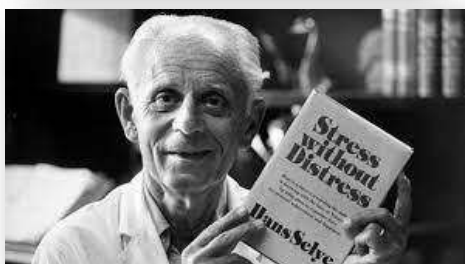


## „O DOBRYM STRESIE”



### Dzień dobry Bursowicze!

Jeśli poproszę Was, abyście wymienili pięć sytuacji, które Was najbardziej stresują, to jestem pewna, że związane są one z czymś negatywnym?

Pojęcie **stresu** wprowadzone zostało do użycia przez **Hansa Hugona Selye'a**, który badaniu tego zjawiska poświęcił 50 lat pracy naukowej.

Z tego też powodu nosił przydomek **dr Stress**. Selye opublikował ponad 1400 artykułów i 30 książek na temat stresu.

Selye jako pierwszy postawił hipotezę, że szereg chorób somatycznych jest skutkiem niezdolności człowieka do radzenia sobie ze stresem. Zjawisko to nazwał mianem niewydolności tzw. **syndromu ogólnej adaptacji** i opisał je w pierwszej swojej książce na temat stresu w roku 1956 pt. :”The Stress of Life.”



Praktycznie każdy z nas ma do czynienia ze stresem. Termin ten pochodzi od łacińskiego słowa strictus, co znaczy „napięty” i używano go na określenie stanu fizycznego spowodowanego napięciem. W późniejszym czasie psycholodzy zaczęli używać słowa „stres” na określenie napięcia psychicznego.

Ponieważ **stres postrzegany jest jako stan niepożądany**, cały czas ostrzega się nas, aby go unikać za wszelką cenę. Choć w obecnej dobie kojarzy się on z wieloma negatywnymi konsekwencjami, w rzeczywistości jest on reakcją, która pierwotnie miała nas chronić. Dla naszych przodków, którzy narażeni byli na różne niebezpieczeństwa, np. na atak dzikich zwierząt, stres był niezbędny do przetrwania, ponieważ dostarczał dodatkowej siły i energii potrzebnej do walki i szybkiej ucieczki. Taka reakcja stresowa została nazwana „**walcz lub uciekaj**”. Termin ten stworzył w 1915r. psycholog Walter Cannon.



Cannon zaobserwował, że kiedy znajdujemy się w niebezpieczeństwie, nasze ciało zaczyna gwałtownie produkować hormony, które umożliwiają nam walkę lub ucieczkę.

Obie te czynności wymagają dodatkowej siły w ramionach, nogach i wszystkich mięśniach.

Celem reakcji „walczyć lub uciekać” jest odprowadzenie jak największej ilości utlenionej krwi (potrzebnej dla wytworzenia energii) z żołądka, skóry i organów wewnętrznych i przesłanie jej do mięśni rąk i nóg.

Aby to umożliwić, ciało przestaje koncentrować się na funkcjach w tym momencie zbędnych (np. trawienie czy ochrona skóry), które mogą poczekać do momentu, gdy zagrożenie zmniejszy się.

Główne hormony, które nam w tym pomagają, to adrenalina i kortyzol wydzielane przez gruczoły nadnerczy



**Adrenalina** powoduje przyspieszenie pracy serca i podwyższenie ciśnienia krwi, co sprawia, że krew szybciej przepływa do mięśni.

**Kortyzol** przyspiesza przemianę białka (glikogenu) w glukozę (cukier), która jest dla nas głównym źródłem energii. To właśnie glukoza dostarcza energii, aby organizm mógł

szybciej pompować krew i abyśmy byli w stanie biec lub walczyć z dodatkową siłą.

Inne istotne substancje chemiczne produkowane w ciele migdałowatym znajdującym się w mózgu to **endorfiny**, które działają jako naturalne substancje przeciwbólowe, dzięki czemu czujemy mniej bólu i możemy skoncentrować się na walce lub ucieczce.

Pomimo, że reakcja „walczyć lub uciekać” była bardzo przydatna dla naszych przodków, np. w walce z drapieżnikami, w dzisiejszej dobie nie sprawdza się już tak dobrze, ponieważ zagrożenia, którym stawiamy czoła są zupełnie inne.

Współcześnie wśród psychologów panuje przekonanie, że **stres to naturalny, wrodzony mechanizm obronny organizmu**, który we wcześniejszych okresach rozwoju ewolucyjnego pozwalał człowiekowi na przetrwanie w warunkach bardzo surowych i trudnych. Istotą reakcji stresowej jest zatem pobudzenie aktywności niezbędnej do przygotowania na wysiłek fizyczny.

W dzisiejszych czasach aktywacja stresowa jest niewspółmierna do tego, na jakie przeszkody natrafia człowiek. Współcześnie za stres uważa się wszelkiego rodzaju nacisk, napór, czyli napięcie, zmuszające do przeciwdziałania. Innymi słowy, **jest to reakcja organizmu na dowolne wymaganie, stawiane mu z zewnątrz.**



Stres pojawia się w różnych sytuacjach życiowych, codziennych, nagłych, dotyczących nas samych, naszych bliskich. Mogą go wywołać zdarzenia o charakterze incydentalnym (włamanie do domu, ślub) lub ciągłym (np. życie z osobą uzależnioną od alkoholu). Nie każda sytuacja wywoła taką samą reakcję u różnych osób. Zależy ona od osobowości, cech charakteru, dotychczasowych doświadczeń, zasobów wsparcia, aktualnej sytuacji życiowej.

Wspomniany wcześniej kanadyjski fizjolog, Hansa Selye wyróżnił **dwa rodzaje stresu:**

- **dystres (zły stres)** - paraliżujący, niosący cierpienie i dezintegrację psychiczną,
- **eustres (dobry stres)** - motywujący do wysiłku i osiągnięć życiowych.

W psychologii wymienia się stres destrukcyjny o wyraźnie negatywnym charakterze dla funkcjonowania człowieka i jego zdrowia, który wywołuje często reakcje ucieczkowe i stres konstruktywny, prowadzący do zmian pozytywnych.

### **Kiedy stres jest stresem pozytywnym?**

Oto kilka wyznaczników, kiedy można uznać sytuację trudną za tzw. „**dobry stres**”:

- stres motywuje do działania, stres podnosi poziom energii,
- stres mobilizuje siły organizmu do walki,
- stres umożliwia koncentrację na problemie,
- stres staje się bodźcem do podejmowania wyzwań, dzięki stresowi człowiek stawia czoła przeciwnościom życiowym,
- umiarkowany stres jest czynnikiem rozwoju i towarzyszy każdej zmianie w życiu,
- stres wpływa na realizację ambitnych celów,
- stres sprzyja zdrowej rywalizacji.

To, czy dane wydarzenie będzie dla nas potencjalnym zagrożeniem, niebezpieczeństwem, sytuacją bez wyjścia, zależy tylko od naszej percepcji (oceny poznawczej). Jeżeli widzimy rzeczywistość jako trudną, ale nie beznadziejną, szukamy sposobów na rozwiązanie problemu. Jeżeli nie widzimy szans poradzenia sobie z trudnością, uciekamy, nie próbując nawet zawalczyć o swoje. Poddajemy się w przedbiegach, przegrywamy walkowerem.



### **Kiedy stres mobilizuje do działania?**

Długotrwały i zbyt intensywny stres ma niewątpliwie negatywny wpływ na człowieka. Kiedy natomiast jego natężenie jest umiarkowane, a po wysiłku człowiek otrzymuje nagrodę, np. w postaci dobrej oceny w szkole, gratyfikacji pieniężnej od szefa czy wygranej w konkursie, stres ma charakter pozytywny i mobilizuje do dalszej pracy.

Wiele osób lubi dreszczyk emocji towarzyszący różnym wyzwaniom, np. zawodom sportowym, rywalizacji uczniów w szkole, walce o status najlepszego pracownika w firmie. Zdrowa konkurencja i stres wyzwalają dodatkowe pokłady energii. Stres urozmaica życie, czyni je ciekawszym, np. im większe napięcie przed trudnym egzaminem, tym większa satysfakcja z jego zaliczenia.

SKALA STRESU WG THOMASA HOLMESA	
śmierć współmałżonka	100
rozwód	73
separacja	65
śmierć bliskiego członka rodziny	63
więzienie	63
uraz lub choroba własna	53
zawarcie związku małżeńskiego	50
zwolnienie z pracy	47
przejście na emeryturę	45
choroba w rodzinie	44
ciąża	40
problemy seksualne	39
zmiana sytuacji finansowej	38
śmierć bliskiego przyjaciela	37
kłopoty z przełożonym	23

Są osoby, które wręcz nie potrafią żyć bez stresu i adrenaliny. Najlepiej funkcjonują pod presją czasu, z napiętym harmonogramem dnia i poczuciem ryzyka w podejmowaniu decyzji. Należy pamiętać, że każda zmiana w życiu implikuje stres.

Psychologowie, T. Holmes i R. Rahe, opracowali skalę sytuacji stresowych. Obliczyli oni natężenie stresu wywołanego przez ważne wydarzenia życiowe i przyporządkowali każdemu z nich wartość liczbową. Ocenia się, że osoby, których wynik wynosi ponad 30 punktów, ponoszą ryzyko zapadnięcia na poważną chorobę.

**Każda zmiana, nawet na lepsze, stawia wymagania i wymusza na człowieku konieczność adaptacji do nowych warunków.**



# NO STRESS...

## Metody na stres



**Warto pamiętać, by zachować zdrowy dystans do wydarzeń.** Na pewne sytuacje ma się wpływ, natomiast innych nie da się kontrolować. Pozostaje wówczas konieczność zaakceptowania rzeczywistości taką, jaka jest. Zamartwianie się czy ucieczka od problemu nie rozwiąże trudności. Alkohol czy narkotyki nie poprawią sytuacji.

Najlepiej dokonać konstruktywnej konfrontacji z problemem. Poczucie kontroli nad własnym życiem chroni człowieka przed załamaniem psychicznym w sytuacji stresu. Styl radzenia sobie oparty na unikaniu czy na emocjach nie jest najlepszym rozwiązaniem. Fantazjowanie, koncentracja na negatywnych uczuciach, lęku, niepokoju i obawie nie służą skutecznej walce ze stresem.

W sytuacjach kryzysowych (np. w przypadku śmierci kogoś bliskiego, kalectwa, choroby) warto mieć wsparcie w rodzinie i przyjaciółach. Do walki z codziennymi trudnościami w życiu można wykorzystać różnego rodzaju techniki oddechowe, wizualizacyjne i relaksacyjne, np. trening autogenny Schultza i po prostu zdrowo się odżywiać, uprawiać aktywność fizyczną, szukać okazji do rozluźnienia się i odprężenia.

**„Stres będzie ci wrogiem, dopóki nie nauczysz się czerpać z niego siły”.**

**Na koniec wymieńcie, tak dla siebie pięć sytuacji, które Was pozytywnie stresują.**

Dziękuję 😊

Pozdrawiam.

Iwona Kozłowska