

Stres v gorah

Z znanjem in izkušnjami nad nepredvidene situacije

Besedilo in skica: Aljoša Dornik

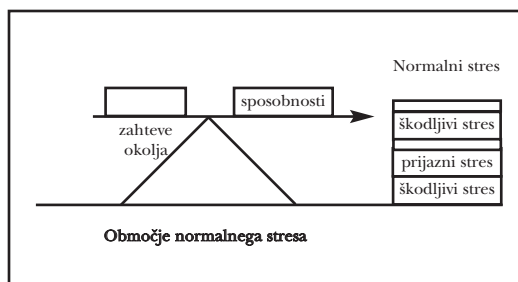
V hribe hodim že od mladih let, ko sem pred starši skakljal in se podil po ozkih potkah v Bohinjskih gorah. Ko brskam po spominu, kdaj me je bilo strah, me prešine podoba družine, ki se stiska pod ogromno jelko nekje na poti od Komne proti Koči pri Sedmerih jezerih. Zajela nas je nevihta, bila je tema, starša sta bila prestrašena, midva z bratom pa sva vedela samo, da je potrebno priti do koč. Verjetno je marsikoga ob opisanem dogodku zajel val slikovitih spominov na podobne situacije, ki so ga presenetile v hribih. V članku se bomo osredotočili na stresne situacije v gorah, ki so lahko povod nepremišljenim in nefunkcionalnim reakcijam.

Ko se misli podijo po glavi kot kure v kurniku

Vsak dokaj reden obiskovalec gora je kdaj doživel prigodo (s srečnim ali malo manj srečnim koncem), ki se je nanašala na stres. Mnogim je znan občutek plezalca, ki se z otroškim navdušenjem požene v deviško smer, nato pa sredi stene ugotovi, da ne more ne naprej ne nazaj. Srce mu začne hitreje utripati, misli se mu neurejeno podijo po glavi kot kure v kurniku. Naj nam ta primer služi, da razložimo stres.

Obstaja mnogo definicij stresa. Njihova stična točka je, da je **stres sklop odzivov našega organizma na delovanje stresorjev**. Stresor je vsak dejavnik, ki povzroči stres. Stresor je vzrok, stres pa posledica. Stres se pojavi takrat, ko zaznamo **neskladje med zahtevami okolja** (npr. težko plezalno smerjo) **in našimi sposobnostmi za obvladanje zahtev** (močjo rok in nog, izkušnjami s težkimi plezalnimi smermi). V trenutku pojava stresorja posa-

meznik ustvari dve miselni oceni: prva se nanaša na stresor (plezalno smer), druga pa na posameznikove sposobnosti (njegovo znanje, fizično moč). Da ne bo nesporazuma: stres sam po sebi ni škodljiv. Kadar je naša ocena sposobnosti enaka zahtevam okolja ali večja od njih, smo v območju normalnega ali prijaznega stresa (glej sliko). Na primer: kadar ocenimo, da nam pristop na goro ne bo delal (večjih) težav, ker smo sposobni, bomo z veseljem osvojili goro in pojavili se bodo prijetni občutki (npr. veselje, navdušenost, sreča) in telesne reakcije (mirno globoko dihanje, mišična relaksacija ipd.). Če pa ocenimo, da naše sposobnosti niso kos zahtevam okolja, se pojavi škodljivi stres, ki povzroči določene fiziološke in psihološke reakcije.



Tudi izkušnje in dobra priprava pomagajo premagati stresne situacije.

Vrnimo se k našemu primeru plezalca, ki obtiči sredi stene, in si pogledjmo znake stresa. Plezalec ugotovi, da smer krepko prekaša njegove zmožnosti. Oцени, da ni sposoben nadaljevati smeri, in če nima možnosti za spust, se lahko pri njem pojavijo **znaki stresa**, ki jih delimo na **telesne** in **psihične**. Telesni znaki so: potne, mrzle dlani in

stopala, razbijanje srca, povečanje srčnega utripa, suha usta, želodčni krči, prebavne motnje, bruhanje, mišična napetost, driska in še bi lahko naštevali. Psihični znaki pa vključujejo: strah, nerazsodnost, obupanost, zaskrbljenost, jezo, občutek nemoci, naglico, pomanjkanje sposobnosti jasnega mišljenja, težave s koncentracijo itn. Gotovo ste že slišali za primere ljudi, ki so v enem dnevu osiveli: ponavadi zelo velik stresor povzroči tako močno fiziološko reakcijo, da se pri nekaterih odraža tudi v spremembi barve las, nagubanosti kože.

Kako se izognemo stresu

Zavedati se moramo, da nas v gorah čakajo predvsem nepredvidljive situacije in dogodki, ki spadajo med kataklizmične stresorje: naravne ujme, katastrofe, nesreče ipd. Vsi ti stresorji v nas povzročijo stanje stresa in naučiti se moramo obvladovanja stresa in zajezitve škodljivih posledic. Znano je, da različni ljudje na stresorje in na situacije različno reagirajo. Dejavnikov, ki vplivajo na obvladovanje stresa in psihičnih obremenitev, je veliko. Našteli bomo le najpomembnejše, od katerih je odvisna uspešnost premagovanja psihičnih obremenitev, s katerimi se srečujemo v gorah:

- **osebnostne lastnosti** (osebna čvrstost, čustvena stabilnost, občutje nadzora, sposobnosti, znanje, zdravstveno stanje, naučeni slogi soočanja s stresom),
- **prehodne osebnostne značilnosti** (razpoloženje, presoja obremenilne situacije),
- **situacijski in drugi zunanji dejavniki** (družina, prijatelji, materialna sredstva).

Od navedenih dejavnikov lahko upoštevamo predvsem situacijske in druge zunanje dejavnike, kajti sprememba (prehodnih) osebnostnih lastnosti je dolgotrajna in majhna. Na neznano pot nikoli ne odhajamo sami in nepoučeni. Upoštevajmo vremensko napoved, pozanimajmo se za pot in pristop na vrh. Ocenimo, ali smo sposobni, dovolj izkušeni za določeno pot ali smer, ali nam zdravje (npr. srčnim bolnikom, astmatikom) dovoljuje obremenitev, ali imamo potrebno opremo. Imejmo v mislih tudi naš življenjski stil, saj kajenje, alkohol, različna poživila (kava, zdravila),

redna telovadba dajejo ton našemu življenju in vplivajo na obremenitve. S tovrstnimi ukrepi lahko zmanjšamo verjetnost, da se znajdemo v nena- danih stresnih okoliščinah. Kaj pa lahko naredimo, ko nas je situacija presenetila? Bistveno je, da se ne predamo paniki, negotovosti, strahu. Poskušajmo se umiriti (lahko izvedemo razne tehnike sproščanja) in odreagirati razumsko. Raziščimo situacijo: kje sem, kaj se je zgodilo, kakšno opremo imam pri sebi, kaj lahko od okolja, v katerem se nahajam, uporabim, katere različne rešitve imam na razpolgo, kako in koga lahko priključim na pomoč. Vemo, da je včasih od hitrosti reakcije odvisno tudi življenje, vendar je brezglavo panično norenje kot odkrivanje rešitve z metodo poskusov in napak.

O stresu v gorah se je doslej malo pisalo. Ob omembi stresa običajno pomislimo na preobremenjenost v zvezi s poklicem in z različnimi življenjskimi dogodki (smrtjo partnerja, zaporom, ločitvijo). Pomembno je, da pri svojih izletih v naravo doživljamo lepe, enkratne trenutke, ki nam popestrijo življenje, kajti ravno obiski narave imajo sproščujoč učinek na preobremenjeni urnik življenja, katerega tempo je čedalje hitrejši. ◉

Obvestilo o poškodbah na planinskih poteh

Komisija za planinske poti in Gorska reševalna služba Slovenije sporočata, da je na poti Kokrško sedlo-Skuta (na Slemenu med Velikimi in Malimi podi) velik skalni podor, ki je uničil vsa varovala. Ta pot je za planince začasno neprehodna. Ravno tako smo obveščeni, da so na Hanzovi poti na Mojstrovki uničena varovala in ovirajo varen prehod. Planince prosimo, naj teh poti do popravila ne uporabljajo.

Obenem prosimo, da o morebitnih podobnih poškodbah obvestijo Planinsko zvezo Slovenije na tel. 01 4345680.

Komisija za pota UO PZS

Gorska reševalna služba Slovenije