



BUKLETS
STRESS – KĀ MĒS
VARAM SEV PALĪDZĒT?

STRESS UN ASINSSPIEDIENS

17. Maijs ir Pasaules hipertensijas diena. Rekomendācijas par fizisko veselību un asinsspiedienu atstāsim ārstu rokās, bet šajā materiālā dalīsimies ar idejām, kā labāk vadīt stresu ikdienā, jo pētījumos atklājas saistības starp piedzīvoto stresu un asinsspiedienu.



Cilvēka mūsdienu dzīve var būt ļoti intensīva un stresa pilna. Finansiāli, ģimenes, sociāli, politiski, vides, veselības un vēl daudz citi faktori var radīt stresu un ietekmēt kā fizisko, tā psihisko veselību. Lai arī labas psihiskās veselības definīcijā ir ietverts punkts, ka cilvēks spēj tikt galā ar «normālu dzīves stresu», bieži vien tas stresa apjoms un iekšējās un ārējās prasības ir grūti nosauktām par saprātīgām un normālām.

Skaidrs, ka vainot tikai laikmetu, dažādos ārējos dzīves apstākļus vai likteni nebūs pārāk efektīvi. Daudz svarīgāk ir ieraudzīt, kas ir mūsu spēkos un, ko varam savam ikdienā ietekmēt. Un bieži vien tās ir ļoti daudz lietas – sākot ar to, ko mēs domājam un kas notiek mūsu prātos, jo bieži vien stress sākās mūsu galvās, ne ārējā vidē.

STRESS

STRESS UN ASINSSPIEDIENS

Desmitiem gadu pētījumos ir pētītas saiknes starp stresu un cilvēka fizioloģiju, tai skaitā arī saistībā ar asinsspiediena izmaiņām.

Kādā apjomīgā pētījumā tika skatītas asinsspiediena izmaiņas pret cilvēka uztverto stresu (ārējām prasībām, «stresoriem») un resursiem, kā tikt ar to galā. Tika novērots, ka jo lielākas bija šīs prasības, jo reaktīvākas bija asinsspiedienā izmaiņas. Svarīgi, jo mazāk bija resursi kā tikt galā ar šīm ārējām prasībām (ikdienas «stresoriem»), jo asinsspiediena reaktivitāte bija augstāka. Tāpat tika novērtots, ka fizioloģiskā reaktivitāte ir saistīta ar emocijām, ko piedzīvo. Asinsspiediens palielinājās, ja bija spēcīgas negatīvas emocijas (piemēram, dusmas), un samazinājās, ja bija zema uzbudinājuma pozitīvas emocijas (piemēram, apmierinātība) (Gordon & Mendes, 2021).

No vienas puses, šie rezultāti nepārsteidz un no otras puses – tikai apstiprina, cik tieša ietekme ir uztvertajam stresam un emocijām uz mūsu fizioloģiju, tai skaitā asinsspiedienu.

Skaidrs, ka stress un trauksme obligāti visiem neradīs paaugstināta asinsspiediena problēmas, bet tas kas jāpatur prātā – ja ir jau kāda nosliece uz šo vai citām saslimšanām, regulārs, hronisks, paaugstināts stress diemžēl var tās veicināt vai pastiprināt.



STRESS UN TĀ SEKAS

Īstermiņa stress nav automātiski bīstams. Akūtās vai krīzes situācijās mums ir ātri jāreaģē un ir pilnīgi normāli izjust spriedzi un stresu. Īstermiņā tas mūs mobilizē, liek rīkoties, risināt. Kad krīze aiz muguras, problēma atrisināta – stress mazinās un ķermenis nomierinās. Problēmas sākas, ja tāda ir katra diena, vairākās dzīves jomās un tas pāriet hroniskā stresā, bez atrisinājuma.

Hronisks stress var veicināt neveselīgus dzīves ieradumus, kas tālāk var aizvest pie dažādām sirds un asinsvadu saslimšanām. Tipiski, kad cilvēki cieš no hroniska stresa:

- guļ mazāk un/ vai sliktāk,
- mazāk nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm vai kādu sporta veidu,
- izvēlas neveselīgākus ēdienus,
- pastiprinās vai tiek uzsākta kāda vielu lietošana (smēķēšana, alkohols, narkotikas, u.c.)

Visi šie ieradumi var izraisīt paaugstinātu asinsspiedienu un palielināt slimību risku.

STRESA MAZINĀŠANAS TEHNIKAS

SVARĪGI SĀKT AR PAMATIEM!

Lai cik zināmi šie ieteikumi, tomēr tie ir pamati labai fiziskai un psihiskai veselībai. Ar tiem arī jāsāk!

- 1. Sakārto miega režīmu.** Pat ja strādā maiņu darbu, pārskati, kā guli ārpus maiņām un, vai maiņu laikā ir iespēja atpūsties. Miegš ir vitāli svarīgs! Mēs nevaram pieprasīt no sava ķermeņa labu veselību, ja nedodam tam iespēju atpūsties un atjaunoties. [Lasi vairāk par miegu arī šajā bukletā!](#)
- 2. Regulāras fiziskas aktivitātes.** Pat ja darbs ir aktīvs, ir svarīgi regulāri sportot, staigāt, arī veikt stiepšanās vingrinājums. Atrodi to aktivitāti, kas sagādā prieku!
- 3. Ēd regulāri un, cik iespējams, veselīgi.** Viena izlaista ēdienreize pārāk pāri nenodara, bet ja regulāri ir ilgi neēšanas periodi, kas mijas ar pārēšanos vai ātrām, neveselīgām uzkodām, tad sekas tomēr izjutīsim.
- 4. Pārskati savu ikdienu un grafiku.** Vai neesi uzņēmies par daudz? Vai nesagaidi no sevis par daudz? Vai māki deleģēt darbus un arī pateikt «nē»? Ja ir par daudz – lūdz palīdzību līdzcilvēkiem vai atsakies no kaut kā. Bieži vien mēs paši sev uzliekam pārāk augstas prasības visās dzīves sfērās. Lai veicinātu līdzsvarotāku ikdienu, palīdzošas idejas meklē šajos bukletos:

- [Līdzsvarota ikdiena](#)
- [Pārmaiņu ieviešana, lai veicinātu līdzsvaru](#)



STRESA MAZINĀŠANAS TEHNIKAS

5. Mācies un atrodi sev efektīvākās relaksācijas metodes. Praktizē tās regulāri. Kādam relaksācija ir došanās dabā, citam silta vanna, vēl kādam dārza darbi vai grāmatu lasīšana. Efektīvas var būt arī dažādas meditācijas un elpošanas vingrinājumi. Meklē idejas mūsu materiālos (spied uz nosaukuma):

- [Elpošanas un relaksācijas metodes](#)
- [Apzinātības metodes](#)
- [Apzinātība un darbs](#)
- [Saikne ar dabu un garstāvokļa līdzsvarošana](#)

6. Mācies strādāt ar savām domām. Bieži vien iekrītam dažādās domāšanas kļūdās (tās piemīt mums visiem!), kas var pastiprināt stresu. Mēs mēdzam domāt melnbaltās kategorijās (viss ir tikai «labi» vai «slikti»), mēdzam nonākt pie ātrie, bieži vien ļoti negatīviem secinājumiem. Mēģinām pareģot nākotni vai nolasīt citu cilvēku domas, bet, diemžēl, uz tās negatīvākās nots. Jo ātrāk ieraugām domāšanās kļūdas un cenšamies no tām izkāpt, jo objektīvāk varam paskatīties uz dažādām situācijām. Uzzini vairāk par cilvēku domāšanas kļūdām te:

- [Domāšanas kļūdas – kā mēdz darboties mūsu prāts?](#)



STRESA MAZINĀŠANAS TEHNIKAS

7. Mēģini saprast, kas ir galvenie stresa avoti tavā dzīvē. Esi precīzs – ja tas ir darbs, tad kas tieši (garas darba stundas, konflikti ar kolēģiem, zināšanu trūkums...)? Ja tās ir finanses, tad kam tieši kaut kas trūkst vai cik tieši trūkst? Ja tās ir attiecības, tad tieši kurš attiecību aspekts? Ja tas ir laika trūkums, tad tieši kam trūkst laika? Esi cik viens iespējams precīzs, jo tikai tad vari sākt izskatīt risinājumus problēmai. Diez vai stress pazudīs no mūsu ikdienas, bet pārliecība un prasme, ka varu tikt galā ar grūtībām, ļauj uz situācijām paskatīties objektīvāk un nevis iekrist «upura» lomā, kur visi citi ir vainīgi, bet uzņemties atbildību un risināt. Pat ja risinājumi, īstermiņā, ir nepatīkami vai prasa piepūli – darba maiņa, šķiršanās, kaut kam samazināt izdevumus vai tml., tie visdrīzāk ilgtermiņā nāks mums par labu.

8. Runā ar cilvēkiem par savām grūtībām un izaicinājumiem. Runājot mēs gan paši sakārtojam savas domas un mēdzam nonākt pie risinājumiem, gan gūstam atbalstu un iedrošinājumu no citiem. Bieži vien distancēšanās no tuviem cilvēkiem tikai pastiprina stresu, jo jūtamies vieni, jūtamies, ka neviens mums nevar palīdzēt. Tā mēdz būt kļūdaina doma. Cilvēki mūs var atbalstīt un mums var palīdzēt tikai tad, ja viņi zina, ka mums ir nepieciešams atbalsts.



9. Pasaules veselības organizācijas materiāls par to, kā pārvarēt stresu grūtos brīžos. [Skaties te!](#)

Informācijas resursi:

Gordon, A. M., & Mendes, W. B. (2021). A large-scale study of stress, emotions, and blood pressure in daily life using a digital platform. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(31), e2105573118.

<https://www.webmd.com/balance/guide/tips-to-control-stress>

<https://health.clevelandclinic.org/can-stress-cause-high-blood-pressure/>