

BERN – holistiskās pieejas četri balsti

Prāta un ķermeņa medicīnas praktiskais mērķis ir atbalstīt jūs, lai jūs varētu kļūt par kompetentiem pacientiem un jebkurā brīdī, rūpējoties par sevi, būtu lemtspējīgi un rīcībspējīgi. Praksē uzmanības centrā atrodas stresa pārvarēšanas četri balsti, kas patslēpušies zem abreviatūras BERN – *Behavior, Exercise, Relaxion, Nutrition* (angļu val. ‘rīcība, kustības, atslābināšanās, uzturs’):

- pirmais balsts: stresu mazinoša rīcība,
- otrais balsts: pietiekami daudz fizisko aktivitāšu,
- trešais balsts: regulāra pievēršanās savai iekšējai pasaulei un atslābināšanās,
- ceturtais balsts: apzināta ēdiena baudīšana un veselīgs uzturs.

Noteikti nav grūti pamanīt, ka visi četri balsti būtībā ir sastopami pavisam normālā ikdienā. Mēs nerunājam par izņēmuma vai ārkārtas situācijām, rehabilitāciju vai ārstnieciskām kūrēm, bet tieši par ikdienas praktisko dzīvi. Visi ieteikumi pamatojas teorētiskās un zinātniskās atziņās, tomēr būtiski, ka tās ir īstenojamas praksē un noderīgas ikdienā. Zināšanas vien nevienu vēl nav padarījušas veselu. Ir viens svarīgs priekšnoteikums, kas atvieglo ieteikumu praktizēšanu (tāpēc jau mēs neirobioloģijas pamatiem šajā grāmatā atvēlējām tik daudz vietas), – visi ieteikumi ir ilgstoši jāintegrē ikdienā, lai pēc sākotnējās eiforijas tie nenonāktu mūsu “iekšējā sliņķa” rokās.

Prāta un ķermeņa medicīnu ir iespējams praktizēt ikdienā, taču tā nebūs viena vienīga *Wellness* (angļu val. ‘labsajūta’). Šajā medicīnā primāri runa jau arī nav par cilvēkiem, kuri ir veseli vai “mūžam jauni” un kuri gribētu vēl nedaudz uzlabot savus rezultātus,

vairot labsajūtu vai kļūt vēl par pāris gadiem jaunāki. Prāta un ķermeņa medicīnas uzmanības centrā ir slimie cilvēki, taču arī pati veselība, kas ir ikvienam no mums vairāk vai mazāk stipra, lai kur

Lai jaunais rīcības veids kļūtu par mūsu dzīvesveida daļu, mums tas ir jādara

mēs tagad atrastos nepārtrauktībā starp veselību un slimību. Prāta un ķermeņa medicīna ir arī darbs, nevis luksuss vai “dzīve paradīzē”. Nebūs gana, ja nedaudz pameditēsiet vai kaut kad pasportosiet. Ieteikumi ir jāievēro un jāpilda tieši tikpat nopietni, kā jūs lietojat zāles vai apmeklējat ārstnieciskas procedūras. Šajā gadījumā runa ir par jaunas uzvedības ieviegrināšanu un trenēšanu – lai tā kļūtu par mūsu dzīvesveida daļu, mums ir jādara. Jā, ir nepieciešama disciplīna, taču arī prieka nedrīkst būt par maz. Tāpēc svarīgi ir iesaistīt individuālo kapacitāti un izmantot savus resursus, ņemt vērā savu gaumi un to, kam dodat priekšroku, kā arī savas stiprās puses – protams, ja vien tās neaprobežojas ar *fast food* un slinkumu. Atcerieties, ka arī humors var palīdzēt aizdzīt destruktīvās domas un rīcību, lai cik smags pašreiz arī nebūtu jūsu veselības stāvoklis.

Praktiski darbojoties, svarīgs ir prieks un pašāvība, kā arī divi izturības aspekti, kurus vēlos īpaši uzsvērt: pirmkārt, visi četri balsti ir daļa no mūsu ierastās sociālās vides, tas nozīmē, ka būtiska ir informācijas apmaiņa ar piederīgajiem, atbalsta pieņemšana, līdzcilvēku iesaistišana, tāpēc šos resursus vienmēr vajag apzināties un arī mērķtiecīgi meklēt un izmantot. Mūsu veselība, galu galā, nerodas laboratorijas apstākļos, bet tieši ikdienā. Taču, tā kā ikdienai nav paredzēts atsevišķs balsts, tad ikdienas dzīvi un kopienas dziedinošo atbalstu aplūkosim atsevišķā nodaļā. Saistībā ar to runāsim arī par ticību un garīgumu, kas gan nav obligāts priekšnoteikums prāta un ķermeņa medicīnā, bet tam ir svarīga loma daudzu cilvēku ikdienas dzīvē, tāpēc to nedrīkst atstāt neievērotu. Es bieži esmu pieredzējis, kā, pārvarot stresu un praktizējot prāta un ķermeņa medicīnu, rodas garīgums vai iedvesmojošs spēks. Tāpēc garīgums un ticība ir daļa no prāta un ķermeņa medicīnā īstenotajām programmām. Tieši tāpat kā kopiena un sociālais atbalsts ir daļa no

ricības balsta, arī ticību un garīgumu pieskaitām balstam “Regulāra ievēršanās savai iekšējai pasaulei un atslābināšanās”.

Apzinātība kā sarkans pavediens vijas cauri visām darbībām, metodēm un ieteikumiem. Varētu teikt, ka tā ir kā vienojošais elements vai pamats visiem četriem balstiem, ar kuriem tūlīt iepazīsimies tuvāk. Mēs jau redzējām, kā mēs paši, ikdienā ieviešot vairāk apzinātības un apzinātas rīcības, varam mobilizēt savus pašdziedināšanās spēkus. Ja mums izdotos kultivēt vairāk apzinātības un ja apzinātība būtu mūsu iekšējā nostāja, kas palīdz saprast savu dzīvi un to dzīvot, tad mums būtu labi priekšnosacījumi veselībai un apmierinātībai. Varbūt ne vienmēr, bet arvien no jauna. Ar apzinātību mēs varam “efektīvāk” piekļūt savam potenciālam un resursiem. Ievadā es minēju jēdzienu *prāta un ķermeņa inteliģence* – tagad jūs zināt, kas ar to domāts.

Ja mēs gribētu pamatīgi aplūkot stresa pārvarēšanu, tad mums būtu jāsāk ar iekšējo nostāju un dzīvesveidu. Būtisks ir arī jau tājums par kontroli – vai mums izdodas kontrolēt savu dzīvi un svarīgākos dzīves lēmumus? Tas, cik daudz spējam kontrolēt dzīvi, nosaka, kā mēs uztversim un vērtēsim konkrētas stresa situācijas – pozitīvi vai negatīvi. Turklāt galvenais jau nav situāciju vērtējums, bet tas, cik daudz varam vadīt un regulēt savu reakciju – vai spējam to “ieslēgt” un “izslēgt”. Ja domas par darbu vai priekšnieku mums izraisa paniku, ja prātojam par iešanu pensijā, ja raizējamies un jūtamies bezspēcīgi, ja arvien vairāk saasinās muguras sāpes vai citi slimības simptomi, tad hroniska stresa sekas būs kaitējums veselībai. Turpretim, ja spējam stresu uztvert pozitīvi un tikt ar to galā tā, lai tas nekļūtu par ilgstošu slogu (piemēram, ikdienā iekļaujot fiziskās aktivitātes, rūpējoties par draudzību, omulību un veselīgu baudu), tad līdz ar sajūtu, ka kontrolējam situāciju, pieaug arī noturība pret stresu un izturēspēja. Turklāt mēs vairojam sajūtu, ka rīkojamies jēgpilni, – tātad rūpējamies arī par koherenci un pašstenošanos un veicinām pozitīva paštēla veidošanos. Labā ziņa ir tā, ka to visu var stimulēt, apgūt, aktīvi trenēt un uzlabot ar relatīvi vienkāršām, taču

**Galvenais –
visu ar mēru**

zinātniski pierādītām efektīvām metodēm. Dariet visu ar mēru – tas ir iespējams!

Lai arī tālāk piedāvātie vingrinājumi un ieteikumi vairāk paredzēti slimību ārstēšanai, lielu daļu no tiem var izmantot ikviens profilaktiski veselības saglabāšanai. Savlaicīgi un apzināti rūpēties par veselību ir ne tikai vienkāršāk, bet arī izdevīgāk – katrā ziņā visu veidu “labošanas darbi” (lai arī tie sola panākumus) prasa daudz vairāk līdzekļu. Lai kāds arī būtu jūsu pašreizējais veselības stāvoklis, nākamajās nodaļās minētie ieteikumi palīdzēs jums atgūt vairāk kontroles pār savu ikdienas dzīvi un kļūt par nobriedušu pacientu.

Pirmais balsts: stresu mazinoša rīcība

Pirmajā nodaļā minētie piemēri ar Kanona kaķiem un Šejes žurkām apliecināja – stresa reakcijai nav nulles tarifa. Par sava organisma signalizācijas sistēmu mēs maksājam augstu cenu, tā izmanto lielu daļu enerģijas resursu, turklāt uzreiz. Lai pietiktu enerģijas sirds, plaušu un muskuļu darbībai, tiek vājināta gremošana, sāpju jutība, seksuālā dziņa u.c.

Mēs jau detalizēti aplūkojām negatīvo domino efektu, ko var izraisīt stress, ja prāts un ķermenis vairs nespēj atjaunot līdzsvaru. Nogurusi vai nelīdzsvarota imūnsistēma, kuras darbība ir traucēta, nozīmē vāju aizsardzību, piemēram, pastiprināti rodas iekaisumi, respektīvi, ar tiem vairs nav iespējams cīnīties pietiekami efektīvi. Sekas var būt arī sirds un asinsvadu slimības, alerģijas, reimatisms, šūnu defektu palielināšanās, nervu šūnu darbības traucējumi, miega traucējumi, ēšanas un seksuāla rakstura traucējumi, muskuļu problēmas un daudz kas cits. Stress mūsdienās tiek uzskatīts par tikpat lielu miokarda infarkta riska faktoru kā smēķēšana, diabēts vai augsts asinsspiediens. Neskaitāmas slimības, biežākie nāves cēloņi (abiem dzimumiem: sirds un asinsvadu slimības, plaušu un