

Gojzericom protiv stresa

Ljerka Armano¹, Aneta Armano²

¹*Klinička bolnica sestre milosrdnice, Klinika za neurokirurgiju, Zagreb, Vinogradska 29*

²*Kineziološki fakultet, Zagreb, Horvaćanski zavoj 15*

Sažetak

Planinarenje nije besciljno lutanje po prirodi, to je način života. U ovim današnjim burnim vremenima, kada nemamo vremena ni za što i ni za koga, više nego ikad potrebno nam je da naučimo kako se nositi sa svakodnevnim pritiscima. Te svakodnevne pritiske najčešće opisujemo kao stres. Pojam stresa u užem smislu označava reakciju organizma na djelovanje vanjskih utjecaja. Stres u čovjeku mobilizira energiju, a kada se ta energija ne iskoristi ona pogubno djeluje na naše zdravlje. Zbog toga je kretanje i trošenje energije nužno za održavanje dobre zdravstvene kondicije. U tome nam planinarenje sigurno može pomoći.

Ključne riječi: stres, planinarenje, zdravlje

Uvod

Čini se kako je „stres naš svagdašnji“ uzeo toliko maha da mu je potrebna jedna čvrsta cipela da ga stavi pod svoj džon. Stres je bolest današnjice i nitko se ne može spasiti od stresa. Unatoč povećanju svijesti o nizu pozitivnih učinaka na zdravlje koje nam pruža tjelesna aktivnost, oko 60% odraslih neredovito je aktivno ili potpuno neaktivno. Da bi mogli promijeniti svoje životne navike prvo moramo osvijestiti pojave koje uzrokuje stres, moramo unaprijediti znanje o štetnosti/korisnosti stresa/planinarenja i svakako osvijestiti pojam *moram* i *želim*.

Namjera je ovog članka promicanje planinarenja kao oblika fizičke aktivnosti u borbi protiv stresa. Svi ljudi imaju potrebu za kretanjem. A da bi nešto bilo potreba, prvo mora postati navika.

Što nam kaže zakon o zdravstvenoj zaštiti?

Zakon o zdravstvenoj zaštiti u svom članku 23, stavak 2 kaže: „Svaka poslovno sposobna osoba dužna je poduzimati aktivnosti u cilju očuvanja i unapređenja svoga zdravlja i izbjegavati sve rizične čimbenike koji ugrožavaju život i zdravlje (uporaba droga, alkohola, duhanskih

proizvoda, rizično spolno ponašanje i drugi medicinski priznati rizični čimbenici). Zakon ne propisuje kaznu, ali to nečinjenje za sebe tokom godina nije ništa drugo nego samokažnjavanje.

Stres kao statusni simbol

Dans je sve stres i svi pričaju o stresu. Stres ovo, stres ono. Zašto je to tako? Stres je postala negativna riječ 21.stoljeća, iako znamo da svaki stres nije negativan. Pandemija našeg doba. Svi su pod stresom: i mlada umirovljenica i zaposlena odvjetnica i stay at home mama. Zapitajmo se jesmo li zaista toliko pod stresom? Kada se žalimo na stres pitanje je mislimo li pritom na to koliko patimo od njega ili želimo dati do znanja da i mi pripadamo toj grupi, da i mi imamo taj statusni simbol. A zapravo je statusni simbol biti u stanju nositi se sa svakodnevnim izazovima. Ne moramo sve stići, ne moramo na sve mailove i SMS-ove odgovoriti odmah, ne moramo sve znati, ali se moramo odmoriti kako ne bi bili zajedljivi, sive kože i sa živcima na Vi. Nervoja krade dragocjenu energiju koja nam je potrebna za pametnije stvari. I kad nervozno pogledavamo na sat i ispuhujemo, ne djelujemo prezaposleno već preopterećeno vlastitim životom, i ne izazivamo zavist nego sažaljenje.

Medicinsko objašnjenje stresa

Stres započinje već s mislima ili emocijama. Sama pomisao na neugodu dovodi do kaskadnog slijeda biokemijskih reakcija koje započinju u dijelovima mozga označenim kao hipotalamus i hipofiza, a čiji je krajnji rezultat stimulacija nadbubrežne žlijezde i pojačano lučenje adrenalina. Samo nekoliko sekundi kasnije srčani, kao i ritam disanja se snažno ubrzavaju, naprežu se mišići, šire zjenice, te se oslobađa glukoza deponirana u jetri i mišićima. Istodobno dolazi do aktivacije gušterače, kao i produkcije inzulina i glukagona, kako bi se stanice tijela dovoljno opskrbile glukozom.

Ukoliko je naš organizam izložen prevelikom ili predugom stres, centri u mozgu postaju zagušeni neugodnim porukama koje prenosi hormoni stresa, te nastaje manjak neurotransmitera serotonina, noradrenalina i dopamina, koji su odgovorni za naše dobro opće osjećanje.

Kada smo stalno pod stresom naše tijelo više nema priliku ući u fazu odmora i obnove i brani se nekim drugim stanjima kao: konstantna prehlada ili viroza, kronični umor, napadaji panike, depresija. Iako nam tijelo šalje nedvosmislene poruke neki čak i njih uspijevaju ignorirati. Tu fizičku napetost nije moguće izdržati. Smanjuje se potreba za snom, odmorom, socijalnim kontaktima, intimnošću; baš za svim onim što u pravilu puni naš organizam.

Fight or flight („bori se ili bježi“)

Prije tisuću godina ta su nas stanja napetosti (fight or flight) spašavala od smrtne opasnosti, ali današnji uvjeti života ne dopuštaju da se otpuste. Naše zvijeri više nisu četveronožne, nego one koje smo upisali u rokovnik pod termine, vlastito nametanje pojma moram umjesto želim.

Dobra vijest je da možemo naučiti kako postupati sa stresom i da za to učenje nikad nije kasno. A ima li boljeg mjesta od učenja u prirodi

Planinarenje – tjelesna aktivnost u službi zdravlja

Planinarenje obuhvaća sve čovjekove djelatnosti izravno i neizravno vezane uz vlastonožno kretanje u planinskim predjelima. Planinarenje nije besciljno lutanje po brdima i osvajanje već osvojenih vrhova s kojih ćemo ionako ubrzo morati sići; naprotiv, planinarstvo je način i stil života, čitav niz aktivnosti koje suvremenom čovjeku život čine ugodnijim, zanimljivijim i nadasve ljepšim. Biti planinar znači obilaziti i upoznavati ljepote Zemlje, uživati u prekrasnim gorskim vidicima, stjecati nove prijatelje.. Odlazak u prirodu i kretanje na čistom gorskom zraku predstavlja aktivan način odmora, koji unatoč uloženom fizičkom naporu, čovjeka ispunjava novom snagom i zadovoljstvom.

Planinarenje pozitivno djeluje na rad srca i krvotoka, te pospješuje transport i opskrbljenost krvi kisikom. Za planinarenje su nam dovoljne gojzerice, sendvič i voda iz ruksaka i put pod noge. Svatko zna hodati. Planinariti možemo kada želimo te na taj način sami raspolažemo svojim vremenom. Uz to, planinarenje je pravi melem za dušu. Relaksacija oslobađa stres, potiče pozitivne emocije i podiže samopouzdanje. Potiče izmjenu tvari u organizmu te bez potrebnog režima prehrane smanjuje masnoće u tijelu a time i tjelesnu težinu. U planine sa sobom možemo povesti koga želimo: mamu, baku, suprugu, dijete, prijatelja. Hodanje i uspinjanje planinama jača mišiće čitavog tijela, posebno nogu te pospješuje pokretljivost zglobova. Potiče imunološki sustav, prvenstveno sposobnost organizma da se obrani od različitih infektivnih bolesti. Osim boravka na zraku u predivnoj prirodi, planinarenje pozitivno djeluje na socijalnu sferu života, omogućuje nova poznanstva i sklapanje prijateljstva.

Zaključak

Dok smo kao djeca stalno u pokretu, kao odrasli zanemarujemo instinkte koji imaju ulogu zaštitnika zdravlja. Time povećavamo zdravstveni rizik. Ako želimo ostati zdravi ili vratiti izgubljeno zdravlje, moramo uravnotežiti protok i korištenje energije kroz tijelo. Planinarenje nam pomaže da to ostvarimo.

Literatura:

1. Čaplar A. Planinarski vodič po Hrvatskoj. Zagreb: Mozaik knjiga, 2009.
2. Havelka M. Zdravstvena psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap, 2002.
3. <http://hr.wikipedia.org/wiki/Planinarstvo>
4. <http://jja.blog.hr/2008/01/1624035096/jeste-danas-vec-bili-pod-stresom.2.html>
5. <http://matrixworld-hr.com/2011/09/19/stres-kako-se-boriti-i-izboriti-protiv-pandemije-novog-milenija/>
6. <http://www.stampar.hr/JavnozdravstveniKutaTjelesna>
7. <http://www.zakon.hr/z/190/Zakon-o-zdravstvenoj-za%C5%A1titi>