



Stres i sposoby radzenia
sobie z nim.

Co to jest stres?

Stres najprościej można zdefiniować jako **reakcję organizmu** w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie. Wspomniane wydarzenia zakłócające określamy jako **stresory**. Ich źródło może być zarówno fizyczne (np. hałas, przełudnienie, choroby, katastrofy naturalne) jak i społeczne (np. brak zatrudnienia, ciąża i poród, problemy rodzinne, utrata ukochanej osoby, przestępczość).

Stresory mogą też się różnić pod względem siły oddziaływania. Najslabsze z nich można określić jako zwykłe, **codzienne utrapienia**. Pomimo niewielkiej „siły rażenia” mogą być problematyczne ze względu na swoją powszechność (np. przebita opona, spóźnienie, konflikt z przełożonym). Kolejny poziom to **stresory poważne**, charakteryzujące się związkiem z tzw. zmianami życiowymi. To okoliczności o charakterze życiowego przełomu, jak wejście w związek małżeński, zmiana pracy, czy narodziny nowego członka rodziny. Ostatni poziom to **stresory katastrofalne**, cechujące się oddziaływaniem na całe grupy ludzi w dramatyczny sposób (np. wojny, katastrofy naturalne, zamachy terrorystyczne), 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.

Nie każdy stres jest zły - mobilizując nas, bowiem do działania ułatwia radzenie sobie w trudnych sytuacjach (np. jak w sytuacji, gdy musimy wystąpić przed publicznością czy zdajemy egzamin). „Stres jest naszym sprzymierzeńcem, jeśli jest ograniczony w czasie, jego natężenie zaś nie przekracza umiarkowanego, właściwego dla danego organizmu poziomu”, (Perczak, 2009).

Jeśli jednak żyjemy w ciągłym stresie, niesie on za sobą niebezpieczne konsekwencje. Żyjąc w ciągłym niepokoju o możliwość zaspokojenie potrzeb, przebywanie stałe w hałasie, życie w pośpiechu i pod presją wymagań (stawianych nam przez innych i samych siebie), ciągłe rywalizowanie z innymi- jest źródłem silnego, stałego stresu.

Jedną z głównych przyczyn zmian wegetatywno-somatycznych w organizmie człowieka jest stres. "Time Magazine" z 6 czerwca 1983 roku ogłosił, iż żyjemy w epoce stresu (Hobfoll, 2006). Nie da się go wyeliminować z naszego życia, a opanowanie jednych stresorów, takich jak klęski, głód czy choroby, nie uwalnia od innych. Życie w rozwiniętych społecznościach współczesnych wiąże się z nowymi stresorami o charakterze globalnym, takimi jak terroryzm, przełudnienie, bezrobocie, zagrożenia ekologiczne. Współczesny człowiek jest także bardziej narażony na stresy życia codziennego takie jak deprywacja potrzeb emocjonalnych, osamotnienie, długotrwała rozłąka z bliskimi (Plopa, 2005). Stres uważany jest za przyczynę dużej ilości negatywnych zjawisk w wielu dziedzinach życia, tak rodzinnego jak i społecznego czy zawodowego. Może on leżeć u podłoża chorób, zaburzeń psychicznych, konfliktów

mażeńskich, przemocy czy niskiej wydajności pracy. Czasy współczesne zwane są więc Epoką Lęku lub Epoką Stresu (Hobfoll, 2006).

2. Efekt życia w ciągłym stresie.

Stres wpływa zarówno na nasze procesy emocjonalne jak i fizjologiczne. W sytuacji stresowej możemy zaobserwować:

- wzrost ciśnienia tętniczego,
- przyspieszenie akcji serca,
- zwiększenie stężenia glukozy w krwi,
- wzrost napięcia mięśniowego,
- przyspieszony, płytki oddech,
- wyostrenie zmysłów,
- suchość w ustach,
- zwiększona aktywność gruczołów potowych,
- przyspieszona perystaltyka jelit,
- zwiększone napięcie mięśni gładkich (m.in. skurcz żołądka),
- charakterystyczne zmiany w zapisie EEG (aktywności mózgu),
- charakterystyczne zmiany w gospodarce hormonalnej.



Na poziomie emocjonalnym mogą pojawić się:

- lęk,
- niepokój,
- zwiększona czujność,
- drażliwość,
- agresja.



Również, gdy stres jest umiarkowany, jednak długotrwały – prowadzi do wyczerpania zasobów naszego organizmu. Wówczas podwyższone pobudzenie organizmu może prowadzić do:

- podwyższonego poziomu cholesterolu we krwi,
- obniżenia ogólnej odporności organizmu (większej podatności na infekcje),
- zaburzeń snu,
- problemów z koncentracją i zaburzeń pamięci,
- obniżenia nastroju, motywacji do działania i zniechęcenia,
- zaburzeń nerwicowych,
- ogólnej drażliwości,

Stres w dużej mierze wpływa także na występowanie chorób onkologicznych. Jest to związane z immunosupresyjnym działaniem stresu, który obniża odporność nie tylko na infekcje, ale także hamuje zdolność likwidowania komórek rakowych. Silny stres może być odpowiedzialny za redukcję rozmiarów grasicy, a przez to hamowanie wydzielania przeciwciał. Także będący efektem stresu wzrost poziomu kortyzolu i noradrenaliny może obniżać liczbę i aktywność komórek wychwytyjących raka (Ogińska - Bulik, Juczyński, 2008).

Coraz częściej wskazuje się również na rolę tak zwanych wzorów zachowania czy **typów osobowości**. W literaturze najczęściej mówi się o **wzorze zachowania A**, który w latach pięćdziesiątych został po raz pierwszy opisany przez kardiologów Meyera Friedmana i Raya Rosenmana (1959) jako potencjalny czynnik ryzyka chorób serca. Osoby prezentujące wzór zachowania A są opisywane jako ambitne, zorganizowane w sposób sztywny, niecierpliwe, przewrażliwione na punkcie punktualności i dotrzymywania terminów, niespokojne, aroganckie i wrogie. Cechuje je silna potrzeba osiągnięć (ambitne cele, tendencja do współzawodniczenia, rywalizacji), agresywność (często o charakterze instrumentalnym, związana z pokonywaniem przeszkód), tendencja do dominacji (sprawowanie kontroli nad otoczeniem), rywalizacja, stałe poczucie presji czasu, wysoka dynamika zachowań, energia przejawiana w działaniu, pośpiech i niecierpliwość, określony sposób mówienia, poruszania się, gestykulacji, napięte mięśnie, zaciskanie pięści, szybkie tempo wykonywania czynności.

Kolejnym wzorem zachowania opisywanym w literaturze jest **wzór zachowania C**. Posiadająca go osoba jest odbierana jako spokojna i opanowana, natomiast w rzeczywistości jest ona sfrustrowana i niezadowolona. Wzór zachowania C cechuje niezdolność do zachowań agresywnych i gniewu, brak asertywności, ukrywanie negatywnych emocji, uległość, ukrywanie się za fasadą łagodnej dobroci, brak swobody w kontaktach, niska satysfakcja z życia seksualnego, mała aktywność społeczna, zależność od otoczenia, głębokie poczucie winy, poczucie osamotnienia, powierzchowność i niestabilność związków, mała ekspresja emocjonalna, racjonalne i antyemocjonalne zachowanie, unikanie konfliktów, nadmierne społeczne dostosowanie (tzw. hyperadaptacja społeczna), rezygnacja ze swoich potrzeb na rzecz innych. Osobowość typu C cechuje się ponadto wysokim stopniem neurotyczności,

skrajną powściągliwością, kontrolowaniem emocji, supresją i represją. Osoby takie często popadają w depresję i czują się bezradne. Ten wzór zachowania może prowadzić do załamania się potencjałów odpornościowych,

Ostatnim z wzorów osobowości, najrzadziej analizowanym w literaturze jest **osobowość typu H**. Cechuje ją wrogość, cyniczny pogląd na świat, antagonistyczne relacje z innymi, negatywne przekonania o innych, negatywne oczekiwania wobec innych, brak współpracy z innymi oraz wybuchowe reakcje na stres. Osobowość ta jest powiązana z zachorowaniem na choroby układu krążenia

3. Jak sobie radzić ze stresem życia codziennego?

Radzenie sobie ze stresem nie jest łatwe, często, bowiem wpadamy w pułapkę „błędnego koła” Żyjąc w ciągłym biegu i napięciu mamy poczucie, iż nic nie da się zmienić. Stawiamy sobie coraz większe wymagania, którym jednak nie jesteśmy w stanie sprostać - ciągły stres obniża, bowiem nasze możliwości poradzenia sobie. Im bardziej więc się staramy, spędzamy więcej czasu na pracy – osiągamy w niej coraz gorsze efekty. Szkoda nam czasu na zajęcie się sobą, odpoczynek – nie zauważamy, że szkodzimy tym sami sobie. By temu zapowiedz konieczne jest zadbanie o higienę psychiczną:

1. Pamiętaj o odpoczynku.

Po całym dniu napięcia i stresu należy pomyśleć o relaksie, czasie wolnym od trudnych zajęć, gdy nie trzeba się spieszyć, walczyć, rywalizować. Dobrze by odpoczynek ten był aktywny – tak by nie myśleć o swoich codziennych problemach i trudnościach, ale też by obniżyć napięcie organizmu. Jeśli tylko masz taką możliwość wybierz się na spacer, spotkaj z przyjaciółmi i krewnymi, jeśli uprawiasz jakiś sport- ćwicz, idź na basen. Znajdź sposób, który najlepiej Cię odpręży Znajdź sposób, który najlepiej Cię odpręży- dla jednego będzie to przeczytanie książki, dla innego upieczenie ciasta, zabawa z dziećmi/wnukami lub ciepła kąpiel. Dobrze jest też równoważyć codzienne zmęczenie nawet krótkim, ale codziennym odpoczynkiem.

2. Zadbaj o sen.

Gdy jesteśmy zmęczeni i niewyspani więcej sytuacji możemy odbierać jako stresujące. Dla tego tak ważne jest zadbanie o odpowiednią, regularną ilość snu.

3. Zmień tryb życia.

Zacznij planować swój czas, umieszczając w nim chwile na odpoczynek. Spróbuj tak układać dzień by nie być w ciągłym biegu. Podziel zadania na te pilne i ważne oraz ważne, ale mniej pilne, których realizację możesz odłożyć na inny czas. Nie planuj zbyt wielu zadań na dany dzień, gdyż niemożliwość ich realizacji będzie wywoływać dodatkowy stres. Dobrze jest także próbować nie przejmować się drobiazgami i sprawami, na które nie mamy wpływu. Dobrym pomysłem jest prowadzenie dzienniczka stresu - w którym zapisujemy zdarzenia, które są dla

nas trudne i wywołują napięcie, a następnie próbujemy je stopniowo starać się je eliminować z naszego życia lub ograniczać.

4. Zapewnij sobie zrównoważoną dietę

jest ona warunkiem dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Dobrze jest jeść różne pokarmy z 4 grup artykułów żywnościowych: mleko i przetwory mleczne, mięso i produkty zastępcze, owoce i jarzyny, pieczywo i przetwory zbożowe. Szczególnie ważne jest by rozpoczynać dzień od zjedzenia śniadania, a kolejne posiłki spożywać w równych odstępach czasu. Powinniśmy także unikać lub przynajmniej ograniczyć spożywanie produktów powodujących pobudzenie naszego układu nerwowego i mięśnia sercowego zwanych metyloksantynami – zawierają je kawa, herbata, czekolada i cola.

5. Stosuj techniki relaksacyjne.

Ponieważ nie zawsze mamy możliwość by spotkać się z przyjaciółmi czy pójść na spacer po trudnym dniu w pracy czy w domu, w celu skuteczniejszej relaksacji można stosować różne ćwiczenia relaksacyjne. Są to różnego rodzaju techniki, które prowadzą do odprężenia tak ciała jak i umysł. Ułatwiają one nam odprężyć się, niwelują nadmierne napięcie naszego organizmu.

- Słuchanie muzyki i odgłosów przyrody oraz wizualizacja.
- Trening autogenny Schultza
- oddychanie przeponą
- wizualizacje spokojnych scen,
- joga

Opracowano na podstawie:

A.Teysseyre. (2005). Nowe spojrzenie na stres. <http://psychologia.net.pl/katalog.php?level=1>, data pobrania 24.05.25r.

M. Sławomirska. Stres i sposoby radzenia sobie z nim. <https://pl-static.z-dn.net/files/d66/d36675169775c6889e6488f7bbf7ae1a.pdf> , data pobrania 21.05.25r.

B. Perczak (2009). Stres. <http://www.skladak.jaw.pl/lekarz/?-br-stres,51>, data pobrania: 06.12.09r.

G. Everly, R. Rosenfeld, (1992). Stres. Przyczyny, terapia, autoterapia. <http://www.szkolnictwo.pl/index.php?id=PU4108>, data pobrania: 07.12.09r
<http://stres.wieszjak.pl/jak-walczyz-ze-stresem/77410,Czym-jest-trening-autogenny-Schulza.html>, data pobrania: 08.12.09r

<http://www.skladak.jaw.pl/lekarz/?-br-unikaj-stresu,39>, data pobrania: 06.12.09r
http://www.ymaawarszawa.4me.pl/index.php?site=seminarium_12, data pobrania: 11.12.09r
<http://www.logos.pomorze.pl/relaks10/>, data pobrania: 11.12.09r