

DESPRE...STRES

Interviu cu Dl. Psih. Dr. Augustin Cambosie

Psiholog clinician principal

Psihoterapeut principal

Profesor asociat Universitatea Hyperion

47
MAY - Iunie 2009

INTERVIU

INTERVIU INTERVIU INTERVIU INTERVIU INTERVIU INTERVIU INTERVIU INTERVIU INTERVIU INTERVIU INTERVIU INTERVIU INTERVIU INTERVIU INTERVIU INTERVIU



Domnule Doctor, ce este stresul?

Noțiunea de stres a fost inventată prin anii '80 de către Selye și este un fenomen cât se poate de normal. Prin stres se înțelege acțiunea unor factori concertați, care prin intensitate, frecvență și semnificație modifică echilibrul unui sistem uman, adică perturbă atât homeostazia cât și homeodinamia. Noi avem foarte multe momente când ieșim din starea de echilibru, pentru că nu echilibrul ne caracterizează. Dacă am rămâne permanent în starea de echilibru, am muri; (nu ar mai trebui să ne adaptăm la nimic). De aceea reacționăm la provocările venite din mediu. Acest proces de a ne adapta la ceea ce ne agrează, lovește, motivează, face parte din dezvoltarea noastră.

Stresul este considerat, de obicei, un fenomen cu conotație negativă. Nu stresul (ca proces) ne deranjează ci modul în care acționează factorii de stres. Stresul acționează asupra fiecăruia din noi în mod diferit. Același stres (ex. criza economică) pe unii îi afectează punând la îndoială siguranța zilei de mâine, siguranța financiară și profesională; alții, în aceeași conjunctură, reacționează mult mai bine la acești factori de stres. În cazul în care stresul (criza economică în cazul nostru) acționează pe niște variabile strict individuale, cum ar fi sentimentul de securitate. La o

persoană care nu are foarte mare încredere în sine, asta o debusolează mult mai puternic comparativ cu o altă persoană care are o doză de echilibru mai mare.

Ca factorii de stres să acționeze în maniera negativă pe care am definit-o mai devreme este nevoie ca ei să aibă o anumită intensitate, frecvență și mai ales semnificație. Noi avem nevoie de stres ca să putem funcționa și chiar în biochimica organismului uman, o serie întreagă de neurotransmițători sunt secretați în situații în care orga-

nismul se simte, într-un fel, agresat. Vezi persoane care iubesc sporturile extreme sau situațiile riscante pentru că modul lor de funcționare are nevoie de adrenalină pe care factorii de risc o declanșează în interior și fără aceasta nu ar putea să aibă aceeași eficiență în funcționare.

Care sunt cauzele generale ale stresului?

Interacțiunea noastră cu factorii socio-culturali. Un exemplu de socio-cultural ar fi chiar alimentația. Noi suntem un popor care prin tradiție nu avem ceea ce se numește o alimentație sănătoasă. Bucuria de a mânca este pentru noi foarte importantă și asta compensează într-un fel neajunsurile vieții cotidiene. Însă în momentul în care s-a lansat în România "Programul Național de Diabet" am constatat cu toții că numărul de diabetici în populația țării este foarte mare comparativ cu alte țări și atunci ne punem întrebarea: ceea ce facem noi în viața noastră de zi cu zi este în concordanță cu ceea ce ar fi bine să facem? Sau un alt exemplu: avem tendința să reacționăm imediat și cam la orice, însă reacția cea mai bună este aceea "tihnită" în care ai timp să alegi din variantele de reacție pe cea care se dovedește a fi cea mai eficientă. Ori noi românii, balcanici și latini (sunt foarte mulți factori care contribuie la ce se întâmplă în prezent) ne-am învățat de, poate, sute de ani că modul de funcționare cel mai "bun" este cel rapid (imediat, instinctiv), fără procesare. Iar acest lucru ne aduce de multe ori în situații de conflict, situații ce măresc intensitatea factorilor de stres.

Ce părere aveți despre problemele pe care le poate genera stresul și mă refer aici la cele emoționale, psihice chiar și somatice?

Omul nu este făcut din două "sertare" cu două chei diferite: somatic și psihic. La noi tendința mentală este să separăm modulele psihic și somatic de funcționare. Pentru că lucrurile se învață oarecum separat, cei care ajung medici, sau respectiv, psihologi, psihiatri sau psihoterapeuți transmit mai departe (fără să își dea seama), în relația lor cu pacienții, modul acesta de funcționare. De fapt, orice afectare somatică, indiferent de cauzalitate, are, în desfășurare, și o componentă psihică, după cum și orice simptomatologie psihică este însoțită de manifestări somatice.

Cum să ne educăm pentru a face față stresului?

Consilierea, psihoterapia, consultația psihologică sau consultația și educația medicală sunt foarte importante. Bine ar fi însă să nu trebuiască să ne adresăm unor specialiști care să ne ajute. Important este să conștientizăm când în lupta noastră continuă cu factorii de stres apare o problemă, și atunci să începem să facem ceva. Să nu tragem semnalul de alarmă numai când capacitatea de apărare a organismului este depășită. Întotdeauna în lumea medicală profilaxia este mult mai eficientă decât vindecarea sau ameliorarea. O vindecare completă este mai degrabă un ideal decât o realitate și întotdeauna după o afectare majoră a unui sistem sau aparat uman rămân sechele, în cel mai bun caz o sensibilitate a zonei respective.

Care sunt metodele de combatere și ameliorare ale stresului?

Putem schimba matricea subiectivă cu care noi primim factorii de stres și unul din lucrurile cele mai importante ar fi să încetăm "goana". Cu toții suntem într-o "goană nebună" și dacă ne întrebă cine-

17 MEDICAL BUSINESS

vă nici nu știm exact după ce. Avem nevoie de bani în primul rând, de confort, de cât mai multe obiecte în jurul nostru, de foarte multe lucruri, dar niciodată nu le vom avea pe toate. Dacă ne-am crea în "agenda" noastră personală momente de respiro, de meditație, de "reîncărcare a bateriilor" în care să ne uităm la natură, să facem o plimbare prin parc, să ascultăm o muzică care ne place, cred că asta ar fi un bun început pentru ca lucrurile să se așeze de la sine. Putem privi subiectul și ca pe o problemă de atitudine care trebuie și poate fi schimbată.

Cum ne tratăm de stres?

Modalitatea cea mai eficientă de echilibrare a unei structuri psihice care are tendința spre dezechilibru este o psihoterapie sau o consiliere. În primul rând se pun în evidență părțile mai slabe, mai "expuse", mai ușor de "stricat", ale unei structuri și se încearcă întărirea, maturizarea, eficientizarea lor. Se reconstruiesc niște mecanisme care fac ca acest "punct de slăbiciune" să nu mai fie o slăbiciune. Asta ar fi în linii foarte mari ceea ce se întâmplă într-un proces de consiliere sau psihoterapie. Una din greșelile făcute frecvent este să luăm imediat medicamente fără a consulta medicul și să ne așteptăm să ne facem bine. Ori lucrurile nu stau deloc așa pentru că medicamentele sunt cuantificabile ca țările, efecte negative, contraindicații etc. Nu reprezintă de loc o garanție medicamentul eficient pentru o curiozitate, rudă, ce prezintă simptome, după părerea noastră, identice cu ce ne supără pe noi. De multe ori, în absența unui diagnostic medical, medicamentul minune nu are nici un efect sau, mai rău, poate înrăutăți situația. Nu același lucru se poate spune despre "medicația ușoară". Produse fără contraindicații majore și fără efecte adverse notabile pot fi cu succes folosite în situații fără simptomatologie majoră, episoade izolate, de intensitate și durată mică. **Sédatif PC**, de exemplu, este des întâlnit în mica noastră farmacie personală și folosit cu succes în situații minore de anxietate sau/și depresie.