

STRES

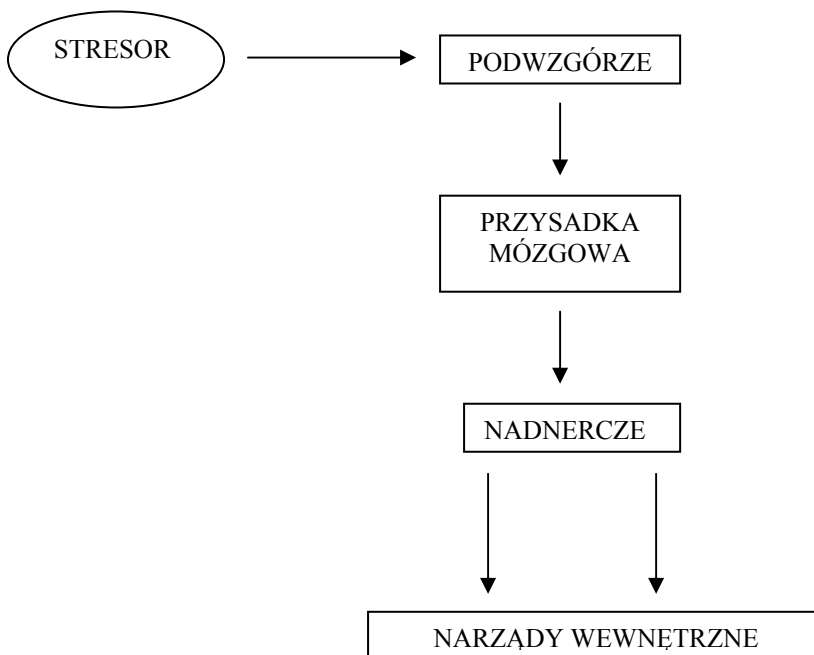
RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Reakcja stresowa

Reakcja stresowa pojawia się w sytuacjach zagrożenia, niepewności, lub w przypadkach ograniczenia kontroli nad sytuacją. Stres pojawia się, gdy umysł i ciało reagują na jakąś realną lub wyobrażoną sytuację. Czynniki powodujące stres nazywamy stresorami¹.

Na zetknięcie się ze stresorem odpowiada zarówno ciało, jak i umysł.

Reakcja stresowa zaczyna się w mózgu. Mózg dokonuje interpretacji poznawczej bodźca, który zostaje zdefiniowany jako zagrażający lub nieprzyjemny. Nawet, jeśli bodziec stresujący ma charakter obiektywny, działa bez naszej woli, jak np. hałas, lub ekstremalne temperatury, to i tak uruchamia on pewne reakcje emocjonalne w podwzgórzu, skąd rozpoczyna się reakcja fizjologiczna. Stres jest zatem zjawiskiem nie tylko fizjologicznym, ale także psychicznym. Jest pojęciem niejednoznacznym.



¹ Wg Selye Hans

Fizyczne symptomy stresu

- Zawroty głowy
- Rozszerzone źrenice
- Napięty kark i ramiona
- Szybkie i płytkie oddychanie
- Skurcze żołądka, mdłości
- Pocenie się
- Suchość w gardle
- Zaciśnięte gardło
- Wilgotne, zimne dłonie
- Uginające się kolana

Psychiczne symptomy stresu

- Apatia
- Tłumienie uczuć
- Zamykanie się w sobie
- Zapominanie
- Lęk
- Napięcie emocjonalne lub nadmierne szukania odosobnienia
- Koszmary senne
- Piskliwy, nerwowy śmiech
- Poczucie niezadowolenia
- Poirytowanie, drażliwość
- Słaba koncentracja
- Częstsze uleganie wypadkom
- Nadmierna skłonność do płaczu, ucieczki lub pobudzenie
- Tendencja do łatwego ulegania przerażeniu

STRES jest reakcją psychofizjologiczną na wymagania stawiane organizmowi.

STRES to układ warunków stanowiących obciążenie człowieka

– oddziaływanie środowiska (sytuacje trudne).

STRES to specyficzna reakcja między jednostką, a jej otoczeniem (człowiek-środowisko).

Reakcje stresu

Hans Selye², „wyodrębnił kolejne stadia reakcji stresowej.

1. **STADIUM ALARMOWE** – mobilizacja sił obronnych organizmu, dwie fazy:
 - a) faza szoku – początkowy, bezpośredni wpływ czynnika szkodliwego, pojawiają się wskaźniki uszkodzenia organizmu i sygnały fizjologiczne (np. spadek ciśnienia krwi, obniżenie temperatury),
 - b) faza przeciwdziałania szokowi – pojawiają się reakcje wskazujące na podjęcie przez organizm aktywnych wysiłków obronnych, towarzyszą zmiany w funkcjach fizjologicznych (np. wzrost ciśnienia krwi, podwyższenie temperatury ciała);
2. **STADIUM ODPORNOŚCI** – względna adaptacja, organizm względnie dobrze znosi działanie czynników szkodliwych działających już jakiś czas, a słabiej toleruje inne bodźce, które uprzednio były nieszkodliwe;
3. **STADIUM WYCZERPANIA** – pojawia się, gdy czynnik szkodliwy działa zbyt intensywnie bądź zbyt długo, uogólnione pobudzenie organizmu nie służy już zwalczaniu stresora, lecz charakteryzuje się utratą zdolności obronnych, czego wskaźnikiem jest rozregulowanie funkcji fizjologicznych (np. trudności z zasypianiem); mogą pojawić się patologiczne zmiany w tkankach (np. owrzodzenie różnych narządów, obniżenie progu odporności, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, zmiany reumatyczne, łysienie plackowate, itd.), jeżeli przyjmą postać względnie trwałą, przy dalszym działaniu stresora mogą doprowadzić nawet do śmierci.

Selye zwrócił uwagę: "stresu nie da się uniknąć, stres jest nieuchronny, towarzyszy nam przez całe życie. Niekiedy stres ma działanie pozytywne".

Zmusza nas do podjęcia działania, do podjęcia wysiłku, na jaki bez niego nie byłoby nas stać. Stres ma zatem właściwości motywujące

Selye wyróżnił dwa rodzaje stresu:

1. **dystres = zły stres** (distress, bad stress)

stres deprywacji, przeciążenia prowadzącego do choroby, niesie cierpienie i dezintegrację psychiczną, może powodować frustrację, zachowania agresywne

2. **eustres = dobry stres** (eustress, good stress)

stan zadowolenia, motywuje człowieka do podejmowania wysiłku i dążenia do osiągnięć życiowych

² ojciec" nauki o stresie

Jak radzić sobie ze stresem?

Nie ma idealnego sposobu na radzenie sobie ze stresem. Skuteczność metod zależy od źródła stresu, od poziomu jego odczuwania, od cech jednostki np. jej uprzednich doświadczeń, wiedzy, inteligencji, temperamentu, tego na jakie techniki zareaguje organizm, tego, czy sami nabierzemy przekonania co do skuteczności tej metody i będziemy chcieli ją stosować. Każdy musi znaleźć swój własny sposób radzenia sobie ze stresem.

TYPOWE SPOSOBY:

- unikanie sytuacji trudnych (ucieczka)
- odkładanie w czasie
- przewidywanie zdarzenia
- odwracanie uwagi od źródła stresu
- rozładowanie napięcia poprzez intensywny wysiłek fizyczny
- koncentracja na jakiejś czynności
- korzystanie z pomocy innych ludzi
- wyraźne określenie źródła stresu

Generalnie możemy wyróżnić trzy strategie radzenia sobie ze stresem:

- 1. Eliminowanie bodźca stresującego, unikanie samej sytuacji stresowej.**
- 2. Reinterpretacja bodźca stresującego, zmiana postrzegania sytuacji stresowej, postrzeganie danych sytuacji nie jako zagrażających lub niepewnych.**
- 3. Redukowanie samych skutków fizjologicznych reakcji stresowej, kiedy już do niej doszło.**

Jak intensywna jest reakcja na stres i jak długo trwa, zależy od TWOJEJ oceny danej sytuacji, czyli od tego, jak bardzo jest ona według ciebie stresująca czy niebezpieczna.

Jak interpretujemy otoczenie, ludzi i wszelkie bodźce, zależy czy odczujemy stres czy też nie. Jesteśmy zatem w stanie wpływać na odczuwany dyskomfort. Poprzez odpowiednie postrzeganie i interpretowanie świata możemy nie dopuścić do wystąpienia stresu. Jeśli sytuację będziemy postrzegać jako trudność, przeszkodę, kłopot czy zmartwienie, to najprawdopodobniej wywoła to poczucie zagrożenia, a co za tym idzie wywoła stres. Korzystniej, kiedy nasz umysł postrzegać będzie problem jako zadanie do rozwiązania, lub jako wyzwanie. Taka interpretacja sytuacji wzbudzi w nas motywację, zmobilizuje do działania.

Ludziom nie dokuczają konkretne sprawy, lecz sposób ich postrzegania.

RELAKSACJA---DIETA---AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA---SEN

Oddychanie przeponą

Jedną z podstawowych technik redukowania objawów stresu jest głębokie oddychanie. Usiądź wygodnie. Opuść ramiona, rozluźnij się, skoncentruj uwagę na oddechu. Jedną dłoń połóż na klatce piersiowej, tuż powyżej mostka, drugą na brzuchu, tuż poniżej mostka. Weź głęboki oddech, nabierz tyle powietrza ile tylko możesz, jakbyś był nadmuchiwanym balonem. Zatrzymaj powietrze przez około 5 sekund. Następnie bardzo powoli wydychaj powietrze, wypuść powietrze do samego końca. Podczas wdechu dłoń leżąca na klatce piersiowej nie powinna się poruszać. Powietrze „nabieramy do przepony”, dlatego też podczas wdechu powinna unosić się dłoń leżąca na brzuchu. Oddechy powtórz 5 - 7 razy .Uśmiechaj się (uśmiech powoduje rozluźnienie warg i szczęk).

Relaksacja przez rozluźnianie mięśni

Napięcie mięśni ciała, nóg, barków i pleców, częste bóle kręgosłupa, to objawy długotrwałego stresu. Niezbędne jest w tedy rozluźnianie mięśni.

Położ się wygodnie w cichym pomieszczeniu. Zdejmij buty, rozluźnij ubranie i nie krzyżuj nóg. Zamknij oczy, oddychaj powoli i głęboko. Wdychaj powietrze nosem, wypuszczaj powoli ustami. Rozluźnij mięśnie stóp, uwolnij z nich napięcie, poczuj jakby nie należały do ciebie. Oddychaj spokojnie. Rozluźnij teraz mięśnie łydek, uwolnij z nich napięcie, wczuwaj się w oddech. Rozluźnij następnie mięśnie: ud, mięśnie brzucha, mięśnie rąk, mięśnie ramion, mięśnie pleców, mięśnie klatki piersiowej. Cały czas głęboko oddychaj powoli wypuszczając powietrze ustami. Poczuć, jak twoje ciało staje się coraz bardziej rozluźnione i odprężone. Poczuć spokój, zrelaksowanie. Jesteś wypoczęty spokojny i rozluźniony. Otwórz oczy kiedy będziesz chciał.

Dla osób, które mają problemy z rozluźnianiem mięśni, proponuję wykonać podobnie jak opisane wyżej ćwiczenie, przy czym przed rozluźnieniem najpierw mięśnie napinamy. Naprzemienne napinanie i rozluźnianie mięśni pozwala na świadome redukowanie napięcia mięśni, pomaga w koncentracji.

Dieta

Niektóre ze spożywanych pokarmów wzmagają odczuwany stres, ponieważ działają pobudzająco. Takimi pokarmami będą np. kawa, mięso, cukier, biała mąka, konserwanty; mają działanie zakwaszające. Oczywiście nie wszystkie należy wyeliminować z diety, warto je ograniczyć. Produkty redukujące poziom stresu to warzywa i owoce oraz pełnoziarnista mąka (mąka razowa, a więc np. chleb razowy lub makaron razowy), są to produkty alkalizujące a ich działanie jest uspokajające.

Podczas reakcji stresowej organizm wykorzystuje pewne substancje, dlatego należy je uzupełniać. Należą do nich przede wszystkim witaminy: C, E oraz wszystkie witaminy z grupy B. Witaminy B i C są łatwo rozpuszczalne w wodzie, dzięki temu szybko wydalane, dlatego należy podawać je w małych dawkach, ale często. Najwięcej tych witamin znajduje się w kielkach pszenicy, kielkach słonecznika, sezamie, w owocach kiwi i orzechach.

W walce ze stresem ważny jest magnez, który znajduje się w maku, fasoli, grochu, soi, kaszy i mące gryczanej, wątrobie, a także jabłkach i wiśniach. Dostępne są również w aptekach preparaty magnezu. Na zmniejszenie zawartości magnezu w organizmie wpływa nadmiar tłuszczu, alkoholu i kawy.

Podczas reakcji stresowej wskazane picie wody, mleka (zawarty wapń rozluźnia mięśnie), soku z czarnej porzeczki (zawiera witaminę C), soku z selera (działa uspokajająco i wzmacniająco).

Aktywność fizyczna

Aktywny wypoczynek ma duże znaczenie w redukowaniu negatywnych objawów reakcji stresowej. Uprawianie sportu wpływa na lepsze funkcjonowanie serca i płuc, mięśni i stawów. Warto uprawiać pływanie, bieganie, jazdę na rowerze. Ważny jest codzienny spacer. Nie najlepszą formą redukowania stresu są natomiast sporty siłowe (wyciskanie ciężarów lub siłownia). Sport najlepiej uprawiać na świeżym powietrzu, aby zapewnić organizmowi wymianę tlenową.

Sen

Jedną z najlepszych i najprostszych metod na redukowanie stresu, szczególnie długotrwałego, jest sen. Organizm człowieka potrzebuje czasu na odpoczynek i regenerację, którą zapewnia mu sen. Należy zapewnić organizmowi odpowiednią długość snu o regularnych porach, najlepiej w nocy (sen w nocy jest bardziej regenerujący niż w dzień).

Polecam:

- Terelak Jan F. *Psychologia stresu*, Oficyna Wydawnicza Branta 2001
- Kamieńska M., Siewierski B., Skwara A., Szóstak A., *Panowanie nad stresem*, Wyd. Helion 2003
- Weller S. *Oddech, który leczy*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2001
- Boenisch E., Haney M. C., *Twój stres*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002

Przygotowała: mgr Ewa Trębacz