

# Jafnvægi

Streita og áhrif hennar á líf okkar er mér mjög hugleikið efni þessa dagana. Það tengist líklega jógísku brótti mínu síðustu árin. Fyrir fjórum árum ákvað ég að fara í jógakennaranám og hefur það undið ærlega upp á sig með fleiri tegundum jóganáms. Það sem gerist í svona námi er að maður fer í mjög mikla sjálfsvinnu sem opnar oft fyrir manni alveg nýjan heim. Nú síðast var ég í námi í nokkru sem kallast jóga nidra og er hreint út sagt frábær hugleiðsluaðferð og djúpslökun. Eftir því sem ég kenni jóga lengur finn ég að slökun er það sem fólk þarf mest á að halda.

Talið er að um 80% af þeim vandamálum sem fólk fer með til læknis eigi rætur sínar að rekja til streitu og of mikillar spennu. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin lítur á streitu sem helsta heilsufarsvandamál 21. aldarinnar. Oft heyrum við talað um streitutengda sjúkdóma en hvað er átt við með því? Ýmsar rannsóknir hafa verið gerðar á þeim og hafa m.a. fundist tengsl á milli streitu og hjartasjúkdóma, offitu, sykursýki, þunglyndis, meltingarsjúkdóma og astma.

Skoðum aðeins nánar hvað gerist í líkamanum þegar við erum undir of miklu álagi yfir langan tíma og rifjum stuttlega upp smá lífeðlisfræði í mjög einföldu máli. Ósjálfráða taugakerfið skiptist í sympatíska og parasympatíska taugakerfið. Sympatíska kerfið virkjað þegar við þurfum að bregðast við einhverju áreiti (*fight or flight response*). Við það fara nýrnahetturnar að framleiða streituhormón sem m.a. valda því að vöðvar spennast, blóðþrýstingur hækkar, hjartað slær örar, sjáöldur víkka, öndun verður örari og meltingin hægir á sér. Parasympatíska kerfið er virkt í hvíld og kemur jafnvægi á líkamanum eftir að sympatíska kerfið fer í gang. Í ayurvedísku fræðunum er talað um að streita skapist þegar spenna er meiri en slökun. Aðeins einfaldari leið til að líta á þetta en engu að síður svo rökrétt.

Lítum aðeins á samsvörun þeirrar heimspeki við vestræn vísindi. Talað er um að í líkamanum séu hvorki meira né minna en 72.000 orkubrautir en þær helstu kallast Ida, Pingala og Sushumna. Sushumna er stærst og gengur í gegnum miðjan líkamann frá botni hryggsúlu og upp í hvirfil. Í kringum hana hringast svo Ida og Pingala. Ida er tengd kvenlægri, róandi tunglorku og Pingala tengd örvandi, karllægri sólarorku. Það er svo vel hægt að sjá samsvörun með sympatísku kerfinu (Pingala) og parasympatísku kerfinu (Ida). Það sem við viljum hafa er jafnvægi á milli þessara tveggja kerfa (homeostasis). Þess vegna er svo gagnlegt að líta á streitu sem ójafnvægi milli spennu og slökunar, of mikil spenna, of lítil slökun.

Við viljum heldur alls ekki hafa það á hinn veginn. Það er ekki gott að hafa of mikla slökun því þá myndum við engu koma í verk. Viss streita er okkur nauðsynleg til að gefa okkur drifkraft og getur jafnvel aðeins örvað ónámiskerfið. Við megum ekki gleyma því að streita er mannum eðlileg, hún býr hann undir átök. Hins vegar er líkaminn bara gerður til að þola 60–90 sekúndur í einu af þessum sympatísku viðbrögðum en nútímamaðurinn er undir þessu álagi meiri hluta sólarhringsins. Líkaminn er búinn undir átök sem aldrei verða.

Það er þetta stöðuga álag sem við erum undir sem fer smám saman að veikja okkur. Það er hægt að líkja okkur við frosk sem er settur út í heitt vatn. Ef hann er settur beint í sjóðandi vatn eru viðbrögð hans að stökkva beint upp úr. Hins vegar ef hann er settur í kalt



Birna Málfríður  
Guðmundsdóttir,  
ljósmóðir á Akureyri

vatn og það hitað smám saman upp verður hann ekki var við hvað er að gerast. Við erum ekkert frábregðin froskinum í þessu ljóta dæmi. Við gerum okkur oft ekki grein fyrir streitunni fyrr en heilsufarsvandamálin gera vart við sig, en jafnvel þá áttum við okkur ekki endilega á að streita sé orsök. Það er nefnilega svo mikilvægt að vinna í orsökinni en ekki bara einkennunum.

Ástæður streitu geta verið margvíslegar, til að mynda of mikið annríki, fjárhagsáhyggjur, persónuleg áföll, kjarabaráttu og svo mætti lengi telja. Í jógísku fræðunum er of mikil streita líka talin afleiðing þess að kunna ekki að stjórna hugsunum sínum. Við verðum hugsanir okkar og tilfinningar, íklæðumst þeim, í stað þess að upplifa tilfinningarnar og sleppa svo af þeim tókunum.

Í jóga og hugleiðslu erum við að leitast við að ná þessu jafnvægi milli spennu og slökunar. Það gerir jóga, hugleiðslu og slökun

að vænlegum kosti til að ná betra jafnvægi í lífi okkar. Að gefa parasympatíska kerfinu færi á að koma jafnvægi á líkamsstarfsemina á móti sympatíska kerfinu. Smám saman lærum við að horfa á hugsanir okkar í stað þess að íklæðast þeim og í framhaldinu að leyfa tilfinningunum að fljóta í gegn án þess að festast í þeim eða láta þær valda okkur streitu.

Það er ástæða fyrir því að ég velti þessu upp hér. Ég velti því nefnilega oft fyrir mér að ef of mikil streita getur haft svona mikil áhrif á versnun sjúkdóma, hvort það sé þá kannski eðlilegt að ætla að streita hafi einnig áhrif á vaxandi tíðni vandamála á meðgöngu? Það stingur mig oft í augun að sjá hversu margar konur eru t.d. á þunglyndislyfjum á meðgöngu eða hafa sögu um þunglyndi og kviða. Svo er það vaxandi tíðni sykursýki sem tengist jú aukningu á offitu og ofþyngd almennt. Það er vissulega mikilvægt að vinna á einkennum þessara vandamála en spurningin sem ég kasta fram hér okkur öllum til umhugsunar er þessi: Erum við að gleyma orsökinni?

Að lokum langar mig að hvetja ykkur, kærur ljósmæður, til að gleyma ekki að við þurfum að byrja á okkur sjálfum. Byrja strax í dag að vera meðvitaðar um þetta jafnvægi. Meiri slökun, minni spenna. Að gera sitt besta og sleppa svo tókunum.