

Aleksander Perski

# STRES

ZŁAP ODDECH  
I ODZYSKAJ ŻYCIOWĄ  
RÓWNOWAGĘ

Przełożyła  
Marta Prochwicz

Originally published under the title  
*Ur balans: om stress, utbrändhet och vägar  
tillbaka till ett balanserat liv*

© Wydawnictwo WAM, 2025

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur  
Redakcja: Magda Brzezińska  
Korekta: Monika Łojewska-Ciepka, Magdalena Koch  
Projekt okładki: Marcin Jakubionek  
Skład i łamanie: Lucyna Sterczewska

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,  
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

ISBN 978-83-277-4312-1

MANDO  
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków  
tel. 12 62 93 200  
[www.wydawnictwomando.pl](http://www.wydawnictwomando.pl)

DZIAŁ HANDLOWY  
tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496  
e-mail: [handel@wydawnictwomando.pl](mailto:handel@wydawnictwomando.pl)

Druk i oprawa: GRAFARTI • Łódź

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book cream 70 g vol. 2.0  
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

# SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
Życie w równowadze	15
Kiedy równowaga ulega zachwianiu	85
Odzyskać stan równowagi	133
Słownik	201
Przypisy	209



# WPROWADZENIE



Odkąd w 2002 roku ukazało się pierwsze wydanie tej książki, dyskusja o stresie i jego wpływie na nasze życie bynajmniej nie ucichła. Czytelnik, który nie miał okazji jej przeczytać, może teraz dowiedzieć się czegoś o stresie i badaniach nad stresem. Dla czytelnika, który zna tę książkę, będzie to okazja do zapoznania się z nowościami na ten temat.

W Klinice Stresu prowadziliśmy szereg badań, które miały nam pomóc odpowiedzieć na pytania sformułowane w pierwszym wydaniu tej książki i już wtedy pojawiały się interesujące wnioski. Jedną z najważniejszych kwestii było to, czy jest jakieś wspólne zaburzenie dla różnych stanów chorobowych, do których prowadzi brak równowagi w życiu. Odpowiedź była jedna: tak, i wydaje się, że tym wspólnym czynnikiem jest poważny niedobór głębokiego snu lub fragmentacja cyklu snu, która powoduje obniżenie zdolności regeneracyjnych organizmu po całodziennym wysiłku. Prekursorskie studia, które doprowadziły do tych wniosków, zostały przedstawione w tej książce.

Czy można wyodrębnić czynniki, które prowadzą do choroby stresowej? W jednym z rozdziałów przedstawiona jest ankieta pomocna przy wielu typach badań. Uzyskanie większości pozytywnych odpowiedzi można potraktować jako sygnał ostrzegawczy i zachętę do gruntownej zmiany stylu życia.

Staram się także odpowiedzieć na pytanie: czy można rozpoznać zespół symptomów pojawiających się w czasie długotrwałego stanu zaburzenia równowagi? Wraz z grupą ekspertów,

powołaną przez Urząd ds. zdrowia i opieki społecznej (Socialstyrelsen), opisując kryteria diagnostyczne dla stanu chorobowego pod nazwą „syndrom wypalenia”. Pojęcie to konsekwentnie używane jest do opisu zespołu chorób stresowych. Miejmy nadzieję, że wspólne spojrzenie na to zagadnienie doprowadzi do pełniejszego diagnozowania oraz leczenia.

Czy brak równowagi w życiu wpływa trwale również na struktury mózgu? Nie – dopóki nie mówimy o ekstremalnych sytuacjach stresowych, jak tortury czy maltretowanie (zespół stresu pourazowego PTSD). Natomiast można wskazać szereg problemów dotyczących aktywności mózgu, które zazwyczaj są tymczasowe i wydaje się, że są związane z zaburzeniami pamięci autobiograficznej, naszymi tzw. funkcjami wykonawczymi, czyli zdolnością określenia celu, planowania i następnie oceny działania.

W badaniach wzięliśmy pod uwagę również różnice osobowościowe naszych pacjentów. Zainteresowała nas szczególnie jedna cecha – skłonność do perfekcjonizmu i głębokie zaangażowanie w życiowe zadania. Jest ona charakterystyczna dla kobiet i przejawia się często jako tzw. syndrom prymuski. Na podstawie wielu wywiadów z młodymi pacjentkami zauważyliśmy, że zmagania z życiem mogą się zacząć bardzo wcześnie, w wieku 12–13 lat, co sprawia, że trzydziestopięcioletnia kobieta ma za sobą dwie dekady doświadczania różnego rodzaju przeciążeń. Aby zbadać ten fenomen, przeprowadziliśmy badania ankietowe w wielu liceach, a także szkołach podstawowych. Stwierdziliśmy, że 50 procent ankietowanych dziewcząt w drugiej klasie licealnej i 20 procent w dwóch ostatnich klasach szkoły

podstawowej jest prawie na granicy wypalenia. Ich wrażenie zadowolenia z siebie wynikało bardziej z poczucia sprawczości niż własnej wartości. Lekcewałyły sen, zaniedbywały jedzenie i ruch fizyczny. Z naszymi obserwacjami tego niepokojącego zjawiska można zapoznać się w rozdziale o podatności na stres.

Przez wiele lat współprowadziłem Klinikę Stresu, czyli specjalistyczny ośrodek badawczy dla osób z poważnymi problemami zdrowotnymi związanymi ze stresem. Przyjęliśmy ponad 4000 pacjentów i wprowadziliśmy skuteczny program leczenia. Większość naszych pacjentów powróciła do aktywnego życia, również ci, którzy przebywali na długotrwałym zwolnieniu. O doświadczeniu związanym z tą pracą piszę w rozdziale poświęconym odzyskaniu równowagi, gdzie podsumowuję typowy przebieg choroby, proces leczenia i rehabilitacji.

Na koniec, dołączając do debaty społecznej na temat dużej liczby zachorowań i zwolnień w Szwecji, chcę postawić ważne pytanie. Czy nie lepiej byłoby dofinansować miejsca pracy – i w ten sposób zmniejszyć liczbę zwolnień – zamiast uciekać się do długoterminowych zwolnień i rent zdrowotnych dla tych, którzy nie radzą sobie z intensyfikacją tempa i wysrubowanymi wymaganiami na rynku pracy? Osoby te stanowią około jedną piątą dorosłego społeczeństwa. Przykładem na to, że jest to możliwe, niech będzie prewencyjny program, który Klinika Stresu przeprowadziła wspólnie z działem personalnym w palarni kawy w Gavle (zob. rozdział o odzyskaniu stanu równowagi).

W ciągu ostatnich dwudziestu lat choroby stresowe nie zniknęły, lecz stały się powszechne na całym świecie. Lekarze trudzą się nad postawieniem właściwej diagnozy, od depresji

przez stany lękowe, neurastenię, astenię, po nadwrażliwość chemiczną (MCS w USA) czy zespół przewlekłego zmęczenia (ME/CFS w Wielkiej Brytanii). W Szwecji i Holandii została sformułowana i zatwierdzona diagnoza zespołu przewlekłego wyczerpania. Diagnozę tę zaakceptowali lekarze, system opieki zdrowotnej i ubezpieczeń społecznych. Rośnie liczba badań na temat mechanizmów tej choroby, leczenia oraz rehabilitacji. Również w Polsce od kilku lat lekarze stawiają diagnozę wypalenia (Z73.0).

Książka ta, uzupełniona i zaktualizowana, podsumowuje doświadczenia z ostatnich dwudziestu lat badań w Szwecji, w szczególności prowadzonych przeze mnie i innych badaczy z Kliniki Stresu przy Instytucie Karolińskim. Wiemy teraz dużo więcej, zwłaszcza o znaczeniu zaburzeń snu i mechanizmach mózgowych.

Mam nadzieję, że ta pozycja będzie pomocna w zrozumieniu chorób stresowych, zarówno przez pacjentów, jak i ich rodziny oraz personel medyczny, psychologów, terapeutów.