

## **Co to jest stres?**

Stres jest pojęciem bardzo szerokim. Jest to reakcja organizmu na przeszkody, przeciążenia, niebezpieczeństwa, nowe sytuacje życiowe czy silne bodźce. Stres to mobilizacja organizmu do radzenia sobie w określonej sytuacji. Może mieć aspekt pozytywny: mobilizuje, zwiększa energię, pozwala pokonać przeszkody. Jednak stres nadmierny lub długotrwały może wywołać skutki przeciwne: apatię, niepokój, niezdolność do skutecznego działania a nawet dolegliwości fizyczne.

Człowiek nieustannie znajduje się pod działaniem stresu – nawet przejście przez ruchliwą ulicę jest źródłem pewnego umiarkowanego stresu. Ludzie są różni, mają różne cechy osobowościowe, każdy więc inaczej odczuwa niepokój i napięcie, inna siła bodźca wywołuje stres.

## **Mechanizm stresu.**

Bodźce będące przyczyną stresu (np. nagły, głośny, gwałtowny pisk opon hamującego samochodu na jezdni), które docierają do mózgu, poprzez impulsy nerwowe docierają do przysadki mózgowej. Przysadka wydziela do krwi hormon, który pobudza nadnercza, do wydzielania zwiększonej ilości adrenaliny i noradrenaliny. Są to „hormony stresu”, nazywane czasem „hormonami walki i ucieczki”. Powodują wzrost ciśnienia krwi, szybszą pracę serca, uwolnienie do krwi większej niż zwykle ilości glukozy, cholesterolu i wolnych kwasów tłuszczowych. Jest to stan podwyższonej gotowości organizmu. Siły fizyczne i psychiczne zostały przygotowane do walki – we krwi jest większa ilość substancji energetycznych, większa jest praca układu krążenia. Jeśli ten stan podwyższonej gotowości organizmu utrzymuje się przez dłuższy czas (mózg w przewlekłym stresie pobudza stałe podwyższone wydzielanie hormonów „stresu”), napięcie z nim związane nie zostaje rozładowane, spada odporność organizmu i dość szybko przychodzi wyczerpanie, rozregulowanie organizmu.

## **Stres pozytywny – w czym stres pomaga człowiekowi?**

Stres ma aspekt pozytywny: mobilizuje do działania, zwiększa energię, pozwala pokonać przeszkody. Umiarkowany stres motywuje do pracy, jest siłą napędową, wyzwala energię do podejmowania trudnych wyzwań, pozwala działać szybciej i dokonywać tego, czego bez udziału stresu nie udało by się dokonać. A oto poniżej kilka przykładów na pozytywne działanie stresu.

Podczas przygotowań do egzaminów przeżywa się stres, związany z obawą przed porażką – następuje wtedy mobilizacja do większego wysiłku, wyostrza się uwaga, poprawia koncentracja i zwiększa wydajność pracy mózgu.

Podczas prowadzenia samochodu na drodze pojawiają się czasem nagłe i niespodziewane przeszkody - stres powoduje mobilizację, szybsze działanie niż w warunkach spokojnej jazdy.

Stres pojawia się również w takich sytuacjach jak rozmowa w sprawie pracy, gdy np. chce się zmienić pracę na bardziej atrakcyjną i lepiej płatną. Przed rozmową z szefem nowej firmy serce bije mocniej, rośnie napięcie – zwiększa się koncentracja, uwaga, następuje mobilizacja.

W opisanych powyżej przykładowych sytuacjach stres odgrywa pozytywną rolę - mobilizuje organizm do wysiłku. Po rozładowaniu napięcia emocjonalnego towarzyszącego stresowi, powraca spokój. Stres w odpowiedniej dawce jest motorem do działania. Czasem trzeba przeżyć stres, by coś więcej w życiu osiągnąć.

## **Stres negatywny – kiedy stres przeszkadza w życiu?**

Stres może być nadmierny lub długotrwały. Wtedy może spowodować skutki niepożądane: apatię, niepokój, niezdolność do skutecznego działania, a nawet różne dolegliwości. Może doprowadzić do poważnych zaburzeń w funkcjonowaniu narządów, a nawet całego organizmu. Stres może dotyczyć sytuacji, rodzinnej, małżeńskiej czy też zawodowej. Jeśli ma duże nasilenie i/lub jest przewlekły może być powodem zaburzeń.

Przykładem takiej sytuacji może być częste stawianie nowych bardzo wysokich wymagań przez pracodawcę, częste zmienianie wymagań, wyznaczanie nowych trudnych obowiązków. Taka sytuacja zaczyna męczyć – człowiek żyje w ciągłej niepewności, co dzisiaj wydarzy się w pracy. Tej sytuacji nie udaje się zmienić ani przerwać. Na myśl o pójściu do pracy pojawia się niechęć.

Uczeni amerykańscy opracowali skalę pomiaru najbardziej stresujących wydarzeń, punktując je od 100 w dół.

Oto wybrane przykłady:

- śmierć małżonka - 100
- zmiana zawodu - 36
- rozwód – 73
- kłótnia małżeńska - 35
- separacja – 65
- wysoki zastaw hipoteczny - 31
- kara więzienia – 63
- syn lub córka wyprowadzają się z domu - 29
- śmierć bliskiego członka rodziny – 63
- dzieci rozpoczynają lub kończą szkołę - 26
- obrażenia lub choroba własna – 53
- kłopoty z szefem - 23
- zawarcie małżeństwa – 50
- zmiana miejsca zamieszkania - 20
- wyrzucenie z pracy – 47
- zmiana szkoły - 20
- przejście na emeryturę – 45
- zmiana w życiu towarzyskim – 8

#### **Objawy stresu negatywnego.**

Jeśli pojawiają się problemy z zasypianiem, budzenie się w środku nocy, niespokojne myśli, zdarza się nagłe kołatanie serca, bóle głowy, drażliwość, płaczliwość, niecierpliwość, nadmierne reakcje na otoczenie, łatwe poddawanie się nagłemu wzburzeniu, gniewowi lub depresji – mogą to być oznaki negatywnie działającego stresu. Inne objawy to pieczenie i pobolewanie w okolicy żołądka, suchość w ustach, trudności w oddychaniu, pobolewanie w klatce piersiowej. Ważna jest umiejętność rozpoznawania pierwszych objawów stresu.

#### **Negatywne skutki zdrowotne stresu.**

Długotrwały, przewlekły i nadmierny stres może wywołać negatywne skutki zdrowotne, takie jak: chorobę wieńcową, zawał, zaburzenie rytmu serca, nadciśnienie tętnicze, chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy, nerwice, bezsenność, obniżenie odporności organizmu, zaburzenia miesiączkowania a także zaburzenia erekcji.

#### **Jak sobie pomóc?**

- Można rozładować nagromadzone emocje poprzez spacer, gimnastykę, pływanie, bieganie, sportowe gry zespołowe.
- Warto zająć się czymś, co sprawia przyjemność (czytanie książki, pielęgnacja kwiatów, łowienie ryb, słuchanie muzyki, fotografia).
- Ważne jest prawidłowe odżywianie się (dieta powinna zawierać produkty bogate w magnez), odpowiednio długi sen, odpowiedni czas przeznaczony na rozrywkę.
- Nie należy brać zbyt wielu spraw na swoje barki, zbyt dużego ciężaru obowiązków.
- Trzeba obserwować swój stres, poznać czynniki, które go wywołują, próbować sobie z nimi radzić (w jakich sytuacjach pojawiają się objawy stresu? – później w miarę możliwości unikanie tych sytuacji).
- Trzeba dać sobie czas na odpoczynek – ten czas ma być poświęcony tylko wypoczynkowi – nie należy myśleć wtedy o problemach.
- Należy oczekiwać najlepszego, pozytywnego załatwienia spraw. Nawet, jeżeli przyjdzie rozczarowanie i coś się nie powiedzie, czas przed rozwiązaniem problemu będzie czasem przeżytym bez stresu.
- Trzeba nauczyć się mówić „nie”, czyli asertywności. Umiejętność odmawiania robienia rzeczy będących przyczyną stresu (nadmiernie obciążających) jest ważna.
- Warto mówić o swoich emocjach, oczywiście umiejętnie, a nie kumulować w sobie negatywne myśli.
- Ważna jest akceptacja siebie ze wszystkimi zaletami i wadami i pamiętanie o tym, że nikt nie jest doskonały.

- Nieprawdą jest, że papierosy rozładują stres – to tylko wymówka, tłumaczenie się palaczy; palenie powoduje jedynie bardzo poważne straty zdrowotne. Również alkohol jest złym wyjściem w sytuacji stresowej – odsuwa chwilowo w czasie myślenie o problemie i powoduje nawarstwianie się kłopotów.
- W aptekach dostępne są łagodne preparaty ziołowe o działaniu uspokajającym, np. herbatki z melisy.
- Warto zapoznać się z fachowymi sposobami i technikami relaksacji (poradniki w księgarniach medycznych).

#### **Pomoc lekarza lub psychologa.**

Gdy powyższe metody radzenia sobie ze stresem nie skutkują, trzeba zgłosić się do lekarza lub psychologa. Na podkreślenie zasługuje fakt, że jedynie osobiste zbadanie pacjenta przez lekarza lub rozmowa z psychologiem umożliwia postawienie trafnej diagnozy oraz bezpieczne i skuteczne leczenie. Lekarz lub psycholog wskaże techniki relaksacyjne, które pomogą zwiększyć odporność na stres. W krytycznej sytuacji stresowej lekarz może zalecić środki uspokajające. Podstawowym leczeniem w długotrwałym stresie jest psychoterapia.