

## **Stres - czym jest, jakie niesie skutki i jak sobie z nim radzić**

Przyspieszone bicie serca, spoczone dłonie, „gęsia skórka”, pojawiające się pod wpływem silnych emocji. Któż z nas tego nie odczuł? Postęp cywilizacji czy też zmieniające się warunki codziennej egzystencji powodują, iż coraz większy odsetek ludzi żyje w bardzo szybkim tempie, narażając się tym samym na wiele sytuacji stresowych. Stres jest trudnym przeciwnikiem, ale da się z nim wygrać.

### **1. Czym jest stres**

Stres jest negatywnym odczuciem, które towarzyszy człowiekowi od zawsze. Życie w ciągłym stresie przestaje być czymś wyjątkowym. Staje się normą. Niestety wyniki badań epidemiologicznych prowadzonych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) są niepokojące i wskazują, że szybkie tempo życia, cywilizacja przemysłowa, duża gęstość zaludnienia, rywalizacja i towarzyszący temu wszystkiemu stres zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania na choroby nowotworowe, wrzodowe czy układu krążenia.

Stres powoduje wiele czynników. Różne problemy, z którymi nie potrafimy sobie poradzić, często są bezpośrednią przyczyną stresu.

Stres w pracy – może być spowodowany strachem przed szefem, koleżanką/kolegą z pracy. Dotyczy on zazwyczaj osób nieśmiałych, które boją się o swoje stanowisko i nie wychylają się, nie chcąc wchodzić w konflikty. Aby pokonać taki stres, musimy uwierzyć w siebie, a później pokazać, na co nas stać.

Stres w rodzinie – opłaty, rachunki, dzieci, mąż, żona, sprzątanie – można by tak wymieniać w nieskończoność. Są setki problemów, z którymi człowiek musi się zmierzyć w życiu rodzinnym. Niestety, te problemy są często źródłem stresu. Aby z nim sobie poradzić, musimy rozmawiać z dziećmi, żoną czy mężem o problemach, które nas niepokoją. Dzięki temu może uda się nie dopuścić do sytuacji stresowych.

#### **1.1. Fazy stresu**

Janusz Reykowski, polski psycholog, wyróżnia trzy fazy reakcji na stres, biorąc pod uwagę stopień nasilenia czynnika awersyjnego (stresora):

- faza reakcji instrumentalnych na stres – występuje wtedy, gdy nasilenie stresu jest umiarkowane i nie przekracza progu odporności na stres. Zostają zmobilizowane siły organizmu i zwiększona aktywność procesów poznawczych. Umiarkowany stres sprzyja realizacji zadania, bo pobudza i motywuje do działania;
- faza krytyczna reakcji na stres – natężenie stresu wzrasta, osiągając stopień odporności na stres i dezorganizując działanie człowieka. Pojawia się nadmierna koncentracja na szczegółach i sztywność w rozwiązywaniu problemów. Występuje szereg przejawów reakcji emocjonalnych: lęk, gniew, strach, frustracja.
- faza reakcji obrony przed stresem – wzmożony stan pobudzenia emocjonalnego, który objawia się w postaci agresji, ucieczki lub wycofywania się. Inne reakcje na nadmierny stres to np.: regresja – zachowania nieadekwatne do wieku, fantazjowanie, myślenie życzeniowe, tłumienie trudności albo izolacja i unikanie kontaktów towarzyskich.

### **2. Co się dzieje, kiedy się stresujemy**

Stres wpływa na nasze ciało, oddech i umysł. Na każdą sferę funkcjonowania działa inaczej i może powodować różne dolegliwości. Jakże?

Ciało - Stres powoduje wzrost napięcia mięśniowego. Zazwyczaj jest ono krótkotrwałe i szybko organizm powraca do stanu wyjściowego. Zdarza się jednak, że stres jest długotrwały i może okazać się niebezpieczny dla naszego zdrowia. Stres powoduje, ponadto: przyspieszoną akcję serca, wzrost ciśnienia krwi, odpływ krwi do mięśni, tiki nerwowe, zaburzenia hormonalne, przyspieszone bicie serca.

Oddech - Kiedy znajdujemy się w stresie, nasz oddech staje się płytszy i szybszy. Jeżeli stres występuje długo - stan, w jakim się znajdujemy pod wpływem stresu, może stać się chroniczny. A to już ma poważniejsze konsekwencje dla naszego oddechu. Powoduje: niedotlenienie mózgu, zaburzenie równowagi emocjonalnej, zmęczenie, zaburzenia snu, koszmary.

Umysł - Stres powoduje, że nasze funkcje psychiczne ulegają zaburzeniu. Często pod wpływem stresu nie możemy przypomnieć sobie ważnych rzeczy, mamy problemy z wystawianiem się, myślimy nielogicznie, mamy problemy z koncentracją, nie panujemy nad naszymi emocjami.

### 3. Negatywne skutki stresu

Stres ma swój udział w powstawaniu wielu chorób somatycznych. Jak długotrwały stres wpływa na organizm i psychikę? Jakiego daje się wyróżnić fazy reakcji na stres? Jakiego są skutki stresu i co pozwala zwiększyć odporność na stres?

Stres można nazwać chorobą cywilizacyjną, syndromem XXI wieku. W mediach, prasie, literaturze fachowej zwraca się uwagę przede wszystkim na fakt, że długotrwały i intensywny stres ma destrukcyjny wpływ na funkcjonowanie i zdrowie człowieka.

Wymienia się niekorzystne objawy stresu, jak: drażliwość, gniew, nerwowość, lęk, depresja, huśtawka nastrojów, obniżona samoocena, myśli samobójcze, agresja, drżenie, tiki nerwowe, nadmierny pociąg do alkoholu, zwiększone spożycie kofeiny, zakłócony rytm snu, zła gospodarka czasem, obniżona jakość pracy czy zmiana stosunku do seksu.

Poza tym stres manifestuje się w postaci szeregu symptomów ze strony organizmu. Objawy somatyczne stresu to: częste przeziębienia i infekcje, palpacje serca, kłopoty z oddychaniem, ucisk w klatce piersiowej, bezsenność, skłonność do omdlenia), migreny, ciśnieniowe bóle głowy, bóle w krzyżu, niestrawności, biegunki, zaparcia, problemy skórne, alergie, astma, wzmożone pocenie się i lepkość rąk, zaburzenia w miesiączkowaniu, szybka utrata wagi.

Stres powoduje zmiany wskaźników wegetatywno-somatycznych. Pod wpływem zagrożenia zostaje aktywowany układ sympatyczny, zwiększa się wydzielanie adrenaliny przez nadnercza, wzrasta ciśnienie krwi, przyspiesza akcja serca, wzrasta poziom glukozy we krwi i hamowane są procesy trawienia. Stres bowiem wpływa na układ nerwowy (szczególnie na podwzgórze i przysadkę) i mobilizuje organizm do reakcji typu „walcz” albo „uciekaj”.

### 4. Jak radzić sobie ze stresem

Wielu ludzi zadaje sobie pytanie, jak pokonać stres, i nadal nie znajduje odpowiedzi. Umiejętność radzenia sobie z przeciwnościami losu stanowi wypadkową doświadczeń życiowych, temperamentu, cech osobowości, systemu wartości, wsparcia społecznego, światopoglądu, sposobu myślenia itp. W dużej mierze odporność na stres wynika z filozofii życia.

Tylko od człowieka zależy, czy pozwoli przytłoczyć się stresom, opanować chorym ambicjom i pragnieniom odniesienia spektakularnych sukcesów. Może warto zmienić własny styl życia (zadbać o odpowiednią dietę, bogatą w minerały np. magnez i aktywność fizyczną), zatrzymać się w biegu, wyjść na spacer, pobyć z samym sobą, z naturą, z drugim człowiekiem i zapomnieć o chaosie dnia codziennego?

Najskuteczniejszą metodą jest odsunięcie się od sprawy, która wywołuje u nas stres. Może to być na chwilę, tak aby złapać oddech i nabrać odwagi do walki. Dobrymi metodami odciążenia się od stresującej sytuacji są:

- relaks,
- aromatyczna kąpiel,
- rozmowa ze znajomymi,
- wypicie ziółek.

Stres może mieć negatywny wpływ na nasze życie, dlatego musimy walczyć z nim, aby w naszym życiu panował spokój i ład. W celu zminimalizowania silnego, przewlekłego napięcia emocjonalnego, nieodzowne jest zapewnienie sobie odpowiedniej ilości czasu na odpoczynek. Niezbędna ilość snu, ciepła kąpiel czy relaks przy interesującej książce lub dźwiękach ulubionej muzyki z pewnością korzystnie wpłynie na stan psychiczny każdego człowieka. Nie należy wyłączać się z życia towarzyskiego, lecz częściej rozmawiać o dręczących problemach. Pozwoli to znacznie rozładować napięcie i stres. Należy także, w miarę możliwości, unikać sytuacji stresowych lub starać się spojrzeć na nie z innej perspektywy. Pozytywne myślenie jest bowiem najważniejszym elementem w walce ze stresem.