Współcześnie codziennie mamy do czynienia z czynnikami wywołującymi u nas stres. Stresujemy się prac ą, problemami rodzinnymi, niemożno ś ci ą pogodzenia wszystkich obowi ą zków, sytuacj ą finansow ą , gospodarcza, chorob ą , rozwodem, konfliktami.

Stres jest zjawiskiem wszechobecnym towarzyszącym nam od narodzin przez całe nasze życie. Poziom odczuwanego stresu wzrasta kiedy znajdujemy się w sytuacjach powoduj ą cych, że czujemy się zagrożeni fizycznie, psychicznie i emocjonalnie.

Opierając się na dotychczasowych badaniach i literaturze postaram się przedstawić Państwu czym jest stres i jak sobie skutecznie z nim radzić.

Pojęcie stresu

Biologiczne ujęcie stresu

Pierwsza teoria stresu powstała w 1936 roku efekcie badań prowadzonych przez lekarza H. Seylego. Prowadził ona badania laboratoryjne nad fizjologicznymi mechanizmami przystosowanie się do płynących z otoczenia bodźców. W efekcie doszedł do wniosku, iż **„str es to niespecyficzna reakcja organizmu na działanie szkodliwych bod ź ców (stresorów)”**

któr
ą
okre
ś
lił jako Ogólny Zespół Adaptacyjny (GAS). W ten sposób okre
ś
la zespół wszelkich niespecyficznych zmian fizjologicznych, które nie s
ą
zwi
ą
zane z natur
ą
i bezpo
ś
rednim działaniem stresora, będ
ą
cych odpowiedzi
ą
na stres. Z fizjologicznego punktu widzenia organizm odpowiada na stres w trzech następuj
ą
cych fazach:
• Stadium reakcji alarmowej – faza szoku oraz przeciwdziałania szokowi, polegająca na mobilizacji sił obronnych organizmu. W pierwszej fazie szoku występuje bezpo
ś
rednia reakcja organizmu na stresor i silne pobudzenie organizmu do obrony. Na etapie przeciwdziałania szokowi pojawiaj
ą
się reakcje obronne, którym towarzysz
ą
zmiany fizjologiczne np. wzrost ci
ś
nienia krwi. Dzięki temu organizm przechodzi do następnej fazy, któr
ą
jest
• Stadium odporności – czyli etap, którym organizm mobilizuje swoje zasoby energetyczne oraz uruchamia mechanizmy obronne pozwalaj ące na względne przystosowanie się do stresora
• Stadium wyczerpania – spadek odporności na działający stresor, jeśli jest on silny i działa długotrwale, co może prowadzić do rozregulowania funkcji fizjologicznych organizmu

W swojej koncepcji stresu Seley wyróżnia stres biologiczny i psychologiczny. Stres biologiczny/fizjologiczny określa relację pomiędzy siłą bodźca a poziomem pobudzenia fizjologicznego. Natomiast stres psychologiczny zwi
ą

zany jest aspektem poznawczym działaj
ą
cego bod
ź
ca oraz wpływem jego sposobu spostrzegania na życie i rozwój jednostki. W tym kontek
ś
cie rozróżnia stres pozytywny i negatywny. Ze stresem pozytywnym/dobrym (eustresem) mamy do czynienia gdy wywołuje on u jednostki mobilizację, powoduje motywację do działania przyczyniaj
ą
cego się do rozwoju jednostki. Stres zły (dystres) niesie ból, cierpienie oraz dezintegrację.

Psychologiczne ujęcie stresu

Pojęcie stresu psychologicznego zostało po raz pierwszy użyte przez L.Janisa, definiującego stres jako
„tak
ą
zmianę w otoczeniu, która typowo, tzn. u przeciętnej osoby wywołuje wysoki stopień napięcia emocjonalnego, które przeszkadza w normalnym sposobie reagowania”
. Definicja ta obejmuje dwa aspekty stresu: sytuację stresow
ą
opisywan
ą
za pomoc
ą
bod
ź
ców wywołuj
ą
cych zaburzenia zachowania oraz reakcję stresow
ą
, rozumian
ą
jako wszelkie zmiany w zewnętrznym zachowaniu się, uczuciach, postawach wywołanych przez bod
ź
ce stresowe (za: Bassam Aouil)

Jedną z najpopularniejszych i najczęściej cytowanych teorii stresu jest koncepcja stworzona przez R. Lazarusa, który definiuje stres **„jako określoną relację między osob**
ą

a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obci
ą
żaj
ą
ca lub przekraczaj
ą
ca jej zasoby i zagrażaj
ą
ce jej dobrostanowi”
. Z teorii tej wynika, iż to podmiot decyduje czy zaistniała sytuacja jest dla niego sytuacj
ą
mniej lub bardziej stresuj
ą
c
ą
. Można powiedzieć, iż nie należy twierdzić, że dana sytuacja np. rozmowa kwalifikacyjna powinna być w równym stopniu stresuj
ą
ca dla każdego. Wyst
ą
pienie reakcji stresowej zależy od sposobu spostrzegania tej sytuacji.
W odpowiedzi na powyższą teorię powstała, stworzona przez S.E. Hobfoll, koncepcja zachowania zasobów, Opiera się na założeniu, że ludzie nastawieni s
ą
głownie na zachowanie, ochronę i ci
ą
głe odtwarzanie zasobów swojej energii. W tym ujęciu „stresem jest reakcja na otoczenie, w którym występuje gro
ź
ba czystej utraty sił, rzeczywista ich utrata lub brak sił spowodowany wyeksploatowaniem” (za: : Bassam Aouil)

Radzenie sobie ze stresem
Teoria radzenia sobie ze stresem dotyczy wszelkich działań człowieka określanych jako:
„stale zmieniające się (dynamiczne), poznawcze i behawioralne wysiłki maj**ą**ce na celu opanowanie tych zewnętrznych wymagań, które oceniane s
ą
przez człowieka jako obniżaj
ą
ce lub przekraczaj
ą
ce jego zasoby” (Lazarus, Follkman, 1984)
.

Coping czyli radzenie sobie ze stresem można definiować jako: stale zmieniające się wysiłki poznawcze i behawioralne maj

ą
ce na celu opanowanie okre
ś
lonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez jednostkę jako obci
ą
żaj
ą
ce lub zagrażaj
ą
ce
W kontekście powyższego możemy stwierdzić, iż radzenie sobie ze stresem jest celowym wysiłkiem, uporania się z sytuacj ą stresową, w wyniku oceny tej sytuacji jako stresowej, a nie zachowaniem adaptacyjnym pojawiaj
ą
cym się automatycznie.

Warto wspomnieć, iż w procesie radzenia sobie ze stresem mówimy o stylu oraz strategiach stosowanych w procesie wychodzenia ze stresu. Czym różni się styl od strategii radzenia sobie ze stresem? **Styl** – to stała osobowościowa dyspozycja jednostki do określonego zachowania i zmagania się z sytuacjami stresowymi, okre
ś
lony repertuar strategii radzenia sobie.
Strategia
– to poznawcze i behawioralne wysiłki oraz mechanizmy obronne jakie jednostka stosuje w okre
ś
lonej sytuacji stresowej, strategie s
ą
elementem który ulega zmianie w procesie radzenia sobie ze stresem

Teoretycznie każda jednostka dysponuje sposobami adaptacji w trudnej sytuacji, przy czym jedne są uruchamiane z większą, a inne zmniejszą łatwością. Ludzie różnią się między sobą wybieranymi metodami radzenia sobie ze stresem. Jedni podejmuj
ą
aktywne działania zmierzaj
ą
ce do usunięcia stresora, inni podejmuj
ą
działania „obronne”, które maj
ą
doprowadzić do polepszenia ich samopoczucia i złagodzenia działania stresorów.

Sposoby radzenia sobie ze stresem wg. Lazarusa

• **Poszukiwanie informacji** – analiza sytuacji stresowej w celu zdobycia wiedzy umożliwiające j podjęcie racjonalnej decyzji. Często zdobyte informacje pozwalaj ą zmienić pierwotn ą ocenę sytacji

• **Bezpośrednie działanie** – wszystkie czynności i działania jednostki, prócz poznawczych, które maj ą pomóc w uporaniu się z zaistniałą sytuacj ą, dotycz ą zarówno jednostki jak i jej otoczenia

• **Powstrzymywanie się od działania**

• **Procesy intrapsychiczne** – procesy poznawcze, których celem jest regulacja emocji, takie jak mechanizmy obronne np. projekcja, racjonalizacja, wyparcie czy kompensacja. Mechanizmy obronne maj ą działanie doraźne i nie zmieniają sytuacji, ale mog ą sprzyjać w podjęciu decyzji o aktywnym radzeniu sobie ze stresem

Psychologiczne techniki redukcji stresu

Poniżej prezentuję techniki, które pozwolą Wam zdobyć kontrolę a tym samym opanować stres. S ą to metody, które pomagają w opanowaniu stresu wywołanego zbliżaniem się okre ś lonego wydarzenia np. rozmowy kwalifikacyjnej, ważnego spotkania itd.

Powtarzanie

Kiedy uczestniczymy w powtarzających się zdarzeniach np. uczestnictwo w rozmowie kwalifikacyjnej czy wyst ąpienie publiczne, poprzez powtarzanie możemy osi ągnąć większ ą swobodę i pewno ś

ć siebie w danej sytuacji. Również np. ćwiczenie odpowiedzi na spodziewane pytania podczas rozmowy redukuje napięcie i pozwala zachować większ
ą
pewno
ś
ć siebie.
Planowanie
Poddając analizie przyczyn wywołujące w nas stres możemy próbować układać scenariusz postępowania w danej sytuacji. Np. planuj ąc z szefem rozmowę na temat podwyżki warto się zastanowić co będzie dla mnie najbardziej stresuj
ą
ce w tej sytuacji i ja sobie z tym stresem poradzić
Unikanie
W sytuacji kiedy przewidujemy, iż dane wydarzenie może mieć negatywne konsekwencje, a jednocześnie będzie miało nieprzyjemny przebieg warto zastosować strategię unikania np. widz ąc, iż dyskusja z partnerem zmierza do kłótni, warto unikać konfrontacji w danym momencie i dokończyć rozmowę kiedy opadn ą negatywne emocje
Obniżanie rangi wydarzenia
Zdarza się, iż spostrzegając daną sytuację/wydarzenie nadajemy mu niewspółmiernie wysoką rangę, co tym samym prowadzi do większego stresu. Np. wyolbrzymiamy znaczenie i wpływ danego zdarzenia na nasze życie, czy też udział pewnych osób w danym wydarzenie. Je
ś
li w takiej sytuacji poziom stresu staje się dla Ciebie problemem może zastosować następuj
ą
ce metody obniżania rangi wydarzenia:
• Porównaj to wydarzenie z innymi, które miały miejsce w Twoim życiu i przypisz mu miejsce na skali ważno ści tych wydarzeń
• Skup się na podjęciu działania
• Skup się na jak najlepszym wykonaniu danego zadania
• Pamiętaj, iż kochające Cię osoby zawsze będą przy tobie

Obniżanie stopnia niepewności
Każdemu z nas zdarzają się sytuację, w których źródłem stresu jest niepewność i nieprzewidywalno
ś
ć pewnych zdarzeń. Aby zredukować poziom stresu w takiej sytuacji najbardziej pomocn
ą
technik
ą
jest poszukiwania informacji, które mogłyby wpłyn
ą
ć na zmniejszenie się poziomu stresu.

Pozytywne myślenie

Pozytywne myślenie pozwala zwiększyć pewność siebie oraz powoduje wzrost poczucia sprawstwa w określonych sytuacjach. Powtarzanie sobie kilku pozytywnych tekstów np. Potrafię to zrobić, Kontroluję swoje życie, Mogę osiągnąć swój cel, Jestem wartościowym człowiekiem, pozwoli czy zmienić sposób postrzegania samego siebie. Należy jednak pamiętać, iż samo pozytywne myślenie nie zmieni sytuacji, działa jedynie w połączeniu z podejmowanym działaniem

Techniki relaksacyjne

Stosowanie technik relaksacyjnych ma na celu osiągnięcie stanu relaksu, a więc opanowanie fizjologicznych objawów lęku i uzyskanie odprężenia psychicznego. Pomagają zredukować stres oraz umożliwiają zapanowanie nad reakcjami fizjologicznymi własnego organizmu. Do najpopularniejszych technik relaksacyjnych należą:

• Wizualizacyjne – używanie wyobraźni w celu kreowania takiej scenerii, w której osiągniemy dobre samopoczucie
• Nagrania muzyczne np. zawierające odgłosy przyrody, lasu, szum morza
• Techniki oddechowe

Biofeedback – biologiczne sprzężenie zwrotne

Biofeedback to metoda umożliwiająca świadomą modyfikację własnej aktywności fizjologicznej dzięki wykorzystaniu informacji zwrotnych o jej przebiegu, uzyskanych za pomocą aparatury pomiarowej. W tym celu wykorzystuje się urządzenie złożone z szeregu elektronicznych czujników, które służą do pomiaru poziomu stresu. Osoba wyposażona w taki zestaw (czujniki i komputer) jest przez cały czas informowana o poziomie natężenia stresu. Wynik pomiaru może mieć postać graficzną (zbliżającą/oddalającą

ca się piłka) lub d
ź
więkow
ą
(przyjemny/nieprzyjemny dzwięk)

Rodzaje biofeedbacku

• **Biofeedback EEG lub neurofeedback** - wykorzystuje właściwość, że mózg ludzki w ramach swojej aktywno ści wytwarza różne zakresy fal elektromagnetycznych, charakterystycznych dla różnych rodzajów tej aktywno
ś
ci.. Pacjent ma tak sterować aktywno
ś
ci
ą
swojego mózgu, aby np. widziany na ekranie samochód wy
ś
cigowy przy
ś
pieszył

• **Biofeedback EMG** – poziom napięcia mięśniowego wskazuje na poziom stresu. urządzenie wychwytuje elektryczne sygnały w mię
ś
niach (mię
ś
niach ramienia i czaszki), a następnie przekłada je na formę zrozumiał
ą
dla pacjenta, np. żarówka błyska lub wł
ą
cza się sygnał d
ź
więkowy, gdy mięsień się napina.

• **Biofeedback GSR** (Galvanic Skin Response) lub BSR (Basal Skin Response) – mierzy elektryczne przewodzenie skóry, które zmienia się w zależno ści od ogólnego pobudzenia współczulnego układu nerwowego; ma największy zasięg i jest najbardziej czułym pomiarem ze wszystkich rodzajów biofeedbacku

• **Biofeedback oddechowy** – aparat do biofeedbacku składa się z czujnika rytmu i długości wydechów

• **Biofedback temperaturowy** – temperatura skóry zależy, oprócz czynników zewnętrznych, również od stanu psychicznego człowieka (słabsze ukrwienie i niższa temperatura w sytuacji stresowej)

Trening autogenny Schultza

Trening autogenny (autogeniczny lub skoncentrowany na odprężenie) został opracowany przez Johannes Schulz. Trening ten łączy autosugestię w stanie zawężonej na skutek koncentracji świadomości z ćwiczeniami regulującymi funkcje cielesne i wegetatywne. Człowiek znajduje się pod wpływem samego siebie tzn. w trakcie treningu poprzez ćwiczenia wyzwala się u siebie reakcję odprężenia, co wpływa na fizjologiczne reakcje organizmu i obraz siebie. Pierwszy poziom składa się 6-cio etapowego treningu, polegaj
ą
cego na koncentrowaniu się na dziale swojego ciała. Pamiętać jednak należy, iż ten sposób relaksu nie jest polecany dla osób z chorobami narz
ą
dów wewnętrznych czy też hipochondryków.

Znajomość powyższych metod zapewne pozwoli Wam na opanowanie stresu w określonym zakresie, warto więc je znać i umieć zastosować. Jednak oprócz metod psychologicznych istniej ą
proste sposoby aby łatwiej znosić stresy dnia codziennego oraz przyczyniać się do mniejszego odczuwania stresu w przyszło
ś
ci. Oto one:

• **Uprawiaj sport** – sport to nie tylko pot i łzy. To również doskonała metoda na wyładowanie swojej negatywnej energii w pozytywny i zdrowy sposób
• **Miej czas dla siebie** – żyjemy dzisiaj szybko, musimy godzić ze sobą wiele obowiązków. Warto jednak znale
ź
ć czas tylko dla siebie i oddać się czynno
ś
ciom które sprawiaj
ą
nam przyjemno
ś
ć np. czytanie ksi
ą
żek, praca w ogródku
• ¦**miej się** – jak wiadomo śmiech to zdrowie
• **Rozmawiaj z ludźmi którzy chcą Cię słuchać**
• **Nie stawiaj sobie nierealistycznych celów**, gdyż brak realizacji celu spowoduje u Ciebie stres
• **Odrzuć perfekcjonizm** – każdy ma prawo popełniać błędy, Ty naucz się akceptować swoje
• **Relaksuj się w sposób jaki lubisz**
• **Nie zamartwiaj się rzeczami na które nie masz wpływu.**

Zobacz również prezentację w Power Point - Jak redukować stres [POBIERZ], źródło www.duzohumoru.pl

Do oglądania prezentacji PPT wymagane jest zainstalowanie bezpłatnej aplikacji PowerPoint Viewer , lub posiadać zainstalowany program MS-Office