prysznic, rozwiąż krzyżówkę. Zmień myślenie. Jeśli myślałaś „zawsze mnie to spotyka” - zaneguj to. Powiedz sobie „pokonuję trudności” (nawet jeśli w to w danym momencie nie wierzysz).

Krok 6. Uśmiechnij się.

Śmianie się z siebie lub z sytuacji to najlepszy i chyba najprostszy sposób na rozładowanie napięcia. Myśl optymistycznie!

Krok szósty nie dotyczy sytuacji poważnych, które zdarzają się w życiu. Bywają sytuacje,

kiedy cierpisz. Pamiętaj, że zawsze masz prawo przeżywać smutek. Cierpienie jest naturalną emocją, to sposób na zaakceptowanie tragedii, która stała się częścią życia. Nawet w obliczu dramatu życiowego możesz jednak mieć plan, szukać rozwiązań, szukać wsparcia wśród bliskich osób. Spokój nadejdzie. Daj sobie czas na akceptację rzeczywistości. Bo życie toczy się dalej. I możesz w nim uczestniczyć na swoich zasadach albo stać się ofiarą okoliczności.

Stres wywołują nierealne oczekiwania.

Nie oczekuj niemożliwego, oszczędzisz sobie wielu rozczarowań. Myślenie o tym, że coś powinno się zdarzyć, oczekiwania, że życie będzie się toczyć, według twoich pragnień są nierealne i stresogenne. Dlatego tak ważne jest, aby oczekiwania wobec innych ludzi, zdarzeń, sytuacji, choroby, jaką jest niepłodność, były realne i racjonalne. Mając świadomość niespełnienia nierealnych oczekiwań, oszczędzasz sobie wyczerpujących napięć. Dlatego bądź otwarta na zmianę, miej plan działania i przyglądaj się swoim emocjom. Pielęgnuj te, które cię uspokajają, pozwól przeminąć i odejść tym które są nieprzyjemne.

Stres a niepłodność.

Ponieważ czekanie na dziecko i leczenie niepłodności trwa latami, jesteś narażona na stres chroniczny.

Taki przewlekły stres odbija się na funkcjonowaniu organizmu, zaburzona zostaje równowaga chemiczna, gospodarka hormonalna. To wpływa na osłabienie układu odpornościowego i sprzyja rozwojowi różnych chorób. Przewlekły stres bywa przyczyną depresji, zaburzeń lękowych i oczywiście niepłodności. Kiedy organizm jest w stanie ciągłego napięcia, ciągłej „gotowości bojowej”, to nie będzie się przejmował płodnością, a skupi się na aspektach gwarantujących przetrwanie.

Strategia na chroniczny stres:

- asertywne zachowania
- realne oczekiwania
- odpowiedzialność za to, co zależy bezpośrednio od ciebie
- radzenie sobie z „drobnymi” stresami według metody 6 kroków
- akceptacja sytuacji i braku na nią wpływu
- akceptacja własnej bezsilności
- rozmowy z ważnymi dla ciebie osobami
- ustalanie planów
- zwracanie się o pomoc do rodziny, przyjaciół i fachowców (lekarzy, psychologów, coachów, duchownych)

Jeśli chcesz realnie wpływać na swoje życie i ograniczyć albo wręcz wyeliminować stres ze swojego życia pamiętaj, że:

- Troski i zmartwienia są elementem życia. Można żyć ze swoimi troskami, szukać dla nich rozwiązań, ale się nimi nie zamartwiać, nie pozwalać aby zajmowały cały czas.
- Rozwiązywanie problemów to proces, czasem długotrwały. Nie oczekuj szybkich i spektakularnych efektów, oszczędzisz sobie napięcie.
- Zamartwianie się nie pomoże, tylko pozbawi cię sił. A przecież potrzebujesz ich do realizacji marzeń o dziecku.
- Możesz się zamartwiać, ale nie musisz. Masz wybór, masz wolną wolę. Zastanów się tylko, co się bardziej opłaca.
- Podchodź do problemów z dystansem.
- Rozmawiaj z kimś szczerze o swoich emocjach, odczuciach, pragnieniach i lękach. To pomaga eliminować stres.
- Przestań się pytać „dlaczego ja”. Po prostu akceptuj i szukaj rozwiązań.

- Odpoczywaj. Stres złagodzi spokój, odpoczynek, relaks, uśmiech.

Ćwiczenie 2

A ponieważ relaks sprzyja odpoczynkowi i eliminowaniu stresu, zapraszam do przeczytania lub wysłuchania kojącej wizualizacji.

WIZUALIZACJA „Uciszyć myśli”

Usiądź albo połóż się wygodnie...

Sprawdź, czy nie przeszkadzają ci dochodzące odgłosy ludzi, samochodów, kąpiącego deszczu... Pomyśl, że te odgłosy nie mają żadnego znaczenia dla twojego spokoju i skupienia. Po prostu są, wplatają się w twoją relaksację...

Wycisz myśli, uspokój je w swojej głowie. Te myśli są jak wzburzone fale morskie, głośno szumią, gwałtownie przybijają do brzegu, jedna po drugiej, z łoskotem zderzając się z piaskiem... Jeśli tylko chcesz zobaczyć morze, fale i piasek, możesz to zrobić w swojej wyobraźni. Zamień myśli w wysokie, spienione fale, poczuj podmuchy wiatru na swojej twarzy, możesz też poczuć pod stopami delikatny piasek nadmorskiej plaży... Zrób trzy głębokie wdechy i poczuj w nozdrzach zapach morza, niech ten zapach, wiatr i piasek pomogą ci wczuć się w sytuację tak, jakbyś stała nad brzegiem.

Masz w sobie siłę i moc, poczuj, jak siła natury staje się twoją siłą, jak wybudzasz się ze stanu niemożności, letargu, bezsilności... Masz w sobie siłę i moc. Jesteś energią, działasz, masz na siebie wpływ...

Regularny szum fal może ci pomóc w złapaniu rytmu, wejściu w trans. Skup się w swojej wyobraźni na regularnym szumie morskich fal, ich rytmicznym uderzaniu o brzeg...

Słuchaj.... słyszysz tylko szum i łoskot silnych, wzburzonych fal... Właśnie tak... Słuchaj szumu wielkiej wody, głęboko oddychaj orzeźwiającym, morskim powietrzem, cały czas masz pod stopami delikatny piasek morskiej plaży. Bądź w tym stanie tyle czasu ile potrzebujesz... Będę liczyła do 5, a ty poczuj, jak wzrasta w tobie energia, siła i moc, jak wzrasta twoja świadomość, że masz wpływ na fale, że możesz swoją własną, naturalną, wewnętrzną siłą uspokoić morze...

Jeden... twoja siła budzi się do działania, nabierasz pewności siebie...

Dwa... czujesz, jak w twoich żyłach zaczyna płynąć moc...

Trzy... patrząc, na wzburzone morze już wiesz, że możesz je uciszyć... masz w sobie siłę i moc...

Cztery... uświadomiłaś sobie, że jesteś energią potężniejszą niż morskie fale, czujesz w całym swoim ciele przyjemny dreszcz mocy, dziką pewność swojej siły, swoich umiejętności... to bardzo przyjemne uczucie – masz moc zapanowania nad swoimi myślami...

Pięć... właśnie teraz zdecydowałaś się na skorzystanie z własnych zasobów, z energii, która od zawsze była, jest i będzie częścią ciebie...

Odetchnij głęboko... właśnie tak... jesteś energią, panujesz nad swoimi myślami... uspokój je teraz...

Patrz na morze i cały czas czując w sobie moc, oddychając morskim powietrzem, ucisz fale...

Skup swój wzrok na pędzących do brzegu falach i spraw, aby zwolniły, płynęły spokojniej, powoli... aby dobijając do plaży, delikatnie muskały piasek, spokojnie i delikatnie... Właśnie tak...

Patrz na morze, uciszając fale, spraw, aby były spokojne... daj sobie tyle czasu, aż uznasz, że już czujesz się dobrze z cichym ich szumem, delikatnym łoskotem... W uszach słyszysz ich szmer, powoli wdychasz powietrze i cieszysz się ogarniającym cię spokojem... Delektuj się tą chwilą, podziękuj sobie, okaż sama sobie wdzięczność, podziw i uznanie... bo własną siłą, mocą i energią uciszyłaś morze... Twoje wzburzone myśli, dzięki tobie, twoim umiejętnościom uspokoiły się.... a ty odzyskałaś ciszę i spokój.... Czujesz się zrelaksowana, dumna z siebie.... Czujesz, że rozbudzona siła i energia już zawsze będą z tobą....

Pamiętaj... zawsze możesz wrócić na plażę i uciszyć wzburzone fale...

Zawsze masz moc uspokojenia własnych myśli...

Teraz kiedy nasyciłaś się widokiem morza, spokojnych, leniwych fal... kiedy twoje stopy zanurzone w piasku obmyła delikatnie przyływająca fala... a oddech stał się regularny, rytmiczny i głęboki możesz wrócić do stanu świadomości... Zrób to powoli, w tempie, które uznasz za stosowne... Pamiętaj, że odchodząc z plaży, zabierasz ze sobą wiedzę o swoich możliwościach, własnej sile, własnym potencjale... Tej umiejętności możesz użyć w każdej potrzebnej ci sytuacji.... zawsze możesz wyobrazić sobie, jak uciszasz fale...

Zawsze możesz uciszyć swoje myśli.... A kiedy będą spokojne, łatwiej podejmiesz decyzję,

łatwiej się odprężysz, łatwiej i lepiej będziesz funkcjonować...

Oddychaj powoli i spokojnie...

Będę liczyć od 1 do 5, a ty w tym czasie odzyskasz świadomość otaczającej cię rzeczywistości... ponownie usłyszysz odgłosy życia, może to będzie przejeżdżający samochód, może brzęczenie muchy lub głosy dzieci... Powoli, w odpowiednim dla siebie czasie otwórz oczy, poczuj, jak w twoim ciele nadal jest i będzie siła i moc...

1

2

3

4

5

Krok czwarty - podsumowanie

- poznałeś skutki działania stresu w organizmie i jego wpływ na płodność
- poznałeś metodę 6 kroków służącą eliminowaniu stresu
- zapoznałeś się ze strategią na chroniczny stres
- wysłuchałeś kojącej wizualizacji

Przed tobą Krok piąty – relaksacji ciąg dalszy...

