



# ZACZĘŁO SIĘ OD STRESU

LEK. DENT. IGOR DOGOCKI

Prawdziwy stres fizjologiczny, jaki odczuwałby człowiek w razie wypadku, napadu lub wojny jest dość rzadki w świecie zachodnim. To rodzaj stresu, jakiego doświadczamy w sytuacji zagrożenia życia, np. wyobrażając sobie przyczajonego tygrysa, gotowego do skoku w naszą stronę. Pomimo braku takiego bezpośredniego zagrożenia, w ostatnim czasie „stres” w innych wymiarach towarzyszy nam codziennie w najróżniejszych sytuacjach. Niestety, nie możemy odpowiedzieć na sytuacje stresowe w naturalny sposób – poprzez walkę, ucieczkę lub schowanie się.

W przypadku sporu, na ogół nie uciekamy ani nie wszczynamy bójkę, co wymagałoby od nas aktywności mięśni, spalania nadmiaru wydzielanej adrenaliny, kortyzolu, insuliny oraz poprawiało nasz oddech. Zwykle jedyną możliwą reakcją jest „ukrycie się”, co na ogół objawia się stanem, określanym jako „zamrożenie”. Z perspektywy fizjologii ciała, to najgorszy możliwy sposób radzenia sobie ze stresem, ponieważ stanowi dodatkowe obciążenie dla ciała w sytuacji, która nas przerasta.

**Stres fizyczny** wpływa na nasze ciało i komórki. Może być sztucznie wytworzony przez nasz styl życia. Ten rodzaj stresu mogą wywołać: pola elektromagnetyczne, pola interferencyjne w jamie ustnej (np. stany zapalne zębów, dziąseł), gluten, cukier czy toksyny środowiskowe. Warto w miarę możliwości unikać tych czynników.

**Stres emocjonalny** jest spowodowany negatywnymi i stresującymi nas uczuciami, które mogą być odczuwane w nieharmonijnych związkach, niesatysfakcjonujących układach rodzinnych lub w wyniku stresu i mobbingu związane-



go z pracą. Te czynniki mogą znacznie skrócić oczekiwaną długość życia i przyczynić się do powstawania chorób. Ciągły stres zwiększa uwalnianie hormonu stresu – kortyzolu, który z kolei obniża poziom innych, potrzebnych organizmowi hormonów, poprzez zjawisko tzw. kradzieży kortyzolowej. Prowadzi ono do poważnych zaburzeń hormonalnych oraz zwiększonego stresu oksydacyjnego. Brak równowagi pomiędzy utlenianiem i antyoksydacją prowadzi do szybszego starzenia się organizmu i rozwoju chorób nowotworowych, miażdżycy, udaru mózgu czy choroby Alzheimera.

**Aby uniknąć stresu emocjonalnego, warto skorzystać z technik uzupełniających:**

## 1. MUSIMY BYĆ SZCZĘŚLIWI I W TYM KONSEKWENTNI.

Pracujmy nad osiągnięciem harmonii w naszych związkach, życiu rodzinnym i pracy, nie zapominając o sobie. Wyeliminujmy z naszego otoczenia i/lub unikajmy ludzi, którzy nie są dla nas pozytywni i nie wywołują w nas dobrych uczuć. Zazwyczaj łatwiej jest osiągnąć ten cel w naszym życiu zawodowym, ponieważ wybierając zawód i miejsce pracy, możemy zdecydować, kim chcemy się otaczać. W tej kwestii każdy ma wybór.

## 2. UTRZYMUJMY GŁĘBOKIE WIĘZI RODZINNE.

Dla naszych dzieci musimy być wzorem do naśladowania. Relacje z braćmi i siostrami mogą być dobre, ale w wielu przypadkach rodzeństwo różni się między sobą, nie ma ze sobą nic wspólnego i po prostu unika się nawzajem. „*Emocje nie przychodzą do nas, to my wybieramy emocje*”. Aby naprawić więzi rodzinne, warto wykorzystać poniższą technikę.

## WSZYSTKIE EMOCJE SĄ GENEROWANE PRZEZ TRIADĘ:

- ▶ **fizjologii** (sposób, w jaki stoimy, nasza postawa, nasz oddech).
- ▶ **języka** (jakie słowa i zdania wypowiadamy lub myślimy).
- ▶ **skupienia** (obrazy, które utrzymujemy i wizualizujemy w naszych mózгах).

Ponieważ cały czas nieświadomie korzystamy z tego mechanizmu, sensowne jest świadome wywieranie większego wpływu na nasze obecne emocje.

## ĆWICZENIE:

Stań sztywno, pochyl ramiona do przodu, spójrz w ziemię, oddychaj płytko i powiedz sobie: „Życie to ciągła walka”. Wyobraź sobie ponure sceny z okrutnego i straszego świata. Zauważ, jak ogarnia Cię poczucie przygnębienia. Teraz wyprostuj się, wyciągnij ręce do góry, spójrz w górę, podskakuj z jednej nogi na dru-



gą i weź głęboki oddech, aż do brzucha. Powiedz: „Życie jest wspaniałe i jestem wdzięczny za każdy dzień, który spędzam na ziemi”. Wyobraź sobie przyjemne obrazy pozytywnych doświadczeń lub fantazji, a zobaczysz, że poczujesz się dobrze, a może nawet będziesz w stanie euforii. W ten sposób możesz stworzyć triadę relaksu i wewnętrznego spokoju oraz regularnie ją ćwiczyć. Pozytywna triada pomoże Ci uciec od negatywnych uczuć. Bez wcześniejszego wprowadzenia się w pozytywny stan umysłu, nie powinniśmy podejmować żadnych działań. Przełącz się z triady negatywnej na triadę pozytywną. Dr. Norbekov nazywa to „wahadłem emocji”.

### 3. ZROZUM POTRZEBY LUDZI WOKÓŁ CIEBIE (ICH DZIAŁANIA I REAKCJE).

Wszelka komunikacja jest albo miłością, albo wołaniem o pomoc. Z reguły działania są inspirowane przez sześć podstawowych ludzkich potrzeb.

#### PODSTAWOWE (BIOLOGICZNE) POTRZEBY TO:

1. **Pewność** (Bezpieczeństwo).
2. **Różnorodność**.
3. **Znaczenie** (Uznanie).
4. **Połączenie/Miłość** (Przynależność).

Nawet destrukcyjne i negatywne zachowania mogą zaspokoić te cztery podstawowe potrzeby. Palenie papierosów wśród nastolatków zaspokaja potrzebę więzi i miłości (4), ponieważ daje im poczucie przynależności i kontaktu z innymi. Nastolatki nabierają poczucia Znaczenia (3), czują się dorośli i robią coś zabronionego. Pewność (1) jest również spełniona, nastolatki są częścią większej grupy palaczy, mogą nawiązywać nowe kontakty, a prosząc o zapalniczkę lub papierosa, mają czym zająć ręce. Zaspokojona jest także potrzeba różnorodności (2), ponieważ każda zmiana sposobu działania lub lokalizacji stanowi różnorodność. Co do zasady, warto zmienić warunki, nie chodzi tu o papierosa, tabliczkę czekolady czy napój alkoholowy, ale przede wszystkim o zmianę naszego obecnego stanu.

#### NEGATYWNE ZACHOWANIA NIE ZASPOKAJAJĄ JEDNAK DWÓCH OSTATNICH POTRZEB

#### DUCHOWYCH, CZYLI:

5. **Wzrost / Samorealizacja** (w przyrodzie wszystko rośnie lub umiera, nie ma stagnacji).
6. **Wkład** (eliminujemy rzeczy, które nic nie wnoszą do naszego życia).

Jeśli weźmiemy innego nastolatka, który gra w odnoszącej sukcesy lokalnej drużynie piłkarskiej, spełnia on potrzebę Połączenie/Miłość (4). Gdy osiąga dobre wyniki, zaspokojona jest potrzeba Znaczenia (3). Nastolatek jest dobrym sportowcem i czuje się bezpiecznie w swoim zespole, więc spełniona jest potrzeba Pewności (1). Nie brakuje mu też Różnorodności (2), ponieważ trenuje kilka razy w tygodniu i rozgrywa mecze w różnych miejscach w weekendy. Kluczową różnicą jest to, że nastolatek zaspokaja swoją potrzebę Wzrostu (5), ponieważ będzie coraz lepszy w sporcie i może w końcu przejść do wyższej ligi. Co więcej, wnosi Wkład (6) do swojego zespołu, klubu i społeczności. Analizując zachowania, możemy rozwinąć znacznie lepsze zrozumienie innych, a nawet wspierać ich, pomagając w zaspokajaniu ich potrzeb. Dzięki temu systemowi można przewidzieć zachowania i reakcje naszych bliskich oraz otaczających nas ludzi.

**Stres psychiczny** nie jest bezwolną reakcją fizjologiczną; wytworzony tylko w naszych umysłach przez lęki i negatywne scenariusze, nad którymi czasami nie panujemy lub rozpamiętujemy je w niemal autodestrukcyjny sposób.

„W życiu przeżyłem wiele tragedii, tylko kilka z nich wydarzyło się naprawdę”, pisał Mark Twain. Ten cytat pokazuje, że nie jest to nowe zjawisko. Konieczne jest, abyśmy aktywnie dbali o higienę psychiczną i unikali rozpamiętywania fatalistycznych myśli. Im wyraźniej wiemy, czego chcemy i dokąd zmierzamy, tym mniej grozi nam stres psychiczny. Z tego powodu powinniśmy poświęcać kilka minut każdego dnia na pracę nad naszymi celami. Powinniśmy podzielić je na trzy kategorie: Zdrowie – Rodzina – Praca. W każdej kategorii – musimy sformułować niezwykle mocną podstawę, dla czego tego chcemy i dla czego musimy dobrze radzić sobie w tej dziedzinie. Jest to niezwykle ważne, ponieważ pytanie: DLACZEGO musi być zawsze na pierwszym miejscu. Jeśli motywacja w pyta-

niu DLACZEGO jest wystarczająco przekonująca, to JAK („Jak przychodzi drugie!”) pojawi się automatycznie.

**Przykład:** Prawie każda palaczka może rzucić palenie z dnia na dzień, bez żadnych objawów odstawienia, jeśli tylko zajdzie w ciążę. DLACZEGO stanie się wówczas wystarczająco motywujące. Z tego powodu nasze cele na nadchodzący miesiąc i lata formułujemy dopiero po określeniu DLACZEGO? (w przypadku palaczki, dlatego, że nosi w sobie dziecko i chce, żeby urodziło się zdrowe).

Nie ograniczaj podejmowania postanowień do 1 stycznia. Wyznacz od jednego do trzech celów pośrednich (małych kroków) każdego ranka w ramach porannej rutyny. Codziennie zbliżaj się do swoich celów. Jasny cel z definicją kroków pośrednich jest najlepszym sposobem, aby powstrzymać lęk. Jeśli np. zdecydujesz, że chcesz mieć 120 lat i znajdziesz silne DLACZEGO, to wyznaczysz sobie cele pośrednie i codzienne, abyś wiedział, co musisz zrobić każdego dnia. Wówczas jest mało prawdopodobne, że będziesz martwić się o swoje zdrowie. Istotne jest, abyśmy nie utknęli w szczegółach, ale skoncentrowali się na największych i najważniejszych rzeczach w życiu. *Najważniejsze jest, aby to, co najważniejsze, było najważniejsze* – Warren Buffet

#### PODSUMOWANIE

Jeśli doświadczysz prawdziwego stresu, a chcesz pozostać zdrowy: spalaj adrenalinę, kortyzol i insulinę ćwiczeniami. Unikaj stresu fizycznego: pola elektromagnetycznego, pozbądź się z jamy ustnej występujących stanów zapalnych i metali, ogranicz lub wyeliminuj np. gluten i cukier.

Aby uniknąć stresu emocjonalnego: zredukuj obecność nieprzychylnych kontaktów międzyludzkich, ćwicz triadę, zrozum i przewiduj zachowania wynikające z sześciu ludzkich potrzeb. Aby zredukować stres psychiczny: wyznaczaj codzienne jasne cele i zrób plan życia w zakresie zdrowia, rodziny i pracy. Na pierwszym miejscu postaw „dlaczego”, a dopiero potem „jak”.

#### Leń. dent. Igor Dogochi

Biologiczny Dentysta Certyfikowany w Niemczech, Lekarz Konsultant w BIO CLINIC Centrum Stomatologii Biologicznej.




# osiągnij SZCZYT ZDROWIA

70% chorób ma swoje źródło w jamie ustnej

 **BIO CLINIC**

Centrum Stomatologii Biologicznej  
Diagnostowanie i usuwanie stanów zapalnych z jamy ustnej  
Detoksyfikacja z metali ciężkich

 +48 695 432 300

 [bioclinic.pl](http://bioclinic.pl)