

# STRES

Czym jest? Czy można go uniknąć? Czy jest potrzebny?

Jak sobie z nim radzić?



Problem stresu dotyczy każdego człowieka, nie istnieją ludzie, którzy go nie doświadczają. 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, przeludnienie, 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

-najśłabsze 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).

-**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.

-**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.

Stres jest zjawiskiem fizjologicznym, naturalnym, ale także, z czego często nie zdajemy sobie sprawy - zjawiskiem niezbędnym w rozwoju człowieka. To właśnie dzięki stresowi działamy, podejmujemy decyzje, pokonujemy przeszkody. Motywuje nas do działania i przygotowuje do większej aktywności. Badaniami nad pozytywnym wpływem stresu na zdrowie człowieka zajmuje się psychologia pozytywna. W niniejszym opracowaniu skupimy się przede wszystkim na negatywnych skutkach stresu, ich przyczynach i na metodach radzenia sobie z nadmiernym jego poziomem.

### Przyczyny stresu

Przyczyn stresu może być bardzo wiele, mogą być negatywne (np. trudności w pracy, czy w szkole) i pozytywne (np. ślub, odebranie ważnej nagrody, czy... urlop). Powstała skala stresu stworzona przez dwóch psychiatrów - Thomasa Holmesa i Richarda Rahe'a. Według nich najbardziej stresującymi wydarzeniami w życiu są (w kolejności od najbardziej stresującej):

- śmierć małżonka
- rozwód
- separacja
- pobyt w więzieniu
- śmierć bliskiego członka rodziny
- doznanie obrażeń ciała, choroba
- ślub, zwolnienie z pracy
- pojednanie z mężem/żoną
- przejście na emeryturę



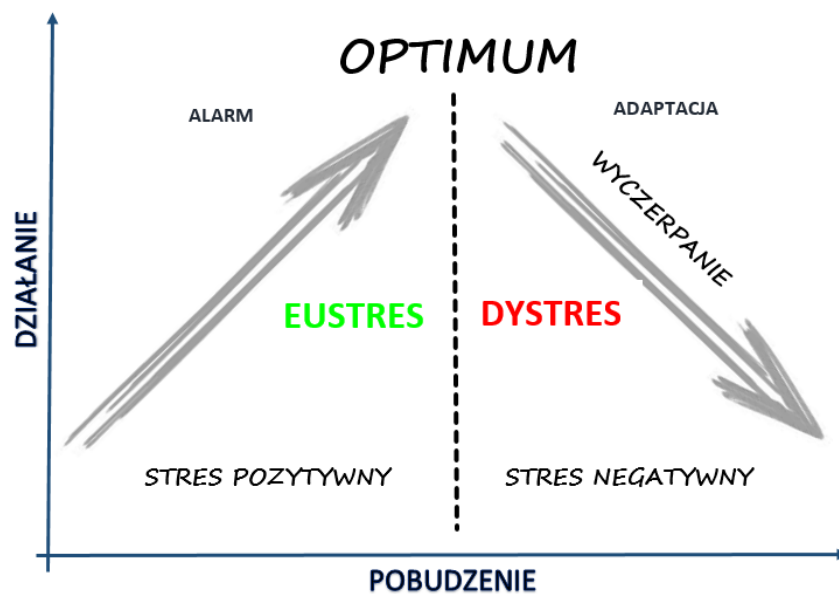
Stres w powszechnym odbiorze jest uważany za zjawisko szkodliwe. W rzeczywistości działanie niepożądane przynosi jedynie stres zbyt silny (przekraczający indywidualne możliwości adaptacyjne) lub zbyt długotrwały. Stres umiarkowany zwiększa możliwości radzenia sobie z wymaganiami, dzięki czemu umożliwia rozwój psychiczny.

### Trzy typy reakcji na stres

W związku z tym, że stres jest nie tylko i nie zawsze zjawiskiem niepożądanym wyróżniamy trzy rodzaje reakcji na niego:

- **Dystres** jest reakcją organizmu na zagrożenie, utrudnienie lub niemożność realizacji ważnych celów i zadań człowieka, pojawia się w momencie zadziałania stresora.
- **Eustres** to stres pozytywnie mobilizujący do działania.
- **Neustres** to bodziec dla danej osoby neutralny w działaniu, chociaż dla innych bywa on eustresowy lub dystresowy.

Poniżej wykres obrazujący szkodliwe i pozytywne działanie stresu.



### Fazy stresu

Reakcja stresowa już od kilkudziesięciu lat stanowi przedmiot badań naukowych. Wiemy, że jest to relacja pomiędzy trudnością sytuacji a naszymi zasobami, czyli możliwościami poradzenia sobie z zaistniałą okolicznością. Reakcja stresowa związana jest również z 2 kluczowymi aspektami – tym jak bardzo obiektywnie stresująca jest sytuacja oraz jak my sami oceniamy jej trudność. Wiadomo bowiem, że to samo, jednakowe zdarzenie może wywołać znacznie odmienne reakcje u różnych osób. Istotne jest to, że reakcja ta pojawia się bez względu na to czy związane są z nią negatywne, czy pozytywne uczucia.

Według Hansa Selyego stres przebiega w następujących fazach:

- **Faza alarmowa.** Początkowa, alarmowa reakcja zaskoczenia i niepokoju z powodu niedoświadczenia i konfrontacji z nową sytuacją. Wyróżniamy w niej dwie subfazy:
  - stadium szoku
  - stadium przeciwdziałania szokowi- człowiek podejmuje wysiłki obronne.
- **Faza przystosowania** (odporności)- człowiek uczy się skutecznie i bez nadmiernych zaburzeń radzić sobie ze stresem (jeśli poradzi sobie z trudną sytuacją wszystko wraca do normy. W innym wypadku następuje trzecia faza).
- **Faza wyczerpania.** Stałe pobudzenie całego organizmu (przewlekły stres) prowadzi do wyczerpania zasobów odpornościowych, co może prowadzić do chorób psychosomatycznych. W szczególnych wypadkach prowadzi nawet do śmierci.

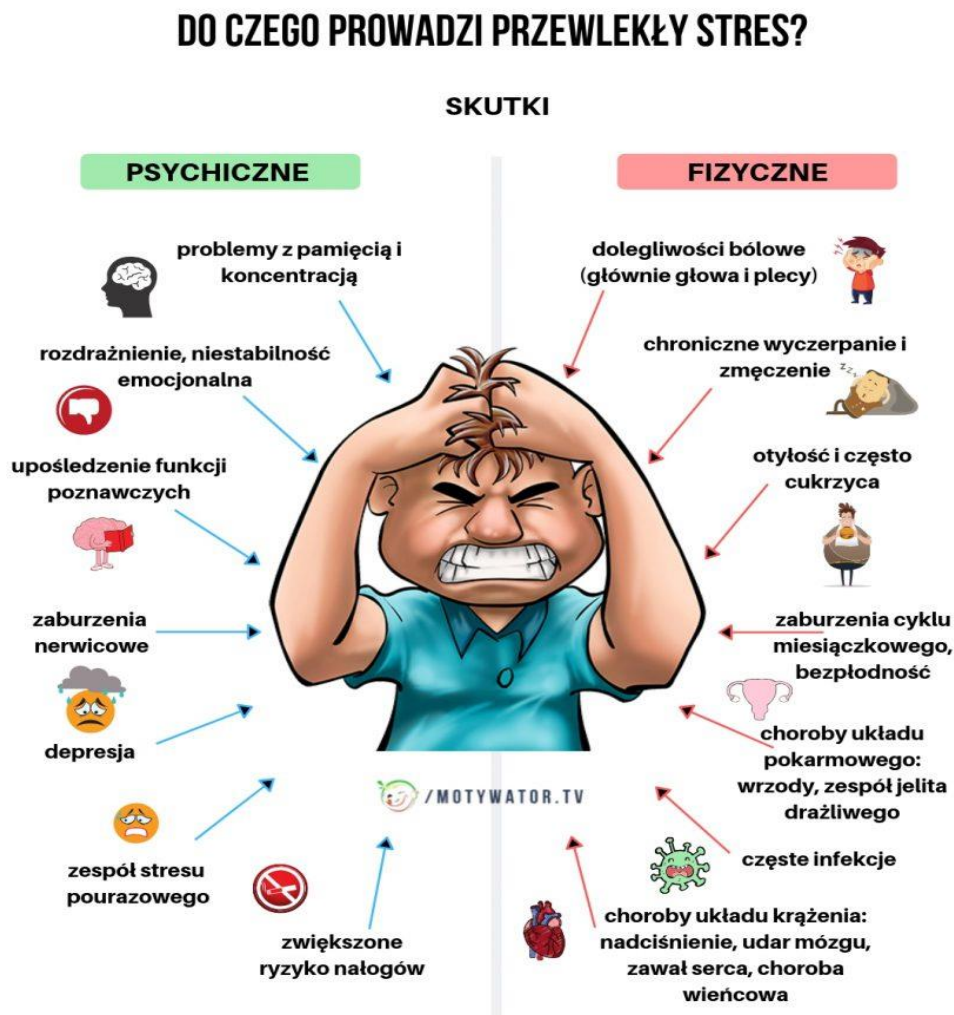
Stres zbyt długotrwały przyczynia się do rozwoju zaburzeń psychicznych, przede wszystkim takich jak: zaburzenia lękowe (nerwicowe) i depresyjne, stres zbyt silny, traumatyczny

stwarza ryzyko PTSD (zespołu stresu pourazowego) oraz w szczególnych przypadkach zaburzeń osobowości.

### Negatywne skutki stresu

**1. Objawy ze strony psychiki** to między innymi: lęk, depresja, drażliwość, huśtawka nastrojów, gniew, zwiększona nerwowość, obniżona samoocena, agresja, drżenie, tiki nerwowe, zwiększone spożycie kofeiny, alkoholu i pociąg do innych używek, zaburzenia snu, nieradzenie sobie z obowiązkami (na wszystko "brakuje czasu"), obniżone libido (brak ochoty na seks), w skrajnych przypadkach nawet myśli samobójcze.

**2. Objawy ze strony fizjologii**, czyli ciała: spadek odporności (częste infekcje, przeziębienia, grypa), kołatanie serca, kłopoty z oddychaniem, uciskiem w klatce piersiowej, bezsenność i częste wybudzanie się w nocy, omdlenia bez wyraźnej przyczyny, częste bóle migrenowe i ciśnieniowe głowy, bóle kręgosłupa (szczególnie w odcinku lędźwiowym; tak zwane bóle w krzyżu), niestrawność, biegunki, zaparcia, problemy skórne i alergia, astma, drżenie i lepkość rąk (spowodowana przez nadmierne pocenie się), zaburzenia miesiączkowania oraz przyrost bądź spadek wagi.



## Jak poradzić sobie ze stresem?



Pojęcie „radzenia sobie” ze stresem oficjalnie pojawiło się w literaturze w latach sześćdziesiątych XX wieku. Zgodnie z definicją Lazarusa i Folkman (1984) polega ono na „stałe zmieniających się poznawczych i behawioralnych wysiłkach, mających na celu opanowanie określonych zewnętrznych lub wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby”. Czyli obejmuje szereg różnych czynionych przez nas działań,

ale także zmian sposobu myślenia, czy oceny tego co nas spotyka, które to wysiłki podejmujemy, aby poradzić sobie z sytuacją, którą uznajemy za trudną i obciążającą.

Nie ma jednej, cudownej recepty na stres, ale warto pamiętać i stosować poniższe zalecenia:

- **zmień nastawienie do życia:** „jeśli nie można zmienić jakiejś sytuacji, zawsze można zmienić sposób myślenia o niej”. To nie zdarzenia wywołują w nas negatywne emocje, a nasz sposób podchodzenia do nich.
- **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.
- **traktuj trudności jak wyzwania** – niemal niezależnie od tego jakie trudności nas spotykają, zawsze możemy się dzięki nim czegoś nauczyć i znajdować w tym energię- „co cię nie zabije to cię wzmocni”.
- **zadbaj o siebie i swoje ciało** – ćwicz głębokie oddechy, rozciąganie lub medytację. Dobrze jest spożywać zdrowe, zbilansowane posiłki, wykonywać regularne ćwiczenia (aktywność fizyczna to jeden z prostych i skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem), wysypiać się, unikać alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.
- **podejmuj aktywności**, które Cię rozluźniają i sprawiają przyjemność.
- **poznaj i szanuj swoje uczucia** – doświadczane emocje to ważne wskazówki od naszego ciała i umysłu. Staraj się ich słuchać i traktuj jak sprzymierzeńców.
- **rozmawiaj z osobami**, do których masz zaufanie o swoich obawach i emocjach.
- **jeśli jesteś rodzicem-** pamiętaj, że Twoje dziecko obserwuje Cię i uczy się jak radzić sobie w trudnych sytuacjach

**Pamiętaj!** W przypadku bardzo silnego stresu na przykład w zespole stresu pourazowego, konieczna jest wizyta u specjalisty i psychoterapia, czasami połączona z przyjmowaniem leków.

### ĆWICZENIA RELAKSACYJNE



Dzięki ćwiczeniom relaksacyjnym stajemy się spokojniejsi i bardziej pewni siebie. Niektóre ćwiczenia są krótkie, inne wymagają nieco więcej czasu. Warto wypróbować wszystkie i sprawdzić, które najbardziej pomagają.

#### JEŻELI MASZ 10 SEKUND

Oddech. To ćwiczenie pozwala w każdej sytuacji wyzwolić się z błędnego koła stresu. Gdy tylko czujesz, że coś zaczyna ci dokuczać: gwałtownie wypuść powietrze z płuc. Ten wydech musi być mocny i głośny, chodzi o to by usunąć powietrze z samego dna płuc. Zaczynij powtarzać w myśli słowo: „spokój” i powoli nabierz głęboko powietrza i znów wypuść je długim powolnym wydechem- ze słyszalnym „uff” na końcu. Puść ramiona. Powtórz kilka razy. Natychmiast poczujesz się spokojniej. Ciało powróci do równowagi.

#### JEŻELI MASZ 20 SEKUND

Ćwiczenie z dłońmi.

Potrzyj mocno dłonie, aby wyzwolić ciepło i energię. Przyłóż dłonie do zamkniętych oczu, podeprzyj się łokciami. Opuść ramiona i siedź tak bez ruchu oddychając lekko i swobodnie. Poczujesz jak energia z twych dłoni przenika do oczu i mózgu. Rozkoszuj się uczuciem ciepła i ciemnością. Przyniesie to ulgę oczom i karkowi.

#### JEŻELI MASZ MINUTE

Naprzemienne oddychanie przez nos

Usiądź wygodnie. Przyłóż do czoła wskazujący, środkowy i serdeczny palec prawej ręki. Kciuk i mały palec delikatnie połóż na nozdrzach. Zamknij oczy. Nabierz powietrza. Zatkaj kciukiem prawą dziurkę od nosa, wypuść powietrze przez lewą dziurkę, a następnie także lewą dziurką ponownie wciągnij je głęboko. Gdy nabierzesz powietrza poczekaj chwilę, małym palcem zatkaj lewą dziurkę jednocześnie odsłaniając prawą. Wypuść nią powietrze, znów zrób wdech, odczekaj chwilę i zasłoń prawą dziurkę kciukiem. Odsłoń lewą i wypuść

powietrze. Powtórz to ćwiczenie jeszcze dwa razy. Potem stopniowo zwiększaj liczbę naprzemiennych oddechów. Łatwiej będzie Ci odzyskać równowagę, spokój i opanowanie, gdy poświęcisz na to ćwiczenie choć kilka chwil dziennie.

### GDY MASZ DWIE MINUTY

#### Oddychanie przeponowe

Usiądź wygodnie i opuść ramiona. Jeżeli to możliwe połóż na plecach z nogami ugiętymi w kolanach. Skoncentruj się na oddychaniu przeponą. Wydłużaj oddech, wydychając powietrze do końca. Zrób wdech i zauważ jak poszerza się twój oddech poniżej żeber. Wypuść powietrze powoli. Odczekaj chwilę i powtórz pięć razy. Oddychaj przeponą a nie klatką piersiową. Jeżeli zauważysz opadanie i unoszenie się klatki piersiowej wypnij przesadnie brzuch by oddychać tylko przeponą.

### GDY MASZ PIĘĆ MINUT

#### Relaksacja na siedząco

Usiądź wygodnie na krześle dającym mocne oparcie, ale nie w fotelu, w którym możesz się rozsiaść. Nogi oprzyj mocno na podłodze. Połóż dłonie na udach. Wyobraź sobie, że kręgosłup się wydłuża, zwiększają się odstępki pomiędzy kręgami. Wyciągnij tył szyi, ale postaraj się by podbródek był równoległy do podłogi. Rozluźnij mięśnie szczęk i niech wygładzi ci się czoło. Pozwól opaść barkom, poczuj jak coraz bardziej oddalają się od uszu. Wyobraź sobie, że czubek twojej głowy powoli unosi się jak na nitce ku niebu. Zamknij oczy i wydłuż oddech. Poczuć jak oddech powoli wypełnia twoje trzewia, nozdrza, klatkę piersiową, płuca. Wstrzymaj oddech i policz do pięciu, a następnie wypuść powietrze. Powtarzaj to ćwiczenie w miarę możliwości wielokrotnie w ciągu dnia - da Ci poczucie wyciszenia i uspokojenia ciała oraz umysłu.

*Opracował Zespół Psychologów z ZPPP w Oleśnicy:*

*Renata Dąbrowa*

*Agnieszka Cwynar*

*Ewa Kotwicka*

*Marta Lewandowska*