

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, 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. Najłabsze 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.

Powyższe przykłady wskazują, że stres wcale nie musi się jedynie wiązać z wydarzeniami negatywnymi. Randka, święta, awans, 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. Im większa konieczność adaptacyjnej zmiany, tym potencjalnie większy stres. Z tego też względu badacze omawianego zjawiska dzielą niekiedy stres na dwie podkategorie: stres „negatywny” – tzw. **dystres**, który może nas dezorganizować, rodzić poczucie zagrożenia i pogarszać skuteczność, oraz stres „pozytywny” – **eustres**, który może dodawać energii, motywować, ekscytować.

Po co nam stres?

Wielu z nas chętnie by się go w ogóle pozbyło. Wielu klientów poradni zdrowia psychicznego czy gabinetu psychologa w pierwszych słowach mówi „nie chcę się stresować”. Przy tej okazji

pomocna jest refleksja nad **rolą stresu w życiu**. Skoro wszyscy ludzie w jakimś stopniu go przeżywają, można przypuszczać, że w toku ewolucji gatunku ludzkiego musiał on odgrywać istotną rolę. Po co w sytuacji zagrożenia tak mocno bije serce, pogłębia się oddech, robi się gorąco, można się spocić, a nawet trząść? Po co wyostają się zmysły? Czemu trudno 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, wrodoży 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 (wyostrenie zmysłów) umożliwiało skuteczną walkę lub ucieczkę. **Innymi słowy można z tej perspektywy spojrzeć na stres jako naszego sprzymierzeńca – reakcję organizmu dodającą nam energii i mobilizującą nasze zasoby by zmierzyć się z wyzwaniem. Warto tu nadmienić że stres jest nieodłącznym atrybutem życia i organizmów żywych, można powiedzieć że „bez stresu nie byłoby życia”.**

Niewykluczone jednak, 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.

Od czego zależy to że się stresujemy?

Można zauważyć, że te same sytuacje to dla jednych osób ekscytujące wyzwanie (eustres) a dla innych prawdziwy koszmar (dystres). Pomyślmy o np. skoku spadochronowym, nurkowaniu z rekinami, zaciągnięciu kredytu inwestycyjnego, pracy maklera giełdowego, przemówieniu dla 500 osób czy jeździe samochodem z prędkością 200 km/h. **Ludzie bardzo różnią się subiektywną oceną tych sytuacji. Stąd poza charakterystyką samego stresora, istotną rolę w tym czy się stresujemy odgrywa nasza subiektywna ocena stresora.** Ocena poznawcza uwzględnia także to jak sami oceniamy naszą własną skuteczność 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).

Podsumowując, stres sam w sobie nie jest ani zły ani dobry. To w dużym stopniu od nas zależy jaki wywrze na nas wpływ, w zależności od tego jak będziemy go spostrzegać i jak będziemy sobie z nim radzić.

Jak poradzić sobie ze stresem?

Radzenie sobie ze stresem to bardzo szerokie zagadnienie, ale można udzielić kilka podstawowych wskazówek:

Wielu z nas dysponuje skutecznymi sposobami radzenia sobie ze stresem, niektórzy mają je „we krwi”, inni z powodzeniem uczą się ich w trakcie życia. Pamiętajmy, że ta nauka nie musi przebiegać w samotności. Podobnie jak korzystamy z usług instruktora nauki jazdy, żeby nauczyć się obsługiwać samochód, możemy też skorzystać z pomocy psychologa, by skuteczniej nauczyć się „obsługiwać” swoją psychikę, swój mózg, który jest przecież znacznie bardziej skomplikowanym „urządzeniem” niż samochód.

- **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 , myśl pozytywnie!**
- **traktuj trudności jak wyzwania** – niemal niezależnie od tego jakie trudności nas spotykają, zawsze możemy się dzięki nim czegoś nauczyć i znajdować w tym energię, nie bez powodu mówi się „co cię nie zabije to cię wzmocni”. **Znajdź w sobie energię do pozytywnych działań** ,pamiętaj aby regulować swój oddech!
- **naucz się odprężyć** – tak samo jak organizm potrafi przystąpić do mobilizacji w postaci reakcji stresowej, może też się skutecznie odprężyć. Możesz posłuchać muzyki to ona wpływa na cały układ nerwowy. Możesz zacząć tańczyć, biegać - rób to tak jak potrafisz, podczas ruchu **wydzielają się endorfiny hormony szczęścia !!**
- **poznaj i szanuj swoje uczucia** – doświadczane emocje to ważne wskazówki od naszego ciała i umysłu. Staraj się ich słuchać i traktuj jak sprzymierzeńców,

- **Spij** – Brzmi dziwnie ,ale jednak działa. Pamiętaj o higienie snu, 7- 8 godzin snu pomoże Ci w regeneracji i walce ze stresem .
- **Zrób coś co Cię uszczęśliwi - daj się porwać chwili, pomyśl o sobie !!!**
- **Pij dużo wody i dobrze się odżywiaj** (w sytuacjach kiedy jesteśmy nawet w małym stopniu odwodnieni produkuje się **KORTYZOL** – **hormon stresu** , jesteśmy wtedy rozdrażnieni, poddenerwowani)
- **Ogranicz korzystanie z social medii** – zastanów się w jakim stopniu żyjesz tym, co tam się pojawia i jak to na Ciebie wpływa. Zamiast tego spróbuj zrelaksować się !
- **Detoks informacyjny** – czasami wyłącz się ze śledzenia informacji, daj odpocząć „głowie”!
- **UŚMIECHAJ się ☺** Okazuje się ,ze każdy rodzaj uśmiechu (nawet ten wymuszony) pozytywnie wpływa na organizm. Uśmiech zmniejsza bicie serca podczas stresujących sytuacji **JEDEN DUŻY UŚMIECH MOŻE DAĆ NAM DUŻO ENERGII ORAZ KOPA MOTYWACJI ☺**
- **skorzystaj z pomocy** – rozmowa z bliską osobą (nazywaj emocje których doświadczasz, ale nie eskaluj ich) o tym co trudne potrafi nieraz radykalnie zmienić postrzeganie trudności. W sytuacjach trudnych możesz też skorzystać z porady psychologa za pomocą różnych form telekomunikacyjnych.