

STRES – WRÓG CZY PRZYJACIEL?

Każdy z nas niejednokrotnie doświadczył stresu w większym lub mniejszym natężeniu. Na świecie nie ma chyba człowieka, który nie odczuwał stresu. Problem stresu dotyczy każdego człowieka, niezależnie od kraju pochodzenia czy kultur. Dotyczy on tak samo dorosłych jak i dzieci.

Czym jest stres i jak sobie z nim radzić? Czy jest on naszym wrogiem czy przyjacielem?

W dzisiejszym poście postaram się odpowiedzieć na te pytania.

Zacznijmy od wyjaśnienia samego pojęcia stresu.

Stres można najprościej zdefiniować jako fizjologiczną **reakcję organizmu na zagrażające wydarzenia. Czyli stres to odpowiedź** naszego ciała na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie. Wydarzenia zakłócające określamy jako **stresory**. Ich źródło może być zarówno fizyczne (np. choroby, hałas, przeludnienie, katastrofy naturalne) jak i społeczne (np. sprawdzian, egzamin, brak zatrudnienia, problemy rodzinne, utrata ukochanej osoby, doświadczanie przemocy).

Owe stresory mogą też się różnić pod względem siły oddziaływania. Na co dzień możemy mieć do czynienia z niedużymi stresorami i można określić je jako zwykłe, **codzienne utrapienia**. Pomimo niewielkiej „siły rażenia” mogą być problematyczne ze względu na swoją powszechność (np. przebita opona, spóźnienie, konflikt z przełożonym). Jeśli mamy do czynienia z sytuacjami, które związane są bezpośrednio z tzw. zmianami życiowymi, mówimy o **stresorach poważnych**. Będą to okoliczności o charakterze życiowego przełomu, jak wejście na kolejny etap nauki, zmiana szkoły, miejsca zamieszkania, zmiana pracy, czy narodziny nowego członka rodziny. Wyróżniamy jeszcze **stresory katastrofalne**, cechujące się oddziaływaniem na całe grupy ludzi w dramatyczny sposób (np. wojny, katastrofy naturalne, zamachy terrorystyczne, epidemie), uderzające w najbardziej podstawowe ludzkie potrzeby i wartości, jak życie czy bezpieczeństwo. Stres który im towarzyszy ma zwykle ekstremalny, niekiedy traumatyczny wymiar i może pozostawiać długotrwały ślad psychiczny.

Podsumowując, stresujące sytuacje mogą mieć różny poziom nasilenia. Chciałam w tym miejscu również zauważyć, że stres wcale nie musi się jedynie wiązać z wydarzeniami negatywnymi. Wspólny wyjazd klasowy, randka, święta, awans w pracy, ślub czy duża wygrana w grach losowych to także potencjalnie poważne stresory. Istotą stresu jest więc nie tyle obecność wydarzenia

przykrego, co konieczność zaadaptowania się, przystosowania do nowej sytuacji stanowiącej wyzwanie, wymagającej zmiany by odzyskać równowagę. Stres staje się potencjalnie większy im mamy większą konieczność adaptacyjnej zmiany.

Badacze zajmujący się zjawiskiem stresu, dzielą stres na dwie podkategorie: stres „negatywny” – tzw. **dystres**, który działa na nas paralizująco i destrukcyjnie, hamuje naszą motywację, zniechęca i blokuje przed dalszymi działaniami, oraz stres „pozytywny” – **eustres**, który może dodawać energii, motywować, ekscytować, jest siłą napędową do działania, do zmian, szybszego podejmowania decyzji; pobudza nas do działania.

Po co człowiekowi stres?

Najczęściej stres kojarzy się nam negatywnie, chętnie wyeliminowalibyśmy go z naszego życia. Nie chcemy się stresować, bo nie jest to dla nas przyjemne. Jednak stres w życiu jest potrzebny. Chciałabym w tym miejscu skupić się nad rolą stresu w życiu. Obserwując występowanie stresu u wszystkich ludzi, można przypuszczać, że w trakcie ewolucji naszego gatunku odgrywał on istotną rolę. Kiedy się stresujemy, możemy zauważyć, że nasze serce zaczyna nam mocniej bić. Pogłębia się oddech, robi się gorąco, można się spocić, a nawet trząść. Wyostrzają się nam zmysły. Czemu to wszystko jednak służy? Dlaczego stresującej sytuacji tak trudno jest skupić się na czymś innym? Przekonującego wyjaśnienia dostarcza hipoteza tzw. „reakcji walki/ucieczki”. „Wyobraźmy sobie człowieka sprzed wielu tysięcy lat, którego utrapienia były inne niż współczesnego – dzikie i niebezpieczne zwierzęta grasujące w puszczy, nieprzewidywalna pogoda, wroddzy współplemieńcy. W takiej sytuacji możliwość szybkiej mobilizacji „maszyny organizmu” mogła decydować o przeżyciu. Stan organizmu na „wysokich obrotach” mógł sprzyjać w walce z groźnym zwierzęciem, lub w ucieczce przed nim. Mocno bijące serce pozwalało skutecznie ukrwić mięśnie, a głębokie oddechy zapewniały im tlen niezbędny do wzmożonego działania. Pot pozwalał utrzymać tę maszynę w równowadze poprzez schładzanie, a skupienie się na tym co dzieje się tu i teraz (wyostrzenie zmysłów) umożliwiało skuteczną walkę lub ucieczkę.” (Grzegorz Mączka, „Stres – co to jest i jak sobie z nim radzić?”) Patrząc na stres z tej perspektywy można potraktować go jako naszego sprzymierzeńca – reakcję organizmu dodającą nam energii i mobilizującą nasze zasoby by zmierzyć się z wyzwaniem.

Biorąc pod uwagę powyższą hipotezę, można przypuszczać, że stres lepiej służył człowiekowi sprzed tysięcy lat niż współczesnemu. „Dziś mądry ludzki

organizm może przygotowywać nas do walki/ucieczki częściej niż byśmy sobie tego życzyli i reagować na codzienne i częste utrapienia tak jak na spotkanie z dzikim zwierzęciem. Organizm będący tak często w „pełnej mobilizacji” może ponosić nadmierne koszty w postaci wyczerpania, zwiększonej podatności na choroby i gorszego funkcjonowania.” (Grzegorz Mączka, „Stres – co to jest i jak sobie z nim radzić?”).

Obserwując ludzi, można zauważyć, że ta sama sytuacja u jednych wywołuje stres u innych nie lub poziom przeżywanego stresu jest inny. Np. wystąpienie przed całą klasą dla jednego ucznia będzie prawdziwym koszmarem a dla innego ekscytującym wyzwaniem. Od czego w takim razie zależy to, że się stresujemy? Przede wszystkim zależy to od subiektywnej oceny sytuacji, czyli od tego w jaki sposób oceniamy to co się dzieje lub ma się zdarzyć. W psychologii nazywamy to oceną poznawczą. Uwzględnia ona także naszą ocenę własnej skuteczności radzenia sobie. „Tym samym bardziej konstruktywnie stresują się osoby, które postrzegają stresory jako wyzwania, a własne możliwości radzenia sobie jako wystarczające (np. nie stresuję się przed egzaminem bo oceniam go jako niezbyt trudne wyzwanie i wierzę w swoje przygotowanie do niego i inteligencję). Można powiedzieć że dla nich stres jest jak wiatr wypełniający żagle okrętu, na którym wyszkolona załoga potrafi wykorzystać potencjał powiewów by płynąć szybko. Ten sam wiatr może budzić niepokój załogi, która się go obawia i w niepomysłnej sytuacji może dojść do porania żagli a nawet zatopienia okrętu.”(Grzegorz Mączka, „Stres – co to jest i jak sobie z nim radzić?”).

Podsumowując powyższe informacje nt. stresu, można powiedzieć, że nie jest on ani dobry, ani zły. Biorąc pod uwagę to w jaki sposób oceniamy daną sytuację oraz nasze zasoby wewnętrzne i zewnętrzne, wpłynie to na poziom przeżywanego stresu i to jak sobie z nim poradzimy.

Warto zwrócić uwagę, że nadmiar stresu, także i tego „dobrego”, zbyt długi czas odczuwanego napięcia, brak umiejętności radzenia sobie ze stresem może powodować wiele szkód. Dlatego warto obserwować siebie i częstotliwość występowania objawów stresu, w tym:

- przyspieszone bicie serca,
- płytszy i szybszy oddech,
- spocone dłonie,
- odczuwanie ciągłego zmęczenia,
- problemy z koncentracją, zapamiętywaniem, nauką,

- drażliwość, płaczliwość,
- odczuwanie bólu brzucha, głowy
- problemy ze snem (trudności w zaśnięciu, wybudzanie się),
- brak apetytu lub nadmierny apetyt

Jakie szkody może spowodować nadmiar stresu??

Przewlekły stres może mieć skutki zarówno fizyczne jak i psychiczne.

Do skutków psychicznych mogą należeć:

- problemy z pamięcią i koncentracją
- rozdrażnienie, niestabilność emocjonalna
- upośledzenie funkcji poznawczych
- zaburzenia nerwicowe
- depresja.

Do skutków fizycznych mogą należeć:

- dolegliwości bólowe (głównie bóle głowy lub pleców)
- chroniczne wyczerpanie i zmęczenie
- choroby układu pokarmowego (wrzody, zespół jelita drażliwego)
- częste infekcje
- choroby układu krążenia (nadciśnienie, udar mózgu, zawał serca)
- cukrzyca, otyłość.

Jak poradzić sobie ze stresem?

Każdy z nas przeżywa stres w mniejszym lub większym stopniu, skoro nie da się od niego uciec, warto podjąć wyzwanie i spróbować go „oswoić”. Nie jest to łatwe zadanie, ale niewątpliwie pomoże Ci to w radzeniu sobie z późniejszymi trudnymi sytuacjami.

Poniżej przedstawiam kilka podstawowych wskazówek poradzenia sobie ze stresem.

- **Po pierwsze uwierz w siebie** – pamiętaj, że to czy źle lub dobrze myślisz o sobie zależy w dużej mierze od tego czego o sobie nauczyłeś się w życiu, i że w znacznym stopniu możesz wzmocnić wiarę w siebie. Daj więc sobie szansę i naucz się pozytywnych rzeczy o sobie,
- **Po drugie traktuj trudności jak wyzwania** – niemal niezależnie od tego jakie trudności nas spotykają, zawsze możemy się dzięki nim czegoś nauczyć i znajdować w tym energię.
- **Po trzecie naucz się odprężyć** – tak samo jak organizm potrafi przystąpić do mobilizacji w postaci reakcji stresowej, może też się skutecznie odprężyć.
- **Po czwarte bądź aktywny** – aktywność fizyczna to jeden z prostych i skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem. Jesteś spięty? Idź na pobiegać!
- **Po piąte poznaj i szanuj swoje uczucia** – doświadczane emocje to ważne wskazówki od naszego ciała i umysłu. Staraj się ich słuchać i traktuj jak sprzymierzeńców,
- **Po szóste skorzystaj z pomocy** – rozmowa z bliską osobą o tym co trudne potrafi nieraz radykalnie zmienić postrzeganie trudności. Możesz też skorzystać z porady psychologa lub psychoterapeuty. (Mączka G., „Stres – co to jest i jak sobie z nim radzić?”).

Życzę Wam, jak najmniej stresujących sytuacji, wiary we własne siły i skutecznego radzenia sobie ze stresem

Pozdrawiam

Anna Żmuda-Jałocha

Materiały źródłowe

Mączka G., „Stres – co to jest i jak sobie z nim radzić?” - www.centrumdobrejterapii.pl

Aronson E., Wilson T., Akert R., Psychologia społeczna, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Warszawa 1994

Zimbardo P., Ruch F., Psychologia i życie, Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 1996

<http://www.pschoedukacyjnie.pl/blog/wpis/stres-mozesz-sobie-z-nimporadzic/> <https://zdrowie.tvn.pl/a/jak-zlagodzc-stres-ktory-towarzyszy-kwarantannie> <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/stres-jak-gopokonac-przyczyny-objawy-i-skutki-stresu-aa-ToT3-RY4a-QzpG.html>

<https://www.pokonajlek.pl/jak-pokonac-stres/>