

2021 KOVAS 4,89 Eur
Prenumeratoriams - nuo 2,90 Eur

LAIMĖ ŽMONĖS

Griauname
SPORTO
MITUS

Kaip
SUVALDYTI
NERIMĄ?

Paulina Taujanskaitė:

„Rojų kuriame patys“

TEMA

REIKALINGI
DARBAI KEIČIA
PRESTIŽINIUS

Julius Valančiauskas, Julija Estko,
Justina Ragauskaitė

917713921256016
03

Atsisveikinimas. SU nerimu

„Nusiramink.“ Bjauriausias žodis, kokį gali išgirsti apimtas nerimo. Kai širdis užstrigus gerklėj it kepsnio kąsnis, mažų mažiausiai gali padėti „nusiramink“. Tarsi šis variantas būtų visai iškritęs iš galvos. Taip, ačiū, kad priminėt. Nusiraminsiu ir toliau nuostabiai gyvensiu savo gyvenimą. Jeigu viskas būtų taip paprasta, šio straipsnio greičiausiai nė nerašyčiau.

Nerimas – įkyrus pusbrolis, su kuriuo visi turim giminystės ryšių. Kartais jis neskambina ištisus mėnesius ir spėjiam net pamiršti apie jo egzistavimą. Kartais priskrenta kaip šlapias lapas ir su visais lagaminais atsigrūda pagyventi į mūsų namus. Iš pradžių svečią priimam kaip laikiną problemą. Paskui viskas ima komplikotis. Nerimas atsisėda ant lovos krašto ir nepalieka jokio privatumo. Įsiprašo kartu važiuoti į darbą ir pas draugus vakarienės. Keliasi anksčiau, nei spėji pats nubusti, o naktį nurimsta paskutinis. Gal jis išvis nemiega. Nedaug trunka, ir nerimas tampa neatsiejama mūsų dalimi.



Dažnai su tuo susigyvenam ir beveik įprantam veidrodžio atspindyje matyti dvigubą atvaizdą – savo ir didžiojo N. Taip ir bidzenam pabrukę uodegą, kaip tas dvigalvis šuo Ortas iš graikų mitologijos. Nepatenkinti savam kaily, inkščiantys, tik be galios ką nors pakeisti. Šuniškas jausmas, ne kitaip. Būtent baimė priprasti prie nerimu nuspalvinto savo atvaizdo mane truktelėjo pradėti ieškoti atsakymų.

Taip, su nerimu man teko susidurti ne kartą. Ir ne trumpam. Sakyčiau, mes geri pažįstami. Žinote, kai santykiuose pasiekiamas tas „mačiau tave visokį; nežinau, kokią dar nesąmonę galėtum iškrėsti, kad nustebintum“ laipsnis? Tai štai jaučiu, kad nerimas su manim kaip reikiant pajuokavo. Buvo visko: keisčiausius scenarijus kuriančių minčių; dažnas kvėpavimas; jausmas, tarsi pusryčiams būtų prarijus paukštį – krūtinėj kažkas kalatojasi į visas puses. Galiausiai prarandi kantrybę su tuo jausmu taikstyti. Kai suvoki, kad daugelio dalykų gyvenime atsisakai tik dėl to, kad jauti nerimą. Kad praleidi daugelį progų. Kad nesutinki daugelio žmonių, kuriuos galėjai sutikti. Kad nepatiri daugelio jausmų, kuriuos galėjai patirti vien dėl to, kad jauti nerimą. Ir nelieta nieko kito – tik imtis pokyčių.

PAŽINTI SAVO PRIEŠĄ

Dažnai labiausiai bijom to, ko nesu-
prantam. Todėl pirmiausia verta pa-
prastais žodžiais išsiaiškinti, kas vyksta
žmogaus organizme, jam patiriant
stresą. Neuromokslininkai aiškina, kad
mūsų kūnuose yra užkoduota saugos
sistema, reaguojanti į potencialų pavojų
ir sprendžianti, kaip to pavojaus iš-
vengti. Už grėsmės signalų suvokimą ir
apdorojimą atsakinga konkreti smege-
nų vieta – vadinamoji limbinė sistema.
Tai ji kiekvieną akimirką analizuoja
iš išorės ir vidaus gaunamus signalus.

Tai ji sprendžia, ar kitoje gatvės pusėje
pamačius šunį mums susuks pilvą.
Pajutus pavojų, limbinė sistema siunčia
impulsus į skirtingas kūno vietas ir
verčia jį vienaip ar kitaip elgtis (papas-
tai tariant – sustingti, bėgti arba gintis).
Dažniausiai viskas veikia taip, kad
galėtume patogiai funkcionuoti šiame
pasaulyje, bet nedarytume kvailysčių ir
nekištume galvos liūtui į nasrus. Tačiau
beveik 20 proc. žmonių turi limbinę
sistemą, ypač jautrią dirgikliams. Tai
reiškia, kad jų smegenyse nuolat vyksta
„impulsų vakarėlis“. Todėl nerimas
juntamas net ir tomis aplinkybėmis, kai
kiti jo nemato. Jis trunka ilgiau. Veikia
stipriau. Kartais būna visai neraciona-
lus ir nepaaiškinamas.

Jeį dažnai jaučiate nerimą, greičiausiai esate itin jautrus žmogus. Tokie savo gyvenimą gyvena tarsi HD formatu.

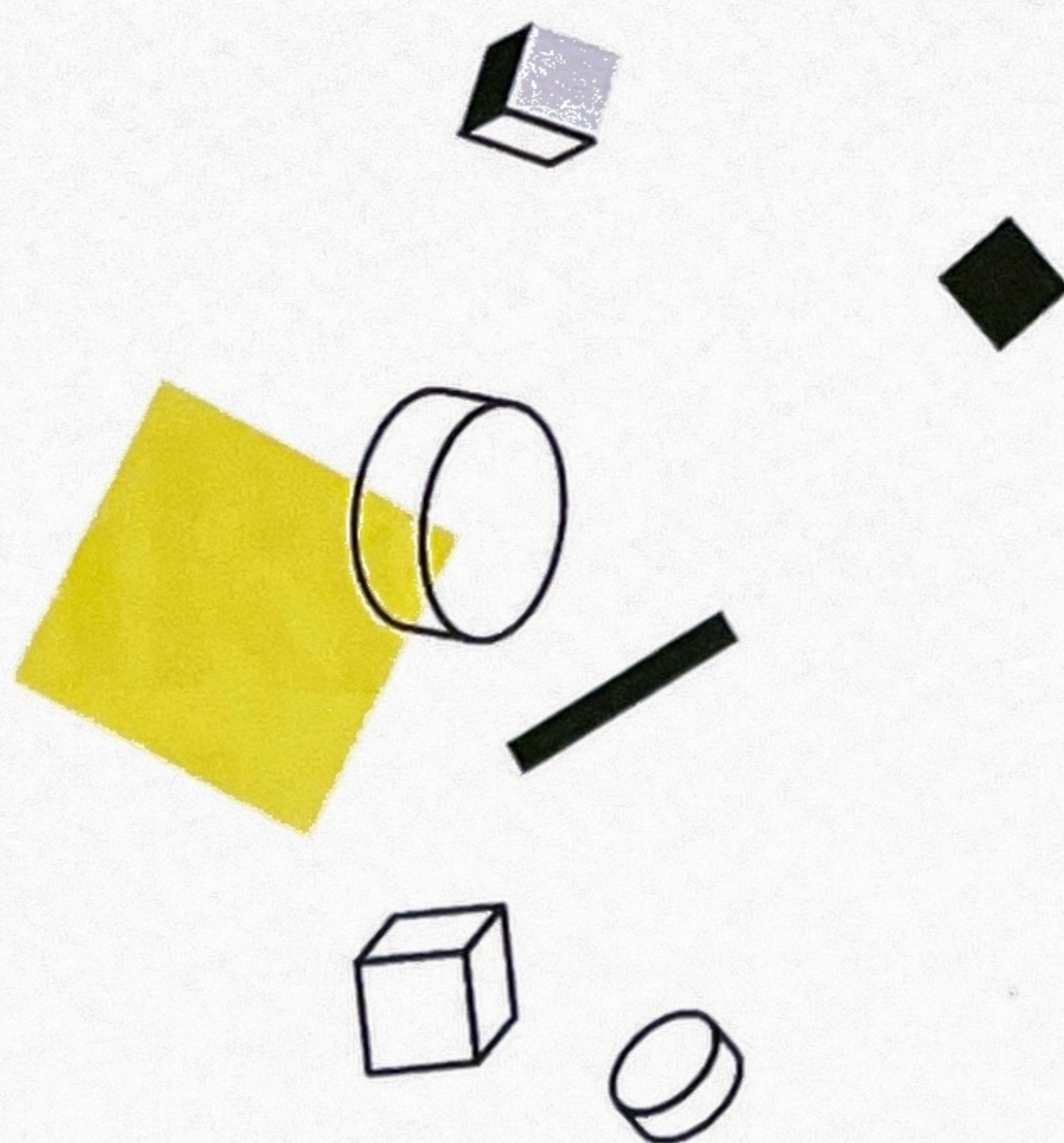
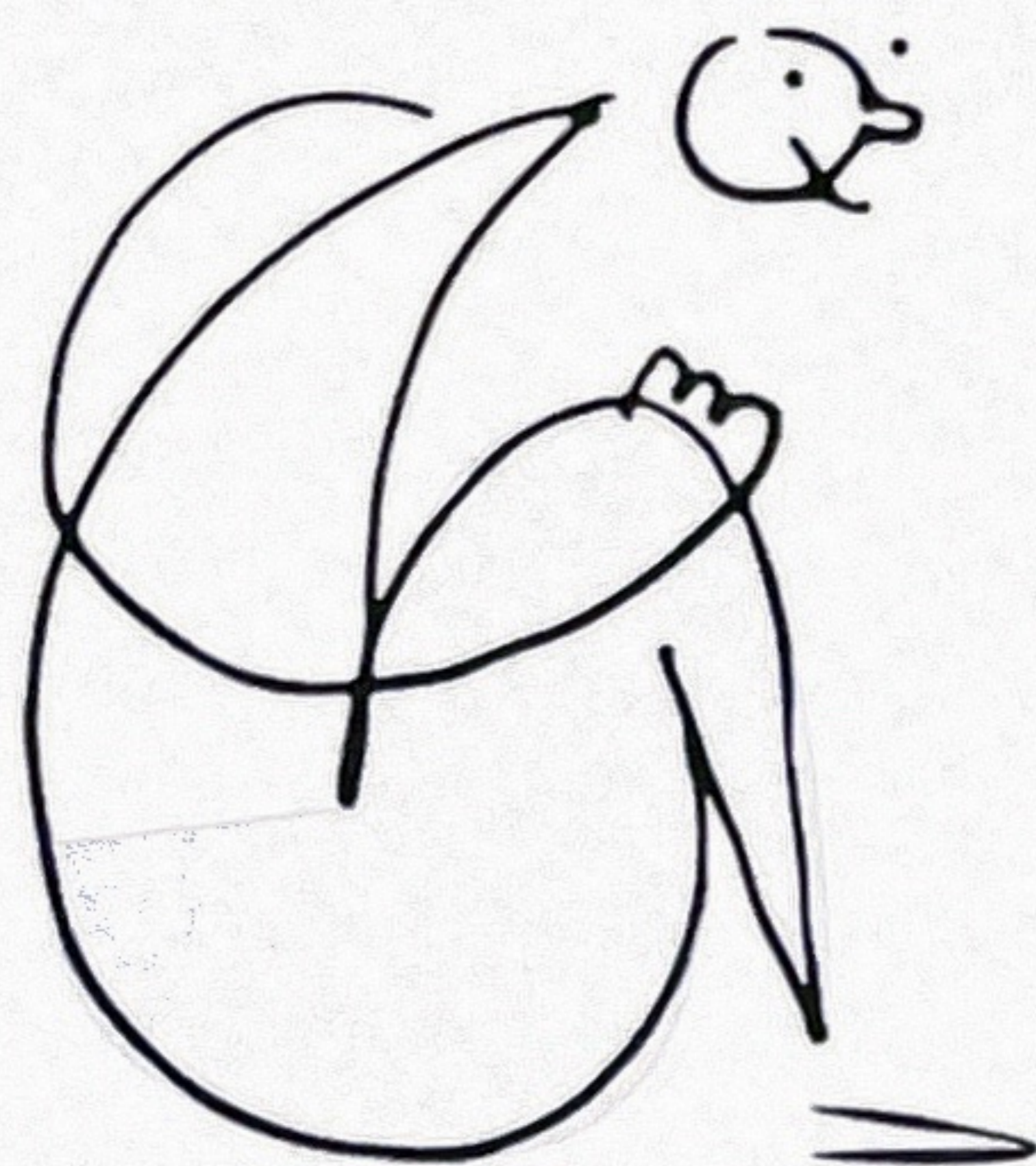
Anot Nacionalinio psichikos sveikatos
instituto (*National Institute of Mental
Health*), nerimą galima skirstyti į kelis
tipus: vieni jaučia, kad su aukštesniu
streso lygiu gyvena kasdien (net ir esant
visiškai saugioje ir ramioje aplinkoje
pasidaro neįmanoma iki galo atsipalai-
duoti. Tarsi kažkas būtų ne taip, tačiau
sunku suprasti – kas?). Kiti patiria pani-
kos priepuolius – ūmią, netikėtą, širdį iš
gerklės iššokti stumiančią baimę, kuri
visiškai sukausto ir atima savikontrolę.
Taip pat dažnai pasitaiko socialinė fo-
bija – ta pati, kuri kojas paverčia virtais

spagečiais, kai išeinam kalbėti prieš
auditoriją ar bandom užmegzti pokalbį
su naujais žmonėmis. Kartais padidėjęs
jautrumas atsiranda po tam tikrų sti-
priai paveikusių gyvenimo įvykių. Gali
būti, kad žmogus sau priskiria vieną ar
kelis čia išvardytus tipus. Gali būti, kad
turi visą *puokštę*. Bet tai nereiškia, kad į
šitą baimių piktžolyną veda tik vienpu-
sis eismas.

AR ĮMANOMA KĄ NORS PAKEISTI?

Gerai, sakysite, suprasti kūno
veikimo niuansus yra viena. O kas
toliau? Tiesa ta, kad šituos užstrigusius
saugiklių mygtukus galvoje įmanoma
perprogramuoti. Mokslininkai jau
seniai sutinka, kad mūsų smegenims
būdingas neuroplastiškumas. Tai reiškia,
kad jos nuolat keičiasi. Nesvarbu,
keičiam jas sąmoningai ar ne. Vadinasi,
nesiimdami papildomų iniciatyvų,
leidžiame savo kūnui ir protui formuo-
tis taip, kaip jiems išeina (o dažniausiai
„išeina“ labai vidutiniškai). Net ir tos
savybės, kuriomis esame apdovanoti
iš prigimties, nenaudojamos užrūgsta,
kaip neplautas kavos puodelis. Todėl be
sąmoningų treniruočių nieko nebus.

Psichiatrijos profesorius Richardas
Davidsonas, įkūręs Psichologinės svei-
katos centrą (*Center of Healthy Minds*),
sako, kad egzistuoja du mokymosi tipai:
deklaratyvus (kai skaitant ir klausant
gaunamos teorinės žinios „apie“ tam
tikrą dalyką) ir procedūrinis (kai moko-
masi kaupiant asmenines patirtis, prak-
tiškai atliekant veiksmus ir dažnai juos
kartojant). Profesorius įsitikinęs, kad
bandant išmokyti savo smegenis ramiau
reaguoti į dirgiklius reikėtų kombinuoti
abu šiuos būdus. Bet pastarasis yra pats
veiksmingiausias. Kitaip tariant, nesu-
rasite jokio straipsnio, kurį perskaite
nugalėtumėte nerimą. Tačiau kasdien
imantis kryptingų praktinių veiksmų
įmanoma viskas. >



Mokslininkė Amy Cuddy 2010 metais atliko tyrimą, kurio metu išsiaiškino, kaip maži, valingi veiksmai tiesiogiai pakeičia chemines reakcijas žmogaus smegenyse. Pasirodo, užtenka sąmoningai ištiesinti pečius, pakelti smakrą ir plačiau atsistoti ant žemės, kad organizme pasikeistų hormonų lygis: galią ir drąsą provokuojančių hormonų kreivė šokteli aukštyn, o stresą keliančio kortizolio organizme sumažėja. Praktikuojant šią kūno kalbos techniką ilgą laiką, smegenis galima įtikinti, kad iš tikrųjų esame lyderiai ir bebaimiai, o gūžtis nėra reikalo. Todėl A. Cuddy drąsiai sako: „Apsimesk, kol iš tikrųjų pavyks“ („Fake it till you make it“).

NE BAUSMĖ, O DOVANA?

Žinoma, keistis ir tobulėti yra nuostabu. Tik ar visada būtina į save žiūrėti, tarsi būtume šūsnis klaidų, kurias reikia tučtuojau ištaisyti? Dideli pokyčiai užima laiko, tad svarbu ne tik matyti tolimą rezultatą, bet ir mėgautis procesu. Tad kol mažais žingsniais artėjame prie tvirtesnio aš, verta savo prigimtyje paieškoti grožio.

Pamenate, straipsnio pradžioje minėjau galvoje vykstantį „impulsų vakarėlį“ ir kad net 20 proc. pasaulio populiacijos į aplinką reaguoja jautriau? Šią savybę nuo 1991 metų užsidegusi tyrinėjo mokslų daktarė Elaine Aron. Ji sako: jei dažnai jaučiate nerimą, greičiausiai esate itin jautrus žmogus (angl. *Highly sensitive person*, arba *HSP*). Šio tipo

Užtenka sąmoningai ištiesinti pečius, pakelti smakrą ir plačiau atsistoti ant žemės, kad organizme pasikeistų hormonų lygis.

žmonės turi bendrą psichologinę savybę, mokslininkės pavadintą sensoriniu procesiniu jautrumu (angl. *Sensory processing sensitivity*). Tai reiškia, kad pasaulį jie suvokia kiek kitaip. Jausmai intensyvesni. Spalvos ryškesnės. Kvapai aštresni. Garsai aiškesni. Žmonės, pasižymintys šiuo sensoriniu jautrumu, savo gyvenimą gyvena HD formatu.

Jie empatiški. Būdami jautrūs išorinei aplinkai, tokie žmonės pastebi kitų jausmus ir nuotaikų svyravimus. Dažnai nori ir sugeba jiems padėti. Gerai analizuoja situacijas, mato jose tai, ko neįžvelgia kiti. Jie puikūs klausytojai. Užmezga tvirtus santykius, nes moka įsiklausyti ir suprasti. Jie kūrybiški. Geba į dalykus pažvelgti nauju kampu. Išreikšti savo emocijas. Jie retai elgiasi impulsyviai ir verčiau skiria laiko pagalvoti. Užtat sprendimus priima tvirtai, suprasdami savo motyvus. Jie nuovokūs, nes lyg kempinės sugeria į save aplinką ir fiksuoja mažiausius jos pokyčius. Galima sakyti,

kad jų vidiniai matuokliai tiesiog turi daugiau padalų. Jie gali matyti grožį kasdienybėje. Pastebėti, kad šįryt kaip niekad gražiai teka saulė. Arba kad kavos kvapas primena namus. Pajusti, kaip vėsus ežero vanduo liečia kiekvieną kūno centimetrą. Pašiorpti nuo muzikos. Jeigu tai nėra gyvenimo grožis, aš nežinau, kas tai.

Todėl neverta kaltinti savo prigimties arba galvoti, kad išgyvena tik tie, kurie sugeba per problemas važiuoti kaip buldozeriai. Visi turime stiprybių ir silpnybių. Svarbiausia – jas pažinti ir priimti. Ir leisti gerosioms savybėms išlįsti iš kiauto. Tada jau galime kalbėti apie savigalbą. Nedidelis patarimas: kad būtų įmanoma maksimaliai išnaudoti savo potencialą ir sumažinti perdegimo grėsmę, neuromokslininkė Marwa Azab aukštesnio jautrumo (taigi ir nerimą patiriantiems) žmonėms pataria dienoje skirti laiko visiems dirgikliams apriboti: pabūti ramioje aplinkoje, be žmonių, be telefono, be minčių. Tarsi paleisti kompiuterį iš naujo. Kai atidarome per daug langų vienu metu, procesorius pradeda kaisti (o aplinkai jautrūs žmonės galvoje ne tik atsidaro per daug langų – jie dar pasistato tris papildomus ekranus). Todėl atraskit savo mažus ramybės ritualus ir pasinaudokit jais ne kiek neatsiprašinėdami. Pasaulis truputį palauks.

Išsiskyrimai niekada nebūna lengvi. Net kai pro duris bandai išmesti visišką šiknių. Todėl atsikratyti nerimo irgi neatrodys lengva. Kuo ilgiau su juo gyvenam, tuo labiau atrodo, tarsi bandytume atsisakyti dalies savęs. Tačiau pasirinkimas visada yra. Ir mes negimėm paženklininti bailiais. Juo labiau neprivalom su ta žyme nugyventi viso gyvenimo. Tai ne tatuiruotė, kurios neįmanoma panaikinti. Ne etiketė, kurios neįmanoma nusiplėšti. Kai suvoksime, kad savo jausmus ir mintis galime valdyti, prasidės tikrasis kelias į laisvę.

MORTA ŠMITAITĖ