

EMOCINIS DISTRESAS: KAIP SUPRASTI IR IŠTOLERUOTI

Emocijos – tai neatsiejama žmogiškosios egzistencijos dalis. Evoliuciškai jos yra labai svarbios žmogaus išgyvenimui. Žmogus yra užprogramuotas patirti platų emocijų spektrą. Vienos iš jų yra malonios, komfortiškos, kitos, atvirkščiai, kelia diskomfortą. Dauguma žmonių nemėgsta diskomforto, pvz., šalčio, skausmo, alkio, nuovargio ir pan. Jeigu mes kalbame apie emocinį diskomfortą, turime omeny *distresą*. Mums gali nepatikti patirti distresą, tačiau tai yra natūrali žmogaus gyvenimo dalis.

Tačiau yra skirtumas tarp to, kad mes nemėgstame patirti distreso, tačiau susitaikome su tuo, kad tai yra dalis gyvenimo ir svarbu jį išbūti, ištoleruoti, ir to, kad distresą suvokiame kaip nepakeliamą ir visais įmanomais būdais stengiamės jo atsikratyti. Kai kurie žmonės sako, kad jiems kai kurios emocijos yra nepakeliamos, neištveriamos - tuomet tas emocijas stengiamasi nuslopinti, išstumti, nukreipti nuo jų dėmesį. Tai sukelia laikiną palengvėjimą, tačiau ilginiui kelia vis daugiau sunkumų ir neleidžia mėgautis pilnaverčiu gyvenimu. Dažnai šie žmonės pasižymi distreso netoleravimu.

Distreso netoleravimas – tai subjektyviai suvokiamas negebėjimas pilnai išgyventi nekomfortiškas, nemalonias emocijas, dažnai lydimas desperatišku noru išvengti šių emocijų išgyvenimo. Prastai toleruojant distresą pasireiškia neigiamų emocijų baimė. Daugelis žmonių bijo patirti aukšto intensyvumo emocijas, pvz., stipraus liūdesio išsiskyrus su mylimu žmogumi. Tačiau yra žmonių, kurie vengia net žemo intensyvumo emocijų išgyvenimo, pvz., jaudulio prieš kontrolinį arba susitikimą su nepažįstamu žmogumi. Taigi, emocinio distreso netoleravimą apibrėžia ne pačios emocijos intensyvumas, bet kaip stipriai žmogus jos bijo, kiek ši emocija pačiam žmogui atrodo nepakeliamas, kiek jis jos vengia.

Žmonėms distresą kelia įvairios emocijos. Dažniausiai tai būna liūdesys, pyktis, baimė. Tačiau pačios savaime šios emocijos nėra varginančios. Tokiomis jas paverčia paties žmogaus požiūris į tam tikrą emociją, jos interpretacija. Kai kuriems žmonėms patinka įgalinanti pykčio jėga arba kūrybiškumą atveriantis liūdesys. Taigi apibendrinant galima pasakyti, kad visos emocijos yra normalios ir reikalingos. Šias emocijas kaip varginančias žmonės patiria tik tuomet, kai patys interpretuoja šį emocinį patyrimą kaip blogą.

Kaip formuojasi distreso netoleracija?

Bendrai ir biologiniai, ir psichologiniai veiksniai prisideda prie to, kad vieniems vaikams yra sunkiau ištoleruoti emocinį distresą, nei kitiems. Kai kurie žmonės iš prigimties gali būti linkę stipriau išgyventi emocijas, patirti jas lengviau ir sunkiau. Taigi šiems žmonėms gali būti sunkiau ištoleruoti nemalonias emocijas.

Tačiau gali būti ir svarbių aplinkos veiksnių, sąlygojančių prastą (žemą) emocijų toleravimą. Pavyzdžiui, jeigu vaikas augo šeimoje, kurioje buvo manoma, kad pykti yra nepriimtina, jis vengs, bijos pykti. Arba jeigu vaikas matė, kad patys tėvai, susidurdami su nemalonių emocijų patyrimu, slopino šias emocijas piktnaudžiaudami alkoholiu, vaistais arba neigdami jas.

Kaip žmonės vengia distreso?

Kaip jau buvo minėta, žmonės, kuriems sunku toleruoti distresą, naudojami įvairiais būdais vengdami distreso arba vaduodamiesi iš jo. Ilgainiui šie būdai gali sukelti rimtas pasekmes žmogaus sveikatai ir gerovei. Kokie tai būdai?

Vengimas

Pirmiausia vengimas gali pasireikšti kaip tam tikros **situacijos vengimas**. Normalu, kad mes vengiame situacijos, kuri gali sukelti mums nemalonų patyrimą, pvz., nevaikštome tamsiomis gatvėmis vienuoje arba vengiame bendrauti su žmonėmis, kurie su mumis elgiasi nepagarbiai, mus žemina ir įžeidinėja. Tačiau kartais žmonės vengia situacijų, kurios kelia normalų emocinį diskomfortą ir taip apsunkina savo gyvenimą. Pavyzdžiai, studentas gali atidėlioti mokymąsi, ruošimąsi egzaminui, nes mokymasis kelia frustraciją arba žmogus gali atsisakyti išeiti iš namų, nes bendravimas su kitais žmonėmis jam kelia nerimą. Taip pat gali būti atvejai, kuomet žmogus bijo atsisakyti ir pasakyti „ne“, nes bijo pykčio, arba vengia atlikti medicininius patikrinimus, atlikti svarbias fizines procedūras, nes nenori patirti nerimo.

Vengimas gali pasireikšti ir nuolatiniu **patvirtinimo siekimu arba tikrinimu**. Jis pasireiškia tuo, kad žmogus siekia kuo greičiau numalšinti distresą keliančią emociją gaudamas nuraminimą iš kito žmogaus arba įsitraukdamas į pasikartojantį tikrinantį elgesį. Taip asmuo laikinai nusiramina, tačiau tik iki tol, kol vėl nesusidurs su nemalonia emocija. Tuomet vėl reikia kartoti tą patį elgesį. Pavyzdžiui, žmogus gali nuolat prašyti nuraminimo iš savo artimųjų arba draugų arba nuraminimui kartoti tuos pačius veiksmus (pvz., sudėti daiktus tam tikra tvarka, tikrinti, ar išjungė šviesas).

Trečiasis vengimo mechanizmas pasireiškia per **išsiblaškimą** arba **nuslopinimą**. Jis pasireiškia tuo, kad asmuo stengiasi nustumti emociją arba išsiblaškydamas (pvz., įsitraukdamas į kokią nors fizinę arba protinę veiklą arba ekranus), arba mintyse kartodamas teigiamas afirmacijas įsakydamas sau nustoti galvoti vietoje to, kad patirti, išgyventi tas, kas turi būti išgyventa. Problema yra ta, kad nustumtos, nuslopintos emocijos vis tiek iškils į paviršių, tik bus dar labiau intensyvos.

Sunaikinimas, numarinimas

Žmogus gali siekti „išjungti“ emocijas, pvz. vartodamas alkoholį arba narkotikus, persivalgydamas, apsipirkinėdamas, lošdamas azartinius žaidimus ir pan.

Žalingos išraiškos

Kartais žmogus vietoje to, kad natūraliai išgyventų emociją, siekia sukelti sau fizinę ir psichologinę žalą ir taip sumažinti patiriamą emocinį distresą. Savižala – tai šios žalingos išraiškos pavyzdys: pjaustymasis, savęs kandžiojimas, deginimas ir pan. Žala sau gali būti mažesnė arba didesnė, tačiau jos tikslas tas pats – išvengti emocinio distreso.

Kitoje dalyje bus aptariama, kaip išbūti, priimti ir išgyventi emocinį distresą.