

Stres jest dobry, kiedy Ty nad nim panujesz. Stres jest zły, kiedy On panuje nad tobą"

Termin "stres" wywodzi się z fizyki, gdzie mówi się o różnego rodzaju naciskach, siłach oddziałujących na system. Do medycyny został wprowadzony w latach trzydziestych i opisywał zespół symptomów takich jak brak apetytu, podwyższone ciśnienie krwi itd., występujących niezależnie od podstawowej choroby. Dziś stresem nazywa się niespecyficzną reakcję organizmu na zmieniające się warunki, nową sytuację. Do niedawna mówiło się, że stres wywołują nieprzyjemne wydarzenia takie jak np. zwolnienie z pracy. Jednak wywoływać go mogą również przyjemne sytuacje np. randka. W każdym takim przypadku organizm musi przystosować się do nowych warunków.

Niżej przedstawiona tabelka podaje przykłady różnych (nie tylko nieprzyjemnych) wydarzeń społecznych, które ludzie uważają za stresujące.

Bodziec czyli sytuacja, zdarzenie, które wywołuje u nas niespecyficzną reakcję nazywamy stresorem. Dla jednej osoby np. egzamin jest takim bodźcem, a dla innej nie. Dzieje się tak dlatego, że to od nas zależy, jakie nadamy znaczenie spotykającemu nas zdarzeniu. Jeżeli zinterpretujemy je jako nowe, trudne, niebezpieczne to wystąpi reakcja stresowa. Natomiast inna osoba może tę samą sytuację interpretować jako zwyczajną, nieskomplikowaną, nie zagrażającą. U niej nie wystąpi reakcja organizmu, ponieważ nie odbiera sytuacji jako stresora.

To jak osoba zareaguje na bodziec zależy od wielu czynników: cech osobowości, statusu czy sytuacji materialnej. Istotne jest nie to, co się dzieje, ale to, jak to odbieramy. Istnieją również takie bodźce, które same z siebie zdolne są do wywołania reakcji stresowej, ze względu na to, że długo oddziałują na człowieka. Dzieje się tak przy bardzo wysokich lub niskich temperaturach, ekstremalnym hałasie, po spożyciu nadmiernej ilości kofeiny, nikotyny, amfetaminy, przy intensywnym wysiłku fizycznym. Czasem ludzie z własnej woli poddają się działaniu takich stresorów, pijąc zbyt duże ilości kawy czy uprawiając za bardzo obciążający sport.

Dobry i zły stres

Interpretacja sytuacji jako zagrażającej lub nie, zależy od wielu różnych czynników. Reakcja na taką sytuację, którą określimy jako stresującą jest zróżnicowana. Może mieć różne nasilenie. Na przykład kiedy dowiadujemy się o egzaminie, interpretujemy go jako wyzwanie, trudną sytuację czyli stresor. Jeżeli jest to jakiś mały sprawdzian, to nie denerwujemy się bardzo, zaczynamy się uczyć. Pobudzenie stresowe w tej sytuacji pełni funkcję motywującą do działania, dodaje nam sił. W takim przypadku mamy do czynienia z dobrym stresem. Kiedy natomiast dowiadujemy się o jakimś bardzo ważnym egzaminie, od którego wiele zależy, możemy zareagować strachem paraliżującym działaniem. Stres nie pozwala nam się skoncentrować i efektywnie uczyć, w trakcie egzaminu powstaje uczucie pustki w głowie, itd. W takiej sytuacji mamy do czynienia ze złym stresem, który uniemożliwia pozytywne rozwiązanie.

Powyższy wykres przedstawia wpływ pobudzenia stresowego na zdrowie. Wraz ze wzrostem poprawia się samopoczucie i ogólny stan zdrowia. Człowiek ma ochotę do ziałania, sprawdzania własnych możliwości, kompetencji, nabywania nowych umiejętności. Trzeba zaznaczyć, że zupełny brak bodźców, czyli beczynność jest rzyjemna tylko przez chwilę, a później prowadzi do nudy. Człowiek potrzebuje stymulacji, nowych wyzwań, aby się prawidłowo rozwijać, mieć pozytywną samoocenę. Najbardziej korzystny jest taki poziom stresu (na wykresie optymalny), który działa na sobę z taką siłą, że wykorzystuje ona jak najwięcej swoich zdolności, ożliwości, ale w pozytywny sposób. Kiedy siła stresu będzie nadal wzrastać lub rzedłuzać się, to stres zaczyna być szkodliwy dla organizmu.

Objawy stresu, czyli jak reaguje organizm?

Aby zrozumieć reakcję organizmu na stres musimy sięgnąć do swoich korzeni. Niebezpieczeństwa, jakie spotykały naszych przodków, bardzo często decydowały o tym, czy przeżyją oni czy nie. W takich sytuacjach organizm musiał szybko reagować. Najpierw trzeba było ocenić czy przeciwnik np. duże zwierzę jest dla nas zagrożeniem, jeśli tak - czy jesteśmy w stanie go pokonać, czy raczej powinniśmy uciekać. Taka reakcja walki lub ucieczki wiąże się z całą gamą zmian, jakie zachodzą w ciele człowieka. Mózg staje się wrażliwy na wszelkie docierające informacje. Rozszerzają się źrenice, aby jak najbardziej poszerzyć pole widzenia. Mięśnie barków, ramion, łeców i nóg napinają się i są gotowe do działania. Zwiększa się dopływ krwi do mięśni, co podnosi ich wydajność. Oddech ulega przyspieszeniu, aby sprostać zapotrzebowaniu na tlen. Serce bije szybciej, podnosi się ciśnienie krwi (na wypadek obrażeń zwiększa się krzepliwość krwi). Wątroba wydziela zapasy tłuszczu. Aby zmniejszyć temperaturę, ciało zaczyna się pocić. Przystaje pracować układ odpornościowy. Wydzielane są duże ilości adrenaliny. W przeszłości, kiedy miało niebezpieczeństwo (udało się uciec lub pokonać przeciwnika) człowiek uspokajał się, organizm wracał do stanu równowagi.

Dzisiejsze zagrożenia mają zupełnie inną postać, rzadko da się je rozwiązać metodą walki lub ucieczki. Jednak reakcje naszego organizmu pozostały dokładnie takie same. Na sygnał zagrożenia reaguje pełną gotowością. Dodatkowo taka stresująca sytuacja często utrzymuje się przez długi czas i ciało nie może wrócić do normalnego stanu i sposobu funkcjonowania.

Skutki długotrwałego stresu

Przedłużający się stres, ciągły stan gotowości organizmu, może nieść za sobą bardzo poważne konsekwencje. Spektrum chorób, jakie mogą wystąpić u osób chronicznie spiętych, nie potrafiących poradzić sobie ze stresem jest szerokie: bezsenność, choroby serca, alergie, astma, napady lęku, depresja, migrena, owrzodzenie żołądka, bóle mięśni, załamania nerwowe, cukrzyca, choroby wirusowe, bóle krzyża, rozwolnienie, zgaga, trudności z trawieniem. To wszystko jest skutkiem wieloletniego funkcjonowania w nienaturalnym pobudzeniu organizmu. O chorobie psychosomatycznej mówi się wtedy, kiedy pod wpływem czynników psychologicznych nastąpi uszkodzenie jakiegoś organu. Dzieje się tak wtedy, kiedy długotrwały, chroniczny stres spowoduje somatyczne zakłócenia w organizmie. Jeżeli zmiany są znaczne, a dotknięty nimi narząd jest ważny dla życia, to zaburzenie psychosomatyczne może prowadzić do wyczerpania organizmu, a nawet do śmierci. Często chorobą psychosomatyczną mylnie jest z reakcją histeryczną, jak na przykład histeryczna lepta czy histeryczny paraliż. Podobnie jak w zaburzeniach psychosomatycznych, u odłoża reakcji histerycznych leżą przyczyny psychogenne. Jednak w przypadku zaburzeń histerycznych nie dochodzi do uszkodzenia tkanki organów (jak to się dzieje w chorobach psychosomatycznych), a jedynie do zaburzenia funkcji organu. Z tego względu nie mogą bezpośrednio prowadzić do śmierci.

Bardzo ważne jest, aby odróżnić choroby psychosomatyczne od reakcji histerycznych ze względu na sposób postępowania, leczenia. Chorzy psychosomatycznie powinni być objęci kompleksową opieką, która prowadzi do rozwiązania sytuacji stresowej lub znalezienia technik radzenia sobie z napięciem oraz muszą być leczeni przez lekarzy, specjalistów z tej dziedziny, do której należy uszkodzony organ (np. gastrolog). Natomiast w przypadku zaburzeń histerycznych należy zbadać, co jest przyczyną powstania takiej reakcji. Niepotrzebna jest leczenie farmakologiczne źle funkcjonującego organu.

Metody radzenia sobie ze stresem

Każdy z nas ma własną, indywidualną receptę na stres. Jedni są w tym bardziej kuteeczni, inni mniej.

Istnieje kilka uniwersalnych sposobów na zredukowanie napięcia związanego z sytuacją stresową.

Oddychanie

Jest najprostszą metodą redukcji napięcia, uspokajania się. Można stosować ją prawie we wszystkich miejscach, gdzie nam się coś przydarzyło - w sposób niewidoczny dla otoczenia. Czasem wystarczy zrobić sobie przerwę i oddychanie w olniejszym tempie. Jako forma terapii, najbardziej popularną metodą jest oddychanie rzeponowe. Istnieją różne formy takiego oddychania, warto je poznać i próbować wykonywać.

Relaksacja

Umiejętności relaksowania się również trzeba się nauczyć i wymaga systematycznego ćwiczenia. Można się jej uczyć w domu, korzystając z dostępnych poradników. Istnieją również behawioralne techniki relaksacji, które stosuje się pod kierunkiem terapeuty. Stosowane są w leczeniu nadmiernych reakcji stresowych. Najczęściej używane techniki behawioralne to: medytacja, relaksacja mięśniowa, kontrola oddychania oraz metody biologicznego sprzężenia zwrotnego.

Sen

Często brak wystarczającej ilości snu jest bodźcem wywołującym stres. Wystarczy, że się dobrze wyspimy i od razu czujemy się lepiej. Również, kiedy stres jest wywołany inną sytuacją, zdrowy sen pozwala nam zregenerować siły. Jednak zdarza się, że z powodu nadmiernego stresu nie możemy spać. Warto wtedy zadbać o odpowiednie psychiczne przygotowanie się do snu - trzeba się wyciszyć (nie ćwiczyć intensywnie, nie jeść ciężkostrawnych posiłków). Czasem może występować zjawisko nazwane syndromem porannego stresu. Charakteryzuje się tym, że wieczorem bardzo zmęczeni zasypiamy, a ok. 3-4 godziny w nocy budzimy się i już nie potrafimy zasnąć. Myśli rągają wokół różnych ważnych tematów, rozpamiętujemy przeszłość albo planujemy przyszłość. A dodatkowo próbujemy cały czas ponownie zasnąć zdając sobie sprawę z tego, że czeka nas ciężki dzień. Jest to objaw stresu. Lepiej jest przerwać tę sytuację np. zapalić światło, wyjść do drugiego pokoju, pomyśleć o czymś przyjemnym.

Ćwiczenia fizyczne

Z doświadczenia wiemy, że ruch bardzo pomaga. Dzieje się tak dlatego, że w sytuacjach stresu organizm przygotowuje się do walki lub ucieczki. Kiedy żadna aktywność nie następuje może mieć to negatywne konsekwencje. Sport jest pewnym odpowiednikiem pierwotnych reakcji obronnych i pozwoli naszemu ciału wrócić do normalnego funkcjonowania. Nie ma konkretnych wytycznych, jakiego rodzaju dyscypliny sportowej należy uprawiać, ważna jest jakakolwiek aktywność fizyczna. Może to być spacer, ćwiczenie w domu, aerobic. Metodą, która zapewnia nie tylko ruch, ale również wycisza psychicznie jest joga.

Odpowiedzialność

To czy jakaś sytuacja jest dla nas stresująca czy nie, zależy od nas. Jeżeli interpretujemy ją jako zagrożenie, to nastąpi reakcja stresowa, jeżeli uznamy ją za bojętną, to taka reakcja nie wystąpi. Ważne jest, aby uświadomić sobie (często pod kierunkiem terapeuty) co sprawia, że pewne sytuacje odbieramy za zagrożące. Mogą to być pewne cechy charakteru np. perfekcjonizm, który nie pozwala nam na najmniejsze potknięcia. Może to również być niska samoocena, przez którą każde zadanie wydaje nam się niemożliwe do wykonania.

Takich powodów może być bardzo dużo, trzeba je poznać. Wtedy już wiadomo z jakim indywidualnym problemem trzeba pracować. Uzyskanie właściwego poczucia własnej wartości spowoduje, że już nie wszystkie nowe sytuacje będą wzbudzały w nas strach.

Dieta

"Jesteśmy tym, co jemy". W sytuacjach stresu nasze zachowanie ulega zmianie i dzieje się to samo z nawykami żywieniowymi. Pijemy więcej kawy, a kofeina źle wpływa na funkcjonowanie organizmu, mimo tego, że doraźnie pobudza. Palimy więcej papierosów, a nikotyna powoduje zaburzenia krążenia krwi i wiele innych negatywnych skutków. Pijemy więcej alkoholu, bo daje wrażenie rozluźnienia. Trzeba pamiętać, aby w trudnych momentach dostarczać organizmowi jak najwięcej potrzebnych składników, jeść regularnie, a nie dodatkowo obciążać go używkami.

SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM:

Wyróżnia się trzy główne style radzenia sobie ze stresem:

- aktywne zachowanie- czyli reakcje, które zmieniają sytuację;
- poznawcze radzenie sobie- czyli reakcje, które zmieniają znaczenie lub ocenę stresu;
- unikanie- czyli reakcje, które zmierzają do kontroli przykrytych uczuć

Aby zredukować szkodliwe skutki nie uzewnętrznionego stresu, nie wystarczy tylko go zidentyfikować i sobie uświadomić. Jak wiele jest źródeł stresu, tak wiele jest sposobów radzenia sobie z nim. Jednakże, wszystkie zmiany wymagają wysiłku: należy zmienić źródło stresu i/lub swoje reakcje na niego. Więc jak należy postępować?

1. Uświadom sobie co jest twoim stresorem oraz swoje własne emocjonalne i fizyczne reakcje.

Zaobserwuj swoje niepokoje. Nie ignoruj ich. Nie lekceważ ich.

Ustal, które wydarzenia wywołują w tobie niepokój. Jak sobie tłumaczysz znaczenie tych wydarzeń?

Zaobserwuj jak twoje ciało reaguje na stres. Czy jest to zdenerwowanie, a może fizyczny rozstrój? Jeśli tak, to jak on przebiega?

2. Ustal, co możesz zmienić.

Najważniejsze - to nie pozwolić "wyłączyć" się myśleniu. Uspokojenie gonitwy myśli i chłodny ocena sytuacji pomogą nam podjąć właściwą decyzję. Najlepiej byłoby móc oderwać się na chwilę i pomyśleć spokojnie, z filiżanką herbaty w ręku, co się właściwie stało (np. urzędniczka nie załatwiła naszej sprawy i była nieprzyjemna) i dlaczego.

Odpowiedź na to ostatnie pytanie może być bardzo istotna, warto więc poświęcić jej więcej czasu i spróbować udzielić sobie kilku, wynikających z różnych punktów widzenia, odpowiedzi. Różne możliwe warianty interpretacji zdarzenia są ważne dla uzyskania w miarę obiektywnego spojrzenia na to, co nas spotkało. Dzięki temu będzie można właściwie ocenić sytuację i stwierdzić, czy można coś w niej zmienić, czy też wszelkie próby zmiany będą tylko startą energią i czasem. Refleksja nad sobą pogłębi naszą znajomość własnych słabych i mocnych stron, co pozwoli m.in. przewidywać na przyszłość, jakie sytuacje niosą ze sobą dla nas ryzyko stresu.

1) Codziennie chwila gimnastyki

To najprostszy i najłatwiejszy sposób na pozbycie się silnego napięcia.

Ruch sprawia, że krew krąży szybciej usuwając z organizmu nadmiar adrenaliny i hormonów stresu, które wytwarzamy w chwilach zdenerwowania. Doskonałym sposobem na pozbycie się stresu jest też półgodzinny marsz na świeżym powietrzu, najlepiej wśród zieleni i ciszy.

2) Posłuchać spokojnej muzyki

Oddziaływanie dźwięków instrumentów muzycznych na naszą psychikę odkryto już przed wiekami, a gra na flecie lub lutni koła nerwy cesarzy i królów.

3) Czas spędzany z bliskimi

Obecność bliskich, serdecznych osób leczy jak najlepsze lekarstwo. Dzieje się tak dlatego, że mamy poczucie bezpieczeństwa, czujemy, że jesteśmy komuś potrzebni i że inni nas wspierają. To działa jak najlepszy wentyl bezpieczeństwa i niweluje napięcie, pozwala z dystansem spojrzeć na problemy.

4) Oddychanie brzuchem

Już w starożytnych Indiach i Chinach odkryto, że najskuteczniejszym sposobem na wyciszenie jest rytmiczny głęboki oddech. Większość z nas oddycha źle wyłącznie piersiami, piersiami więc płytko, co sprawia, że nie następuje całkowita wymiana powietrza, które zalega w dolnej części płuc. To z kolei blokuje nasze energetyczne kanały i sprawia, że nie pozbywamy się stresu.

5) Biofeedback"

To najnowsza metoda likwidowania stresu, której poddawani byli do tej pory tylko sportowcy i kosmonauci. Metoda ta polega na zbadaniu rodzaju fal, które wytwarza nasz mózg i zastosowaniu ćwiczeń, bardzo przypominających udział w grze komputerowej. Efektem terapii jest zwiększenie odporności psychicznej i wyraźna poprawa nastroju.

6) Zioła na uspokojenie

Napary z ziół to najlepszy środek na szybkie pozbycie się napięcia i zdenerwowania.

Naturalną konsekwencją życia w stresie jest potrzeba jego odreagowania. Nie wszyscy potrafią sobie poradzić w sposób naturalny i neutralny dla organizmu: oddając się lekturze, idąc na spacer, do teatru, czy w przypadku zaostrzenia objawów zdecydować się na wizytę u lekarza.

W dzisiejszych czasach żyje się szybko. Przed współczesnym człowiekiem piętrzą się problemy, z którymi nie spotykali się nasi rodzice czy dziadkowie: współzawodnictwo, ciągła rywalizacja, ryzyko utraty pracy, anonimowość.

To wszystko stanowi doskonałą pożywkę dla stresu, który jest nie tylko przyczyną problemów emocjonalnych i uzależnień ale także leży bezpośrednio lub pośrednio u podstaw wielu groźnych chorób takich jak choroby układu krążenia, pokarmowego czy nerwowego.

Nie trzeba być nawet szczególnie uważnym obserwatorem, aby dostrzec, że z każdym rokiem nasze życie staje się coraz intensywniejsze, a tempo jego systematycznie wzrasta. Za postęp cywilizacyjny i oderwanie od środowiska naturalnego płacimy coraz wyższą cenę. Tą ceną jest między innymi nasze zdrowie. Każdego dnia podlegamy różnym naciskom, wymaganiom i ograniczeniom. Sytuacje stresowe zaliczane są do grupy czynników najbardziej niebezpiecznych dla zdrowia psychicznego człowieka.

U progu trzeciego tysiąclecia stres stał się wrogiem publicznym numer jeden, dlatego powinniśmy nauczyć się nad nim panować.