



### Mindfulness u nošenju sa stresom

U zadnjih nekoliko desetljeća medicina je pokazala da su misli i emocije doista povezani s tjelesnim procesima. Ta povezanost uma i tijela je glavni razlog zašto je mindfulness toliko učinkovit kod smanjenja stresa.

Kad doživljavamo stres, tijelo proizvodi hormone (poput kortizola i norepinefrina) i neurotransmitere (kao što su dopamin i serotonin) koji potiču snažne fiziološke odgovore. U pretpovijesti, kada je bilo bitno da se tijelo brzo aktivira uslijed opasnih situacija, ta reakcija je bila poželjna. U današnje se vrijeme vrlo rijetko susrećemo sa situacijama opasnima po život, no naš mozak – koji se uopće nije promijenio od pretpovijesnog doba – često će čak i na svakodnevne stresore reagirati kao da su iznimno opasni. Ako mozak uporno na svaku stresnu situaciju reagira pretjeranim pobuđivanjem organizma, razine stresa će se tijekom vremena značajno povećati. Prevelike razine već spomenutih hormona i neurotransmitera mogu štetiti organizmu jer oduzimaju energiju imunološkom sustavu i drugim bitnim sustavima, čime smanjuju njihovu učinkovitost.

#### *Autonomni živčani sustav*

Ovaj dio živčanog sustava regulira osnovne životne funkcije i rad organa poput mozga, srca, disanja itd. Sastoji se od dva neurološka puta – simpatikusa i parasimpatikusa. Ovi sustavi su suprotni i komplementarni – simpatikus aktivira tijelo, dok ga parasimpatikus "koči".

Mozak konstantno procjenjuje sigurnost nadolazećih situacija. Ako procijeni da postoji opasnost, ima 3 opcije – boriti se, pobjeći ili se "smrznuti". Kad mozak misli da se može uspješno boriti ili pobjeći, aktivira se simpatikus koji donese određene tjelesne promjene – plitko disanje, povišen puls i krvni tlak, otpuštanje endorfina za ublažavanje osjećaja boli, dok u tom trenutku nevažne funkcije (probava, reproduktivni ili imunološki sustav) budu usporene ili zaustavljene. S druge strane, ako mozak misli da nema nade ni pomoći, aktivirat će se odgovor smrzavanja odnosno naglo će se uključiti i parasimpatikus, koji snižava krvni tlak i puls i time čuva energiju. U ekstremnim situacijama ovaj odgovor organizma uzrokuje padanje u nesvijest ("pravi se mrtav" strategija). Jednom kad mozak odluči da je opasnost prošla, ponovno aktivira organizam i vraća ga u ravnotežu.

S obzirom da mozak ne razlikuje fizičku i psihološku opasnost, nešto tako jednostavno i bezopasno poput čekanja u redu ili stajanja na semaforu može aktivirati stresnu reakciju. Kad se ta reakcija aktivira svaki dan, bez pauze, tijelo ne dobije priliku vratiti se u ravnotežu, što izaziva niz problema – od niskog tlaka i mišićne napetosti, preko tjeskobe, nesanice i probavnih problema, do problema s imunološkim sustavom.



### *Stresna reakcija i odgovor na stres*

Kada postanemo svjesni stresa u svojem životu i kako on utječe na naš um i tijelo, možemo početi razvijati vještine za bolje odgovore na stres i uspostavljanje ravnoteže u životu. Postoji razlika između reakcije na stres i odgovora na stres – reakcije su obično potaknute nesvjesnim obrascima ponašanja naučenima iz prošlih iskustava (npr. pušenje, pijenje alkohola, prekomjerni rad), a odgovori na stres uključuju osvještavanje emocija umjesto njihovog ignoriranja. Kako učimo na mindful način odgovarati na stres, možemo početi razbijati stare obrasce ponašanja i stvarati nove, produktivne načine nošenja sa stresom. Osvještavanje je kao paljenje svjetla u mraku automatskih reakcija. Jednom kad ih jasno vidimo, možemo odabrati reagirati na bolji način.

S obzirom koliko su um i tijelo povezani, ova sposobnost promjene reakcije na stres ima vrlo značajne implikacije na vaše tjelesno zdravlje. Najbolja medicinska briga počinje brigom za samog sebe, što vam omogućava da preuzmete kontrolu nad vlastitom dobrobiti. Vježbanje mindfulnessa je moćan način preuzimanja aktivne uloge u vlastitom životu.

Svakodnevni stresori imaju snažan utjecaj na vaše zdravlje i dobrobit, kako kratkoročno, tako i dugoročno. Jedan od darova mindfulnessa je u tome što možete *odabrati* način na koji ćete reagirati na stresne situacije. Ključ u tom odabiru jest *svjesnost*. Ako ste svjesni svojih reakcija i kako utječu na vas, možete ih i promijeniti.

### *Mindfulness i mozak*

Puno znanstvenih studija je pokazalo da vježbanje mindfulnessa dovodi do pozitivnih promjena u mozgu, poput pojačane aktivacije u dijelovima mozga zaduženima za regulaciju emocija i pozitivno raspoloženje, povećane razine empatije, boljih imunoloških odgovora, bržeg oporavka od stresnih reakcija te sporijeg propadanja mozga uslijed starenja. Mindfulness također razvija prefrontalni dio mozga zadužen za napredne kognitivne funkcije, odnosno ima pozitivan utjecaj na psihološku otpornost, samoregulaciju i dobrobit.

Na temelju ovih nalaza, znanstvenici su zaključili da vježbanje mindfulnessa i obraćanje pažnje na svoje misli i osjećaje koristi iste neurološke procese koji su aktivirani kad obraćamo pažnju na misli i osjećaje drugih ljudi. Ti procesi zapravo onda mijenjaju mozak na bolje, što poboljšava opću fizičku i psihičku dobrobit. Zvuči nevjerojatno, ali um zapravo koristi mozak kako bi kreirao samog sebe!