

„POKONAĆ STRES, WALCZYĆ ZE STRESEM, OKIEŁZNAĆ STRES” – WIELE PODOBNYCH OKREŚLEŃ STAWIA STRES NA RÓWNI Z CZYMŚ NEGATYWNYM. ZE ZJAWISKIEM ZBLIŻONYM DO CHOROBY LUB CO NAJMNIEJ TAKIM, KTÓRE POWINNIŚMY ELIMINOWAĆ Z NASZEGO ŻYCIA. SKORO JEDNAK TOWARZYSZY ON CZŁOWIEKOWI OD POCZĄTKU ISTNIENIA, TO MA SWOJĄ ZAPROGRAMOWANĄ PRZEZ NATURĘ ROLĘ. CZYM JEST STRES, JAK ROZPOZNAWAĆ JEGO RODZAJE I REAGOWAĆ, ABY NAS WSPIERAŁ W DZIAŁANIU?

Stres *współczesnego* CZŁOWIEKA

SKĄD WZIĄŁ SIĘ STRES?

Prekursorem badań na temat stresu był doktor Hans Selye, który jako pierwszy postawił hipotezę na temat stresu jako przyczyny wielu chorób. Odwołał się do porównania stresu do świata fizyki, gdzie duże obciążenie materiałowe prowadzi do zmęczenia i zniszczenia wspomnianego materiału. Tak rozumiemy pojęcie stresu i dziś kiedy myślimy o nim w sposób stereotypowy. Współczesna psychologia i medycyna traktuje jednak stres w kontekście szerszym, również jako zjawisko pozytywne, wręcz pożądane. Według współczesnych koncepcji wyróżnia się trzy podstawowe jego rodzaje. Przyjrzyjmy się im na przykładzie współczesnego, aktywnie żyjącego człowieka.

RODZAJE STRESU I OBJAWY DNIA CODZIENNEGO.

• Dystres

To ten, o którym myślimy automatycznie, gdy rozmawiamy o stresie.

Jest to bowiem reakcja organizmu na bezpośrednie zagrożenie (życia, zdrowia), czy też utrudnienie lub brak możliwości realizacji ważnych celów i zadań (np. zwolnienie z pracy, rozwód). Warto zdać sobie sprawę, że w dzisiejszym świecie opartym o ogromną konkurencję na rynku pracy, złe nawyki żywieniowe, przeładunek obowiązkami zawodowymi i brak aktywności fizycznej sprawia, że możliwości obronne organizmu przed negatywnym rodzajem stresu są mniejsze niż kiedykolwiek wcześniej. Ten rodzaj stresu należy w swoim życiu eliminować lub nauczyć się minimalizować jego skutki.

• Eustres

To rodzaj stresu, który jest nie tylko naszym sojusznikiem, ale jest nam niezbędny do życia.

Eustres to reakcja organizmu na bodziec pozytywnie mobilizujący do działania, np. w sytuacji, gdy za podjęciem działania stoi nagroda lub przyjemność. Jest to rodzaj pozytywnego napięcia, które odczuwamy przed ważnym, rozwijającym, ciekawym, ambitnym i przyjemnym dla nas działaniem.

Najczęściej dotyczy sfery wyzwań w świecie prywatnym (np. aranżacja ogrodu, wyprawa sportowa, rekreacyjne aktywności z najbliższymi) i zawodowym (awans, sukces projektu, zdobycie nowych kwalifikacji, pozyskanie ważnego kontrahenta, autonomia w działaniu lub praca zespołowa). W tym przypadku warto zadbać, aby dostarczać sobie optymalnej dawki wyzwań i czynności wywołujących eustres, ponieważ to ich niedobór wywołuje rodzaj dyskomfortu, który ma osłabiający wpływ na nasz dobrostan psychofizyczny.

• Neustres

To reakcja na bodziec neutralny, to znaczy taki, który nie stanowi dla nas ani zagrożenia, ani nie wzbudza zainteresowania. Jest obojętny, np. tak jak to, że pada deszcz w sytuacji, w której jego skutki nas bezpośrednio nie dotyczą. To, czy nasz organizm zareaguje jak w sytuacji eustresu (pozytywne podenerwowanie, mobilizacja do działania), czy dystresu (paraliż działania, objawy somatyczne, niepokój etc.) zależy od naszej oceny, czy też interpretacji tego zjawiska. A ta z kolei powiązana jest z naszym temperamentem, doświadczeniem, wiedzą, umiejętnościami i wsparciem, które uzyskujemy od otoczenia w momencie podejmowania konkretnych działań. I tutaj ważna jest nasza świadomość, jak osobniczo reagujemy na konkretne sytuacje. Które z nich „zapalają” nas do działania (eustres), a które są przez

nas traktowane jako dystres? Umiejętność rozróżniania rodzajów stresu pozwala lepiej ocenić sytuację. Po to, aby wzmacniać pozytywne reakcje, tam gdzie stres dobrze na nas działa (eustres), minimalizować negatywne skutki, wtedy, gdy stres powoduje napięcie (dystres) i eliminować niepotrzebny wydatek energetyczny na czynniki, które są dla nas obojętne (neustres). To pozwala skuteczniej zarządzać dostępną energią organizmu.

To, co jest kluczem w rozpoznawaniu naszych indywidualnych reakcji, to obserwacja siebie, a więc swoich reakcji fizycznych (pocenie się, przyspieszone tętno, spłycony oddech, rumienienie się, drżenie kończyn, nadmierne pobudzenie i ekspresja lub spowolnienie reakcji) i psychicznych (emocje, procesy poznawcze, tj. myślenie, koncentracja uwagi).

PO CZYM POZNASZ, ŻE STRES NA CIEBIE DZIAŁA.

Stres oprócz swoich przyczyn (zjawiska negatywne np. śmierć w rodzinie jako przyczyna dystresu; pozytywne np. nowy projekt w pracy jako przyczyna eustresu; neutralne gdzie rolę ma nasza interpretacja) ma też swoje fazy. Ich znajomość może być pomocna w celu poszerzenia świadomości siebie. Wiedząc jakie zjawiska towarzyszą określonej fazie, możemy łatwiej rozpoznać na jakim etapie się znajdujemy i jak najlepiej interweniować, aby skutki stresu nie wywołały w naszych organizmach spustoszeń.

Według Selyego, stres to proces, który przebiega w następujących etapach:

- Faza alarmowa – początkowa reakcja zaskoczenia i niepokoju wynikająca z braku doświadczenia i zaskoczenia nowym zdarzeniem. Ta faza dzieli się na 2 etapy: stadium szoku i przeciwdziałania szokowi, gdzie człowiek podejmuje środki obronne.

W środowisku zawodowym to wszelkie niezapowiedziane zmiany i źródła zaskoczenia. Przeciętny pracownik coraz częściej spotyka się z sytuacją nagłej zmiany polityki firmy, redukcji kosztów, zmiany stanowiska pracy, zadań lub wręcz utraty pracy. Często zadania, które są nam powierzane, musimy wykonywać bez wcześniejszego doświadczenia, czy odpowiedniego wsparcia. Dla organizmu to sygnał alarmowy. W pierwszym okresie reakcją jest najczęściej opór i zaprzeczanie („dlaczego mnie to musiało spotkać?”; „z tego nie będzie nic dobrego”; „czy nie może być tak jak przedtem?”). Na tym etapie ważny jest czas, w którym „pozbiemy się” i zaczniemy racjonalnie analizować rzeczywistość w celu podjęcia odpowiednich reakcji. W biznesie ta faza jest najkrótsza u osób charakteryzujących się wysokim poziomem adaptacyjności do zachodzących zmian. Elastyczność wydaje się być kluczem. Im większa sztywność w utrzymywaniu dotychczasowego status quo, tym szanse na redukcję napięcia maleją. Świat biznesu zna wiele wybitnych jednostek i organizacji, które potrafiły bardzo szybko otrząsnąć się z fazy szoku i adaptować do nowej sytuacji.

- Faza przystosowania – organizm uczy się skutecznie i bez

nadmiernego obciążenia radzić sobie z trudną sytuacją. Jeśli sobie z nią poradzi – poziom napięcia wraca do normy. Jeśli nie, następuje 3 faza. Faza druga jest kluczowa w radzeniu sobie z sytuacją trudną. Najprościej oddaje jej charakter sposób analizy rzeczywistości i dwa odmienne pytania, które w tej sytuacji można sobie postawić: „Dlaczego to się przydarzyło właśnie mnie?” lub „Co mogę zrobić, aby wyjść z tej sytuacji zwycięsko?”. Wiele badań potwierdza, iż osoby, które reagują w drugi sposób, zdecydowanie lepiej radzą sobie z trudnymi sytuacjami, ponieważ analizują rzeczywistość poprzez możliwości i rozwiązania, a nie trudności i ograniczenia.

- Faza wyczerpania – stały poziom napięcia, w którym przewlekły stres prowadzi do wyczerpania zasobów odpornościowych organizmu. Może prowadzić do zaburzeń i chorób somatycznych, a w skrajnych przypadkach nawet do śmierci. Jest to faza, w której napięcie związane z trudną sytuacją przeradza się w długoterminowy stan. Wynika to z tego, że jeśli nie potrafimy samodzielnie znaleźć wyjścia z trudnej sytuacji, organizm próbuje się do niej przyzwyczaić. Jednocześnie ponosi duże koszty energetyczne (napięcie, mobilizacja, czujność), których nie może utrzymywać w nieskończoność. Organizm ma swoje limity i takie przeciążenie skutkuje zmniejszeniem odporności, a w konsekwencji zwiększoną zapadalnością na choroby (na początku przeziębienie i grypa, a w poważniejszych przypadkach problemy z ciśnieniem, sercem, czy kręgosłupem). Przy przedłużającym się działaniu stresu pracownicy chorują częściej. Z tego powodu, pracodawcy szczególnie powinni przyglądać się sytuacji firmy w momentach podwyższonej absencji. Najbardziej zagrożone negatywnymi konsekwencjami tej fazy są jednostki ze skłonnościami do pracoholizmu, perfekcjonizmu, trudno znośzące porażki i konfrontujące się z rzeczywistością po to, aby potwierdzić, że są skuteczne i samodzielne.

PRZENALIZUJ SWOJĄ RZECZYWISTOŚĆ I ZMIENIAJ NAWYKI.

Kluczem do radzenia sobie ze stresem jest znajomość siebie. Tego co wpływa na nas mobilizująco, a co destrukcyjnie.

Kiedy już to wiemy, dobrze jest umieć na to odpowiednio zareagować. Warto mieć sposoby i metody na okiełznanie stresu, czy to w fazie ostrzegawczej, czy już w wyczerpania, a potem oczywiście z nich skorzystać. Poniżej przedstawiam to, co w zarządzaniu stresem ma znaczenie podstawowe, ale zachęcam, by szukać własnych pomysłów na swoją relację ze stresem, by jej wpływ był na nas jak najbardziej optymalny:

- Sen – optymalna ilość snu to według badań 7-8h. Ale naturalnie to Ty wiesz najlepiej, czy jesteś w stanie dobrze funkcjonować już po 6 godzinach snu, czy jest on dla Ciebie i Twojego zarządzania stresem priorytetowy. Pamiętaj jednak, że organizm da się „oszukać” tylko przez chwilę i jeśli przez dłuższy czas będziesz niedosypiać, Twoje funkcjonowanie na dłuższą metę będzie niesprawne.

- Odżywianie – zrównoważona dieta oparta o dostarczanie organizmowi pełnowartościowych składników i spożywanie posiłków możliwie o równych porach. Dzięki temu organizm buduje równowagę, ułatwiającą radzenie sobie z napięciem.
- Wsparcie w postaci rozwijania wartościowych relacji – osoby posiadające wsparcie w sferze rodziny, czy przyjaciół dużo lepiej radzą sobie z trudnymi sytuacjami. Dlatego inwestuj w ważne znajomości.
- Realizacja życiowych wartości, celów – zapewnij sobie więcej eustresu, czyli ambitnych, dających Ci przyjemność celów. To mogą być drobne cele. Ważne jest to, aby zapewnić sobie poczucie celowego i wartościowego działania.
- Rekreacja fizyczna – ruch to najlepszy sposób na odciążenie napięć, znany człowiekowi od tysięcy lat. Wysiłek fizyczny uwalnia toksyny z organizmu, dotlenia i regeneruje. To najbardziej naturalna i bliska człowiekowi forma radzenia sobie ze stresem.
- Prawidłowy oddech, ćwiczenia oddechowe – techniki medytacyjne są kolejną z metod budowania równowagi. Znane kulturze wschodu od tysięcy lat, z powodzeniem stosowane przez cywilizację zachodnią. Jeśli Twój temperament lubi dystans i spokój, to właśnie techniki oddychania połączone z medytacją mogą stać się sposobem na stres.
- Zachowania asertywne, umiejętność odmawiania – stres pojawia się także wtedy, gdy czujemy przymus robienia czegoś wbrew sobie. Wiele osób wikła się w relacje pełne na-

pięcia, ponieważ nie potrafi asertywnie odmawiać. Trening takich zachowań to kolejna metoda na obniżenie napięcia w sytuacjach, gdy już „nic nie musimy”.

Wbrew pozorom stres może nam sprzyjać. Jeśli potraktujemy go jako sygnał (że za dużo na siebie bierzemy, że nasze relacje z żoną/mężem wymagają ulepszenia, że dobrze jest może zmienić pracę etc.), będzie naszym najlepszym sojusznikiem. Warto zainwestować więcej wrażliwości we wsłuchiwanie się w siebie i skorzystać ze sprawdzonych sposobów reagowania. Masz sporo w tej sprawie do zrobienia? Nie szkodzi. „Każda wielka podróż zaczyna się od pierwszego kroku” – a jaki pierwszy krok w radzeniu sobie ze stresem możesz wykonać Ty?

Dziękuję za nieocenioną pomoc w przygotowaniu tego artykułu mojej żonie Agacie, która jest dla mnie niewyczerpanym źródłem treningu radzenia sobie ze stresem ;)

Robert Milczarek
Psycholog, trener i coach.
Właściciel firmy doradczo-szkoleniowej
Centrum Rozwoju HOLIS.



foto. Radosław Wojnar