

STRES - JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

Pod pojęciem stresu rozumie się stan, na który składają się silne negatywne emocje, takie jak np. strach, lęk, wrogość, panika, przerażenie, poczucie wstydu, przygnębienie, a także zmiany fizjologiczne i biochemiczne zachodzące w organizmie człowieka, które przekraczają normalny stan pobudzenia, np. wzrost napięcia mięśniowego, przyspieszenie oddechu, przyspieszenie bicia serca, zmiana ciśnienia krwi.

Nadmierny stres polega na przeżywaniu ekstremalnie silnych negatywnych emocji, natomiast stres chroniczny to stan stresu doświadczanego permanentnie lub często, choć niekoniecznie w stopniu nadmiernym. Stres chroniczny powoduje chorobę wrzodową częściej, niż stres ostry – krótkotrwały.

Następstwem obu rodzajów stresu są zachodzące w organizmie zmiany, które mogą wpływać na funkcjonowanie psychiczne, bądź spowodować zakłócenia fizjologiczne czy biochemiczne, dające o sobie znać w postaci chorób psychosomatycznych lub innych problemów zdrowotnych. Psychiczne następstwa stresu to depresja, przygnębienie, frustracja, zaburzenia lękowe, częste zmiany nastroju, nerwowość, niska koncentracja uwagi.

Powszechnie uważa się, że stres stanowi przyczynę następujących niedomagań zdrowotnych: egzemy, duszności, wysokiego ciśnienia tętniczego, kołatania serca, niestrawności, wrzodów żołądka, bólów głowy, trudności w koncentracji, suchości w ustach, sztywności karku, bólów pleców, nadmiernej potliwości, problemów jelitowych, chorób autoimmunologicznych.

Oczywiście, nie wszystkie stany nadmiernego lub chronicznego stresu prowadzą do wymienionych powyżej negatywnych zdrowotnych skutków. Stres to jeden z wielu czynników ryzyka, należy zawsze wykluczyć ich organiczne podłoże.

Aby uniknąć przykrych skutków stresu, trzeba zmniejszyć jego poziom w codziennym życiu. Można to zrobić poprzez zmianę stresującej sytuacji, rozwiązywanie problemów, samodzielnie lub z pomocą innych osób, instytucji, zmianę swojego działania, które jest źródłem stresu, poprzez zmianę przyzwyczajzeń, stylu życia, nastawienia wobec siebie i otoczenia.

Oto rady psychologów, które służą zmniejszeniu lub nawet wyeliminowaniu stresu w życiu codziennym:

- Bądź sobą, nie staraj się pozować na kogoś innego. Każda gra mężczy i zmusza do ciągłego napięcia.
- Wiedz, czego chcesz w życiu, jak pragniesz przejść przez życie. Postaw sobie jakiś cel, koniecznie realny i będący w zasięgu Twoich możliwości. Bezpiecznie jest wyznaczyć sobie drugi, „zapasowy” cel. Nie wszystko przecież musi się udać.
- Staraj się zadbać o różnorodność zajęć. To wzbudza ochotę do działania. Stojąc przed „przeszkodą”, staraj się ją obejść. Nie „wal bezmyślnie głową w mur”, to jest bardzo stresujące.
- Ujawniaj swoje emocje, oczywiście w granicach dopuszczalnych. Nie tłum ich. Nie wstydz się płakać. Szkodliwą energię trzeba wyładować.
- Nie pozostawiaj problemów nie rozwiązanych. Staraj się doprowadzić wszystko do końca i wyjaśniać, a zlikwidujesz poważne źródło niepokoju.
- Zawsze kieruj się ku istocie sprawy. Stosuj własną hierarchię wartości. Szanuj hierarchię wartości innych.
- Nie oczekuj zbyt wiele od innych osób. Ciesz się i ceń to, co osiągnąłeś. W ten sposób znikną rozczarowania, wzrośnie optymizm.
- Zastanów się, dlaczego działasz agresywnie, dlaczego pewne sytuacje budzą u Ciebie szczególne emocje. Zdarzenia dziejące się oceniaj z większą dozą humoru. Pamiętaj, że uśmiech służy rozładowaniu napięcia.
- Umiejętnie planuj i wykorzystuj posiadany czas. Koniecznie musisz wygospodarować parę chwil na refleksję i odpoczynek (relaks). Każdego dnia!
- We wszystko, co się wokół dzieje angażuj się w normie, na miarę własnych możliwości biologicznych i psychicznych.
- Chronь własne terytorium, wolność, dobytek i jednocześnie szanuj taką postawę u innych. Bezpieczną oazą może być dom. Wypracuj wolność chociażby w formie prawa do decydowania.
- Śmieję się, rozluźniaj, uprawiaj ćwiczenia fizyczne, a także te wymagające wysiłku.

- Unikaj osób, które Cię nie szanują - Twoich wartości, przekonań, potrzeb. Stawiaj jasne granice. Mów, czego sobie „nie życzysz”, co Cię rani.
- Nie obawiaj się porażek, one są częścią życia, tak jak sukcesy. Każdy ma prawo popełniać błędy, naprawiać je i uczyć się na nich, czasem kilka razy.

Każdy z nas ma swoje metody radzenia sobie ze stresem. Dla jednych będzie to słuchanie muzyki, oglądanie filmów, czytanie książek, gotowanie, pieczenie ciast, rozmowa z przyjacielem, dla innych spacer, bieganie, ćwiczenia fizyczne, pływanie, spotkanie towarzyskie w większym gronie, itp. Ważne jest, aby każdy znalazł najlepszą dla siebie metodę, dzięki której rozładuje napięcie i „naładuje akumulatory”.

Elżbieta Grzegórzko
szkolny psycholog