

Lífshættir án streitu

Þegar álag styrkir en skaðar ekki

Grein eftir Ingólf S. Sveinsson

Ljóst má vera að líf án álags er varla til. Máltækið sem segir „það þarf sterk bein til að þola góða daga“ talar skýru máli. Hóglífi er ekki hollt. Álag að vissu marki, einkum ef það er okkur að skapi, styrkir og bætir lífið. Álag í röngu formi og yfirálag skaðar, jafnvel deyðir.

Hér verður rætt um hvað streita er og hvernig þekking á henni varð til. Rætt er um þreytu og hvíld, hvernig svefnkortur kemur af stað og viðheldur síðan streituástandi. Lýst er streitu á mismunandi háu stigi. Kynntur er mælikvarði sem hver og einn getur notað til að meta sitt eigið streituástand og annarra. Lýst er aðferðum til að leiðrétta streitu. Í lok greinarinnar er í stuttu máli sett fram „uppskrift“ að lífsháttum án streitu.

Saga streituhugtaksins

Árið 1926 var læknanemi á bandarísku sjúkrahúsi, Hans Selye, að læra um einkenni hinna ýmsu sjúkdóma. Það sem vakti mestan áhuga hans voru ekki þau mismunandi einkenni ólíkra sjúkdóma sem hann átti að læra um, heldur það sem virtist sameiginlegt öllum sjúklingum sem voru orðnir mikið veikir. Hvort sem sjúkdómurinn var bakteríusýking, krabbamein, magasár, þunglyndi eða eitthvað annað voru sjúklingarnir yfirleitt lystarlausir, máttvana, kvíðnir og andlitin tekin og fól.

Hans Selye varði eftir þetta langri starfsævi, lengst af í Kanada, til að rannsaka áhrif álags á dýr og menn. Í rannsóknum sínum á dýrum fann hann að yfirálag veldur streitu sem leiðir til sjúkleika og síðan til dauða sé það nógu mikið og langvarandi. Hvort sem álagið var eitrun, bruni, blæðing, hiti, kuldi, líkamserfiði eða andlegt álag varð svörun líkamans svipuð. Ákveðin líffærakerfi byrjuðu að sýna breytingar. Nýrnahettur stækkuðu og framleiðsla nýrnahettuhormóna (streituhormóna) jókst. Eitlavefir rýrnuðu og ónámiskerfið veiklaðist þar með. Þá komu fram magablæðingar og magasár. Stæði álagið nógu lengi veiktust dýrin meir, viðnám þeirra þraut og þau dóu.

Á síðari hluta starfsævi sinnar lagði Selye áherslu á jávæðar hliðar streitu í mannlífinu. Þegar álag er að okkar vali,

Það er mjög á okkar valdi hvort og hvernig við leyfum atburðum, stórum og smáum, að hafa áhrif á okkur.

Nánast hvað sem er getur orðið skaðvaldur, sé skynsemi og hófsemi ekki viðhöfð.

samræmist markmiðum okkar, er hæfilega mikið og hvíld nægileg getur það vissulega verið heilsusamlegt og sannkallað „krydd lífsins“ svo að notuð séu hans eigin orð.

Kenningar og niðurstöður Hans Selye fengu smám saman viðurkenningu læknisfræðinnar. Undir lok starfsferils síns fékk hann verðlaun geðlæknafélags Bandaríkjanna og Kanada fyrir framlag sitt til skilnings á manningum sem heild og hinu sívirkna samspili andlegra og líkamlegra þátta.

Þrjár merkingar

Í daglegu tali hafa orðin streita og stress einkum þrjár merkingar.

Í fyrsta lagi er talað um *streituna í umhverfinu* til dæmis „stressið í bænum“. Þar er raunar verið að tala um streituvalda sem valda meiri streitu hjá sumum en öðrum. Er mjög á okkar valdi hvort og hvernig við leyfum atburðum, stórum og smáum, að hafa áhrif á okkur.

Í öðru lagi er oft talað um streitu sem *innri tillíningu um spennu*. Að vera stress-

Núttímafólki hættir til að gleyma að slaka á af og til í amstri dagsins, eins og gert var í gamla daga.



aður af kvíða, reiði eða tímahraki eru dæmi sem flestum eru kunn.

Í þriðja lagi er talað um streitu sem *samsafn þreytu og spennu*. Langvinnt álag er það form streitu sem líklega er erfiðast að greina, enda getur það komið hægt og hljótt og einkennin vanist sem hluti daglegs lífs. Hér er átt við álag umfram það sem dagleg endurnæring nær að leiðrétta. Ónóg hvíld, t.d. svefnskortur, skapar streituástand þótt álag sé annars ekkert. Slíkt þreytuástand hefur tilhneigingu til að viðhaldast í afar neikvæðum vitahring þar sem spennan streitunnar hindrar hvíld. Sé ekkert að gert lamar hinn sjálfvirki vitahringur andlega hæfni og líkamsprek. Viðvarandi streita skemmir líffæri mannsins þannig að hann eldist hraðar og verr en ella.

Við nútímafólkið verðum því að þekkja *streituna*, vita hvað hún er, hvernig hún er, hvaðan hún kemur og hvernig við getum losað okkur við hana. Ef ekki, stöndum við uppi ráðalaus og kunnum ekki að leiðrétta málin næst þegar við lendum í streituástandi, en slíkt getur hent hvern sem er.

Heilbriggt líf

Almennt má segja að við getum lifað heilbrigð ef við höldum okkur innan vissra marka, þekkjum takmörk okkar og virðum þarfir okkar.

Jafnvel þótt flestir telji að líkaminn fæðist aðeins einu sinni og eigi aðeins eitt líf þá er það ekki alveg rétt. Komi eitthvað fyrir vefi líkamans hafa flestir þeirra mikla hæfni til að endurnýjast. Líkaminn og sálin sem heild hafa mikla hæfni til að lagfæra það sem skemmist. Gott dæmi er það sem gerist ef við skerum okkur í fingur. Í langflestum tilfellum er gert við skaðann, án þess að nokkuð sjáist eftir nema lítið ör. Nýjar æðar geta myndast í líffærum í stað þeirra sem skemmst hafa. Nýleg er sú þekking að jafnvel liðbrjóskið getur endurnýjast að einhverju leyti. Við erum því betur gerð en sjálfur Rolls Royce bílinn. Hann slitnar og endurnýjar ekki legur sínar. Hæfnin til að haldast ungur, hæfnin til endurnýjunar, er því betri sem heilbrigðisástand er betra og því á okkar ábyrgð að miklu leyti.

Íslenski fjallarefurinn er verðug táknmynd fyrir ábyrga og heilbrigða lífnaðarhætti. Mótaður í náttúru landsins er hann eðlilegur hluti hennar. Hann kann vel að bjarga sér og gerir það af forsjálni, hyggindum og hófsemi. Nái refir fullorðinsaldri geta þeir orðið mjög gamlir.

Fyrirum voru kulduinn og hungrið þær

Streita er náttúruleg svörun lifandi veru við innra eða ytra álagi, oftast í formi hækkadarrar spennu, en jafnframt sú þreyta sem safnast upp ef ekkert er gert í málunum.

Viðvarandi streita skemmir líffæri mannsins þannig að hann eldist hraðar og verr en ella.

Streituvaldar í lífinu

Ekki er allt streituástand framkallað með ógætni eða ábyrgðarleysi. Á meðfylgjandi lista er útdráttur úr skýrslu sem byggist á rannsóknum sem unnið hefur verið að síðustu þrjátíu og fimm ár í Seattle í Washington í Bandaríkjunum. Er þar taldir upp streituvaldandi atburðir sem geta gerst í lífi fólks. Hafa þeir svokallað streitugildi eftir því hvað þeir hafa skaðleg áhrif á heilsufar. Athygli vekur að svo virðist sem breytingin sjálf skipti mestu máli hvort sem hún er jákvæð eða neikvæð. Tölurnar í mælikvarðanum eiga að meta þörf fyrir aðlögun að félagslegri breytingu:

Makamissir	100
Hjónaskilnaður	73
Dauði einhvers nákomins	63
Meiðsl, sjúkdómur	53
Að vera sagt upp starfi	47
Hjónabandsrífðleikar	47
Vinnulok	45
Breytingar á vinnustað	36
Búferlaflutningar	30
Vandræði í samskiptum	29
Framúrskarandi árangur	28
Sumarfrí	13

Þeir sem hafa safnað 150-300 stigum á einu ári hafa meira en helming líkur á verulegum heilsubresti innan þriggja mánaða. I. S. S.



Mælikvarði á streituástand

Streituástand hefur yfirleitt mjög skýr einkenni, tiltölulega svipuð hjá öllu fólki þótt sumir bregðist við með sínum persónulega stíl. Þannig má segja að stressið fari fyrst í magann á einum meðan annar fær hálsríg og höfuðverk í byrjun eða svefnleysi og kvíða. Það tekur stutta stund að meta streituástand sitt með eftirfarandi mælikvarða.

1. stig: *Vægt streituástand*

Unnið í kappi við tímann. Meiri afköst en venjulega. Getur orðið ávani að vinna í tímaþröng.

Við getum varla komist lengi áfram án þess að þurfa að fara á fyrsta stig streitu, t.d. í próflestri eða vinnutörnum. Kappsemi, stundum kvíðablandin, einkennir ástandið. Afköst eru oft góð og það getur orðið ávani að vinna í tímahraki. Ef álagstímabilið varir ekki lengi er auðvelt að leiðrétta. Landlegur koma eftir róðratörn, svefndagar nýtast vonandi eftir vaktatörn. Vinna úti í náttúrunni er góð leiðrétting á streituástandi eftir próftörn.

2. stig: *Líkamleg einkenni koma í ljós*

Þreyta, vöðvaspenna, verkir, meltingartruflanir, hjartsláttarónot.

Annað stig er algengt hjá fólki sem þvingar sig áfram í tórnum. Vinnur tvö störf eða sinnir hvíld ekki vel. Algengt er að fólk þurfi að sætta sig við að hafa meltingartruflanir hálfra ævina og nota sýruslökkvandi lyf, hafa þarmakrampa og truflanir á hægðum ellegar hækkaða vöðvaspennu, höfuðverk og vöðvagigt. Hjartsláttarónot eru algeng. Maður á öðru stigi vill stundum halda sér á því stigi þrátt fyrir allt. Fólk leitar sér að verkefni eða afþreyingu og vakir fram yfir miðnætti. Þannig viðhelst þreytuástand og spenna sem sumir kalla einfaldlega að „vera í stuði“.

3. stig: *Þreytan verður áberandi*

Meiri meltingartruflanir og meiri vöðvaspenna. Svimi og svefntruflanir.

Þriðja stig tekur við fyrr eða síðar og einkennist af vaxandi einkennum um truflanir á líffærakerfum. Höfuðverknun fylgir oft svimi og sónn fyrir eyrum. Meiri meltingartruflanir. Svefntruflanir bætast við og þar með versnar ástandið hratt.

4. stig: *Verkkvíði og vondir draumar*

Erfitt að komast gegnum daginn. Samskiptarfiðleikar. Vondir draumar vekja snemma nætur.

Fjórdá stig streitu er furðu algengt, jafnvel hjá fólki í ábyrgðarstörfum. Verkkvíði vekur snemma morguns. Áður auðveld verk eru orðin erfið. Einbeitingarskortur og minnisleysi minnka enn sjálförýggi. Hæfni til félagslífs þverr, fólk dregur sig í

hlé eða verður erfitt í umgengni. Þarna er kominn góður jarðvegur fyrir ofneyslu áfengis, ef fólk notar áfengi á annað borð. Maður sem kemur úr vinnu of þreyttur til að fara í gönguferð og getur ekki slakað á heldur, kann að standa frammi fyrir freistingu eigi hann í isskápnum bjór, sem hann vonar að veiti stundarfríð. Á fjórða stigi eru martraðir komnar til sögunnar. Þær vekja og trufla svefn enn frekar. Svo ósamngjarnt sem það virðist dreymir mjög þreyttan mann aldrei góða drauma, alltaf slæma. Sífelldur ótti eða sveiflur milli ótta og reiði einkenna ástandið.

5. stig: *Lamandi þreyta og kvíði*

Mikil og stöðug þreyta. Kvíði sem leiðir til þunglyndis. Hægðartruflanir. Sviti dag og nótt.

Fimmta stig er beint áframhald. Líkamlegu einkennin halda áfram og ný bætast við. Sviti er aukinn bæði dag og nótt. Óttatilfinning og samviskubitt vegna sífelldrar þreytu og slæmrar frammistöðu verkar lamandi. Er það oft nefnt þunglyndi, stundum með réttu. Sjúkdómshugtakið þunglyndi er nú í tísku. eru hin nýju, dýru þunglyndislyf oft notuð í streituástandi sem ekki hefur verið rétt greint. Mörg nýrri þunglyndislyf eru ekki eins góð svefnlyf og þau eldri voru, sum beinlínis trufla svefn. Því miður er ekki óalgengt að örmagna fólk, eins og hér er lýst, fremji sjálfsvíg. Verða það að teljast slys, skiljanleg í ljósi þess að á þessu stigi hafa ymsir leitað margra lækna. Hver hefur sinnt sínu sérsviði án þess að greina það þreytu- og uppgjafarástand sem streita á háu stigi er. Þegar öll sú læknishjálp hefur litlu áorkað er ekki að undra þótt sumir missi vonina.

6. stig: *Ógnvekjandi einkenni*

Pungur hjartsláttur og angistartilfinning. Lofthungur. Skjálfti, sviti og dofi. Ofsakvíði.

Sjötta stig streitu er stig neyðarástands. Þá eru komin mjög óþægileg einkenni svo sem titringur, dofi í höndum og fótum, lofthungur og þungur hjartsláttur, stundum óreglulegur, en hann veldur alltaf angist. Þá er stutt í ofsakvíðakastið sem er yfirþyrmandi og yfirleitt óskiljanleg reynsla. Fólk upplifir skelfingu og stjórnlæsi. Svefn, ef fæst, er stuttur og friðlaus. Á þessu stigi fæðist fælnin (fóbíurnar). Sá sem hefur innlokunarkennd vegna hækkaðrar vöðvaspennu í brjósti finnur fyrir loft-hungri og jafnvel andnaud. Hann forðast lyftur, biðraðir, leikhús, bíó, stórmarkaði og allar aðstæður sem þrængja að honum. Lendi hann hins vegar í slíkum aðstæðum skapast ofsakvíði sem kennir honum hratt og örugglega að forðast þá staði með öllum ráðum. I. S. S.

ytri aðstæður sem helst ógnuðu heilsu og lífi í þessu landi. Fögur visa Látra-Bjargar segir:

Fagurt er í Fjörðum
þá Frelsarinn gefur veðrið blítt,
heyið grænt í görðum,
grös og heilagfiskið nýtt,
en er vetur að oss gerir sveigja
veit ég enga verri sveit,
um veraldarreit,
menn og dýr þá deygja.

Síðan förukonan Látra-Björg orti þetta, skömmu fyrir Móðuharðindin, höfum við eignast góð hibýli, skjólföt og ofgnótt matar. Hungrið og kuldinn eru ekki lengur streituvaldar þokkalega skynsömu fólki. Hins vegar má segja að nánast hvað sem er geti orðið skaðvaldur, sé skynsemi og hófsemi ekki viðhöfð. Ofátið er Íslendingum nú margfalt skaðlegra en hungrið. Óþarfar andvökur eru annað dæmi.

Streituvaldar dýra og manna

Þegar ljónið er í vígahug og antilópunar flýja þá er í gangi hið eðlilegasta tilefni streitu sem hægt er að hugsa sér. Bæðir aðilar neyta allrar orku. Ljónið til að fá lífsviðurværi og antilópan til að bjarga lífi sínu. Þegar grasbitahjörðin hefur hlaupið af sér ljónið og nokkra kílómetra í viðbót stansa dýrin og fara að bíta á ný, róleg og öll hræðslumerki virðast horfin. Í stað háspennu streitunnar er kominn friður og næringarástand tekur við. Eitt dýr kann að vera á vakt til þess að annast öryggi hjárðarinnar. Það sem hér hefur gerst er að árásar- eða flóttaviðbrögð sem vöknudú við hættuna, settu í gang háspennuástand í líkamanum meðan á þurfti að halda. Þegar hættan er liðin hjá tekur við ástand slökunar, friðar og næringar.

Árásar- eða flóttaviðbrögð líkamans, sem vakna í hvert sinn sem við erum reið eða hrædd og í minna mæli ef við erum gröm eða kvíðin, eru í mjög stuttu máli sem hér segir: Streituhormón svo sem adrenalín hellast út í blóðið strax í byrjun og vekja svörun alls líkamans. Vöðvaspenna hækkar. Hjartsláttur verður örari og blóðþrýstingur hækkar. Öndun verður dýpri. Sviti sprettur fram. Blóðsykur hækkar og síðar blóðfitu. Kólesteról hækkar verulega í langvarandi streituástandi. Ef maður (eða dýr) meiddist veldur streitan því að hæfleiki blóðsins til að storkna vex hratt. Ónæmiskerfið örvast í byrjun streitu en slævist síðan verulega. Varnir líkamans veiklast því og skýrir það að langþreytt fólk verður

Slökun í hvaða formi sem er leiðir beint til hjöðnunar streituástands.

frekar fyrir pestum og sýkingum af öllu tagi og batnar seinna en öðrum. Illkynja sjúkdómar eiga að talið er greiðari leið sé ónæmiskerfið í veikluðu ástandi viðvarandi streitu.

Slökunarviðbrögð eru svo andstæða streitu – hvíld, friður, endurnæring. Slökun í hvaða formi sem er leiðir beint til hjöðnunar streituástands.

Streituvaldar í mannheimi eru oftast frábrugðnir því sem gerist í heimi dýranna, þótt viðbrögð manna og dýra við álagi séu í aðalatriðum eins. Ótti og reiði hefur svipuð áhrif á okkur og dýrin. Allt álag, einnig líkamlegt, er streituvaldur. Andlegt álag er þó varasamara fyrir okkur. Áhyggjur og óvissa um efnahag, atvinnu og fleira kann að vera nagandi kvíðavaldur. Flest nútíma-störf valda meiru andlegu en líkamlegu álagi. Andlegt álag, til dæmis ritstörf, stjórnun, óleyst mál eða tilfinningaálag, veldur gjarnan andvökum sem eru, eins og fram hefur komið, einn markvissasti streituvaldur sem til er.

Þá má nefna stefnuleysi, tilgangsleysi, atvinnuleysi. Það hefur löngum þótt erfið staða að vera villtur uppi á heidi. Tilgangsleysi í lífinu er sama eðlis. Óöryggi, jafnvel feimni, er í sjálfu sér streituvekjandi ástand, það að hafa ekki leyfi til að vera eins og maður er en þurfa sífellt að vera

Flest nútíma-störf valda fremur andlegu en líkamlegu álagi. Andlegt álag veldur gjarnan andvökum. Þær eru einn markvissasti streituvaldur sem til er.

Góður svefn er ein af forsendum þess að hægt sé að lifa án streitu. Vakinn er athygli á því að í næstíðasta hefti Heilbrigðismála (2/1998) var ítarleg grein um svefn og hvíld.



einhvern veginn öðruvísi og þurfa að fela hluta af sjálfum sér.

Hér má nefna safn aðferða sem geta gagnast nútímamanninum vel til að gera sig ruglaðan. Er þar sérstaklega mælt með að horfa á sjónvarp fram yfir háttatíma. Taka síðan til við myndband eða tölvu og halda sér vakandi með kaffi og sigarettum ellegar „draslfæði“ svo sem kók og súkkulaði. Þetta algenga atferli sem hækkar spennu og rænir hvíld er ein öruggasta aðferð til þess að firra sig viti og orku, eins og dæmin sanna. Flestir sem lenda á geðsjúkrahúsi greina frá löngum andvökum.

Meðferð – leiðrétting

Góðu fréttirnar eru þær að það er auðvelt að leiðrétta streitu, þótt stundum kunni að reynast erfiðara að breyta þeim háttum sem leiddu til hennar.

Leiðrétting byggist á því að þekkja streituna, greina ástandið rétt, skýra stöðuna fyrir viðkomandi sjúklingi og setja síðan markmið um bata. Síðast eru ákveðnar leiðirnar að markmiðunum, aðferðir í meðferðinni. Markmiðin þurfa í aðalatriðum að vera markmið sjúklingsins sjálfs. Hann þarf bæði að vita hvernig líf og líðan á að vera – og hafa vilja til að vinna að því. Læknirinn þarf að útskýra mælikvarðana til að meta batnandi ástand, leiðarmerkin framundan, útskýra hve langan tíma hver áfangi muni líklega taka. Báðir aðilar vinna svo eftir því. Endanlegt markmið meðferðar streitu á að vera þekking, vitund og ábyrgð sjúklingsins sjálfs. Hann á að verða sinn eigin sérfræðingur í streitustjórnun. Það hefur aldrei þótt gáfulegt að brenna sig tvisvar á sama soðinu, hvað þá oft.

Aldrei er of mikil áhersla lögð á að setja skýr markmið í meðferð. Má minna á orð Hans Selye á titilsíðu bókar sinnar „Stress without Distress“. Þar segir: „Enginn byr gagnast þeim sem á enga ákveðna höfn að fara í.“ Markmiðslaus vinna er ónýtt vinna.

Leiðrétting streituástands sem staðið hefur lengi er verkefni sem tekur vikur eða mánuði fremur en daga, þótt það versta geti lagast á fáum dögum. Það eru þó góðar fréttir að þetta tekur svo langan tíma. Það þýðir að lengi má búast við betri tíð. Lyf þarf venjulega fyrst og fremst að nota í byrjun og þá í virkum skömmtum en samtímis taka við aðgerðir sjúklingsins sjálfs.

Lífshættir án streitu

Að lokum er hér sett fram í örstuttu formi uppskrift að lífsháttum án streitu, þar sem álag skaðar ekki heldur styrkir og bætir lífið:

Það eru lífsgæði að vera í góðu formi, en einnig krafa komin frá náttúrunni sjálfri.

Sofðu vel. Svefn sem veitir fulla hvíld er merki um jafnvægi og heilbrigði. Endurnærandi svefn tryggir að þú safnir ekki þreytu.

Lærðu slökun og notaðu hana. Það er auðveldara en þú heldur.

Góð næring, mest úr jurtaríkinu. Haltu réttir þyngd. Aukafarangur þreytir og minnkar frelsi. Drekktu vatn ríkulega.

Ræktaðu líkama þinn. Lágmark er hálftrar stundar hreyfing þrisvar í viku. Það eru lífsgæði að vera í góðu formi, en einnig krafa komin frá náttúrunni sjálfri.

Koffein og nikótín hækka spennu. Eins og önnur ávanalyf geta þau tekið af þér ráðin.

Ræktaðu leikina þína alla ævi. Varðveittu barnið í þér, hversu miklar sem skyldur þínar eru.

Hafðu markmið í lífinu. Misstu aldrei sjónar á draumum þínum og markmiðum. Þau gefa lífinu stefnu og tilgang, sjálfsvirðingu og sjálfsöryggi. Þér leyfist að leggja mikið á þig ef þú vinnur að hugðarefnum þínum.

Ingólfur S. Sveinsson læknir er sérfræðingur í geðlækningum og starfar á eigin stofu en einnig á geðdeild Landspítalans og Endurhæfingarmiðstöðinni Reykjalundi.

Misstu aldrei sjónar á draumum þínum og markmiðum. Þau gefa þér stefnu og tilgang, sjálfsvirðingu og sjálfsöryggi.

Þessi teikning gefur hugmynd um hversu mikilvægur þáttur svefns og endurnærandi hvíldar getur verið í leiðréttingu streituástands. Þegar slík leiðrétting á sér stað eykst slökun, orkutilfinning, hjart-sýni og sjálfstraust.

