

# RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

*odnova  
każdego dnia*



*Karolina Tuchalska-Sierminska*

*odnova.net*

# Spis treści

- 02 powstawanie stresu
- 03 konsekwencje stresu
- 06 radzenie sobie ze stresem
- 08 techniki relaksacyjne

# Powstawanie stresu

## Powstawanie stresu

Analiza licznych badań dotyczących odczuwania stresu wskazuje, że ponad 70% osób przyznaje się do regularnego i codziennego odczuwania tego zjawiska.

Dzisiejszy świat z jednej strony stwarza coraz więcej możliwości. Z drugiej strony dochodzimy powoli do granic naszej poznawczej wydajności.

**Przykład** – ilość bodźców i informacji dostępnych codziennie do analizy.

Co dalej? Tempo realizacji pewnych zadań.

Dalej? Zmiany technologiczne itp.

Musimy się przystosowywać do coraz większej ilości czynników. Trwa wyścig. W roli zawodowej, prywatnej i społecznej.

**Jak zatem radzić sobie z coraz częstszym zjawiskiem występowania stresu?**

Odpowiedź na to pytanie znajdziesz w niniejszym opracowaniu.

## Czym jest zatem stres?

Kiedyś słowo stres oznaczało odporność szkła na obciążenia. Badacze (przede wszystkim Hans Selye) zwrócili uwagę, że organizm człowieka reaguje na różne bodźce w pewien określony sposób. Bodźce te, czyli stresory „drażnią” organizm zmuszając go do pewnego rodzaju wysiłku.

**Selye stresem określił reakcję organizmu na wszystkie stawiane mu wyzwania, z tym, że część wyzwań powoduje występowanie przeżyć pozytywnych, a część negatywnych.**

Wyróżniamy zatem dwa rodzaje stresu. **Eustres i dystres.**

**Pierwszy** z nich oznacza lekkie pobudzenie, które motywuje nas do działania. To odczucie uruchamiają np. wszelkiego rodzaju wyzwania, Używając przenośni takie sytuacje dodają nam energii do działania. To też stres, z tym, że ten pozytywny.

Drugi rodzaj stresu to **dystres**, który stanowi dla organizmu nadmierne obciążenie. To odczucie uruchamiane np. przez nadmierną presję.

Dla każdego organizmu ma różne oblicze, jednak jako gatunek ludzki pod wieloma względami reagujemy podobnie na określone stresory.

Skoro organizm reaguje stresem na określone czynniki, to oznacza, że możemy je zidentyfikować i pogrupować.



**Wyróżniamy następujące rodzaje stresorów:**

**Fizyczne:** temperatura, hałas, urazy, ciężka praca, ilość bodźców docierających z otoczenia, ciśnienie, głód.

**Społeczne:** relacje z innymi osobami, konflikty, presja społeczna, mobbing, rywalizacja.

**Psychologiczne:** przekonania, samoocena, umiejętności asertywności, komunikacja, postrzeganie sytuacji, obawy, potrzeby, niepewność, atmosfera.

Powyższa lista nie stanowi opisu wszystkich stresorów. Dzieli je jednak na główne grupy, w ramach których można dokonać identyfikacji tych, które występują w naszym otoczeniu. To bowiem pierwszy krok do nauki radzenia sobie ze stresem.

# Konsekwencje stresu

Nasz sposób reagowania na stresory wynika z wielu czynników. Możemy do nich zaliczyć m.in.:

- **Doświadczenia**
- **Cechy osobowościowe i temperamentalne**
- **Poziom umiejętności**

Nasz organizm reaguje na stres na kilku poziomach, tj.:

- **Poznawczym** – podczas silnego stresu ograniczeniu ulegają nasze zdolności umysłowe, tj. pamięć, spostrzeganie, słuch, zdolności do kojarzenia i oceny sytuacji.

Następuje obniżenie koncentracji i rozproszenie uwagi. Często bywa to zagrażające. Ma to jednak uzasadnienie biologiczne, gdyż dystres np. zagrożenie wymaga mobilizacji organizmu, czyli dostarczenia mu energii. Krew kierowana jest z mózgu do mięśni, które poprzez swoje napięcie umożliwiają nam szybkie działanie np. odpowiednio zareagować gdy sarna wskakuje nam przed samochód.

W takiej sytuacji najpierw reagujemy, potem przeżywamy stres, na końcu jesteśmy w stanie zracjonalizować sobie sytuację.

## zadanie

Zastanów się, jak działa Twoje spostrzeganie, pamięć, zmysły podczas stresu?



**Kolejnym poziomem reakcji jest poziom:**

- **Emocjonalny** – ludzie w określonych sytuacjach przeżywają pewne emocje. Co ciekawe dwie osoby mogą tą samą sytuację przeżywać w różnym stopniu. Bez względu na płeć, wiek i pochodzenie jesteśmy w przystosowani do przeżywania kilku podstawowych emocji, tj. strachu, złości, smutku, radości, wstrętu i zaskoczenia (Ekman). Pozostałe emocje to „mieszanka” emocji podstawowych i zależą one od kultury.

Rzecz w tym, że czasem, pomimo ustąpienia stresora emocja dominująca utrzymuje się długo. W takiej sytuacji nasz komfort funkcjonowania może spadać.

Któż nie przeżywał stresu w nocy przed egzaminem – prawda? Dzieje się tak często, gdy w danej chwili (tu i teraz) rozpamiętujemy coś co miało miejsce w przeszłości (i już nie mamy na to wpływu) lub przeżywamy coś co dopiero będzie miało miejsce (czy w trakcie egzaminu stresowałeś się tak samo mocno, jak przed wejściem do sali – raczej nie?) To pułapka, w którą wpuszcza nas nasz umysł. **Musimy nauczyć się kontrolować takie sytuacji.**

## zadanie

Zastanów się, jakie emocje odczuwasz najczęściej w sytuacjach stresowych?



- **Wegetatywny** - poziom ten oznacza kontrolę nad narządami wewnętrznymi. Podczas występowania stresu poszczególne układy regulują przemianę materii i produkcję hormonów. Niestety nie zawsze działa to prawidłowo. Stąd częsty ból podczas reakcji stresowych.

## zadanie

Zastanów się, jak reagują Twoje narządy wewnętrzne?



- **Mięśniowy** – na wschodzie mawiają, że w odprężonym organizmie nie może być stresu. Jest w tym sporo prawdy, gdyż podczas stresu mięśnie w naturalny sposób napinają się (przygotowanie do ucieczki).  
Gdy są rozluźnione odczuwanie stresu jest znacznie niższe, a nawet zanika.

## zadanie

Zastanów się, które mięśnie są spięte podczas stresu?



- **Behawioralny** - dochodzimy do poziomu zachowań. Sytuacje społeczne, w których bierzemy udział, czy też media dostarczają nam wielu przykładów zachowań jakie mogą się pojawić w obliczu stresu. Wybuch, złość, agresja czy inne zachowania wywołane stresem często są nieprzewidywalne. Każdy z nas zachowuje się w określony, specyficzny sposób w obliczu stresu. Pytanie na ile to typowe dla nas zachowanie jest wspierające w stresującej sytuacji, a na ile podtrzymuje lub wzmacnia stres.

## zadanie

Zastanów się, jak najczęściej zachowujesz się w sytuacji stresu?



Stres działa szczególnie negatywnie gdy nie mamy możliwości odpoczynku lub przerwy są zbyt krótkie.

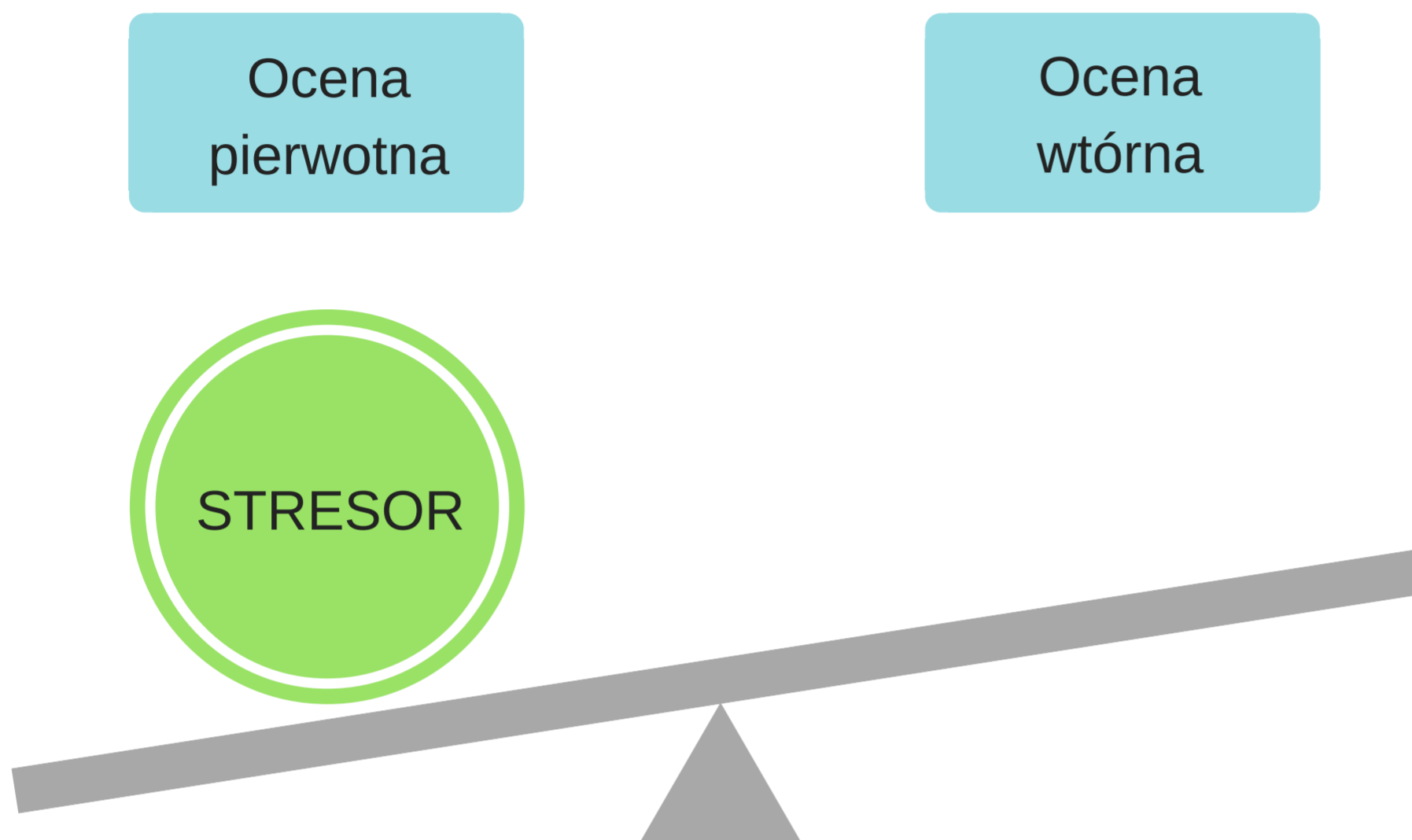
### **Samoocena objawów stresu**

Stres, który kumuluje się długo w organizmie znacząco wyczerpuje (nadwyręża) zasoby, którymi dysponujemy. W takich sytuacjach często obniża się odporność a drobne dolegliwości czy dysfunkcje nasilają się. Warto zatem uczyć się reakcji swojego organizmu by właściwie rozpoznawać zmiany, które w nim zachodzą.

- Czy miewam kołatania serca?
- Czy często miewam bóle głowy?
- Czy mogę dolegliwości chorobowe nasiliły się w ostatnim czasie?
- Czy miewam problemy ze snem/jedzeniem?
- Czy potrzebuję substytutu (np. papierosa, alkoholu) by się zrelaksować?

# Radzenie sobie ze stresem

Jak działa nasz organizm w kontakcie z bodźcem (stresorem).



Otóż występują dwa zjawiska:

Po wystąpieniu bodźca (stresora) organizm dokonuje **oceny pierwotnej**, podczas której „sprawdza” czy dane zdarzenie pociąga za sobą realne dla nas zagrożenie.

Podczas **oceny wtórnej** nasz system „sprawdza” czy istnieją możliwości poradzenia sobie z zaistniałą sytuacją.

Wyróżniamy kilka strategii radzenia sobie ze stresem.

By je lepiej opisać możemy użyć następującego podziału:

- **Strategie sytuacyjne:**

- o Próba wpłynięcia na sytuację (czy mogę coś zrobić...)
- o Unikanie (czy da się zabezpieczyć przed...)
- o Ucieczka (czy da się oddalić od źródła...)
- o Bierność (oznacza brak aktywności)

- **Strategie informacyjne:**

- o Próba zrozumienia sytuacji (poszukiwanie informacji)
- o Tłumienie informacji (zaprzeczanie, przeformułowywanie, samooszukiwanie się)



- **Strategie poznawcze**

- o Poszukiwanie innego punktu widzenia
- o Reframming czyli nadawanie innego sensu sytuacji

- **Relaksacja**

- o Techniki oddechowe
- o Techniki relaksacyjne
- o Medytacja
- o Joga
- o Jogging
- o Aktywność fizyczna

Strategie radzenia sobie ze stresem możemy podzielić też na **krótkotrwałe i długofalowe**.

Do tych **pierwszych** należą:

- **Odreagowywanie** - obserwacje pokazują, że odreagowywanie w formie wybuchów gniewu w dłuższej perspektywie prowadzą do błędnego koła, które prowadzi do nawrotów negatywnych emocji. Z kojonym razem trzeba włożyć więcej wysiłku by osiągnąć stan odprężenia. Co więcej przyzwyczajamy się do takiego odreagowywania stresu. W pewnym momencie łamiemy granicę...

- **Odwracanie uwagi** – nie pomaga przy występowaniu bardzo silnych stresorów, może jednak pomóc gdy czujemy lekki stan podenerwowania. W takich sytuacjach zamiast skoncentrować się na jakiejś konstruktywnej aktywności popadamy w beczynność i rozmyślamy. Odwracanie uwagi polega zatem na podjęciu jakiejś sprawiającej przyjemność aktywności.

- **Kontrolowanie swoich myśli** – wymaga głębokiego poznania samego siebie. Polega m.in. na pracy z pytaniami i racjonalizacji. Oznacza to rozwinięcie umiejętności „rozmowy z samym sobą” oraz oceny sytuacji z różnych, często nowych perspektyw. Warto też ocenić na ile sytuacja, która jest stresująca jest w obszarze naszego zainteresowania i na ile mamy na nią wpływ.

Praktyka pokazuje, że często stresujemy się sprawami, na które nie mamy wpływu.

Do strategii **długotrwałych** należą m.in.:

- **Systematyczna relaksacja** – istnieje wiele metod relaksacyjnych. Większość z nich jest bardzo prosta. Wymagają jednak konsekwencji, a jak wiemy z nią bywa różnie. Praktyka pokazuje jednak, że metody te cechują się bardzo dużą skutecznością.

- **Optymalizacja stylu życia** – wymaga dużo zaangażowania jednak przynosi bardzo dobre efekty.

Praca nad przyzwyczajeniami wymaga zmiany postaw i silnej motywacji. Optymalizacja może dotyczyć wielu aspektów życia począwszy od snu czy żywienia, po nawyki dotyczące pracy i spędzania wolnego czasu. Opłaca się jednak najbardziej.



• **Praca nad nastawieniem** - Marek Aureliusz mówił, że nasze życie jest takie, jakim uczyniły je nasze myśli. Ta mądrość pozostaje niesłychanie uniwersalna. Na nastawienie wpływa nasza samoocena, doświadczenia, wymagania jakie sobie stawiamy, postrzeganie sytuacji oraz przekonania, które są wynikiem naszego wychowania i doświadczeń. Warto odpowiedzieć sobie na pytanie czy w różnych sytuacjach dostrzegamy raczej problemy czy rozwiązania. To ma wpływ na działania jakie podejmujemy.

Pracę nad **nastawieniem** można rozpocząć np. od:

- o Sformułowania ról i celów życiowych
- o Racjonalizacji poziomu wymagań wobec siebie
- o Poszerzania wiedzy i zdolności w określonym obszarze
- o Treningu umiejętności miękkich



• **Wsparcie społeczne** – poprzez wsparcie społeczne zaspokajamy potrzeby bezpieczeństwa oraz przynależności, które mają wpływ na naszą motywację. Skuteczność wsparcia społecznego zależy od kontekstu. Np. w sprawach rodzinnych bardziej pomaga wsparcie członków rodziny niż przyjaciół. Z kolei w kwestiach zawodowych bardziej pomaga wsparcie przełożonych czy współpracowników niż przyjaciół.

# Techniki relaksacyjne

W niniejszym materiale przedstawi dwie techniki relaksacyjne. Obie wymagają uważności i praktyki, niemniej przynoszą dobre efekty.

Pierwsza dotyczy kontroli oddechu, druga odprężania ciała.

## Głębokie oddychanie

1. Połóż się na plecach i spróbuj się zrelaksować
2. Zaczynij wdychać powietrze nosem, wydycha ustami – rób to bardzo powoli przez kilka sekund
3. Następnie wstrzymaj oddech na 1 góra 2 sekundy
4. Teraz pozwól powietrzu swobodnie wydostać się z płuc – to zrelaksuje mięśnie Twojej klatki piersiowej
5. Odczekaj kilka sekund i powtórz cykl

Aby móc się w pełni zrelaksować skoncentruj się na swoim ciele. Podczas wykonywania ćwiczenia postaraj się o niczym nie myśleć. Skup się na oddechu i odczuciach.

Warto dodać, że koncentracja na oddechu jest skuteczną techniką radzenia sobie w sytuacjach podwyższonego napięcia, np. podczas stresującej rozmowy, zebrania itp.

## Relaksacja całego ciała

Podczas wykonywania tego ćwiczenia cały czas oddychaj głęboko, powoli i regularnie. Skoncentruj się na odczuciach płynących z poszczególnych części swojego ciała.

Zastosuj poniższe polecenia dla jednej i drugiej strony ciała.

- Zaciśnij z całej siły jedną dłoń, poczuć w niej napięcie; po chwili rozluźnij ją by poczuć, że jest swobodna;
- Zegnij mocno jedną rękę w stawie łokciowym, napnij biceps i po chwili rozluźnij;
- Napnij dłoń i po chwili rozluźnij;
- Napnij mięśnie jednej stopy, podkurcz palce i po chwili rozluźnij;
- Napnij mocno jedną łydkę, po chwili rozluźnij;
- Wyprostuj jedną nogę i napnij mocno mięśnie uda i po chwili rozluźnij je;
- Napnij pośladki by unieść się lekko w górę - po chwili opadnij;
- Napnij mięśnie brzucha, jak najbardziej wciągnij brzuch i po chwili rozluźnij go.

Pozwól swojej talii osiągnąć naturalny obwód;

- Napnij mięśnie klatki piersiowej, weź głęboki wdech, wstrzymaj oddech na ile potrafisz; następnie wypuść powietrze i rozluźnij mięśnie;
- Odciągnij ramiona jak najdalej do tyłu, a potem przesuń je do przodu i zwróć do środka;
- Unieś ramiona jak najwyżej i po chwili rozluźnij ramiona;
- Napnij mięśnie pleców, wyprostuj się i po chwili rozluźnij;
- Wsuń głowę lekko do przodu i naciągnij mięśnie szyi po czym pokręć głowę w obie strony. Następnie odchyl głowę do tyłu, po czym rozluźnij mięśnie;
- Unieś brwi wysoko do góry po czym następnie zmarszcz je, następnie rozluźnij;
- Zaciśnij powieki, przytrzymaj zamknięte, po czym powoli otwórz je;
- Wystaw powoli i mocno język a następnie naciskaj językiem górną i dolną część jamy ustnej. Następnie rozluźnij;
- Lekko pościskaj szczękę kilkakrotnie, po czym rozeźlij się;