

A man in a dark suit and tie is sitting on a concrete ledge, hunched over with his head buried in his hands, appearing distressed. The word "STRESS" is written in large, black, capital letters on the wall behind him, repeated several times in a circular pattern around him. The background is a light-colored, textured wall.

# Co to jest stres i jak sobie z nim radzić.

Psycholog – Konsultant dowódcy  
ds. profilaktyki psychologicznej  
Magdalena Michalak - Mierczak

# Co to jest stres?

- Stres to „eksploatowanie” naszego ciała wtedy, gdy dostosowujemy się do ciągle zmieniającego się otoczenia; Wywiera on na nas fizyczne i emocjonalne skutki. Może także wzbudzać w nas pozytywne, albo negatywne uczucia. Pozytywne oddziaływanie stresu może nas zmusić do działania, a rezultatem tego może być nowa świadomość i nowe ekscytujące perspektywy. Negatywny wpływ stresu może spowodować uczucie nieufności, odrzucenia, złości lub depresji, co w konsekwencji może doprowadzić do takich problemów zdrowotnych jak bóle głowy, rozstroje żołądka, wysypki, bezsenność, wrzody, wysokie ciśnienie, choroby serca, czy wylew. Wraz ze śmiercią kogoś bliskiego, narodzinami dziecka, awansem w pracy, czy nową znajomością doświadczamy stresu, ponieważ musimy na nowo poukładać nasze życie. W chwilach, w których dostosowujemy się do różnych sytuacji, stres może nam pomóc lub przeszkodzić, w zależności od tego, jak na niego reagujemy.

# Jak mogę wyeliminować stres z mojego życia?

- Jak już to zauważyliśmy, pozytywny stres może dodać radości i ochoty do naszego życia, a pewna ilość stresu nawet nam dobrze służy. Terminy, współzawodnictwo, konfrontacje, a nawet nasze frustracje i smutki wzbogacają naszą egzystencję i dodają jej głębi. Naszym celem nie jest wyeliminowanie stresu, lecz nauczenie jak sobie z nim radzić, i jak go wykorzystać, by nam pomógł. Niedostateczny poziom stresu działa depresyjnie i może doprowadzić nas do stanu znudzenia lub przygnębienia; jednak z drugiej strony, nadmierny stres może wywołać w nas konfuzję. Dlatego musimy znaleźć optymalny poziom stresu, który by nas motywował, a nie przytłaczał.



# Skąd mam wiedzieć jaki jest dla mnie optymalny poziom stresu?

- Nie ma jednego, optymalnego poziomu stresu, który odpowiadałby wszystkim ludziom. Każdy człowiek to istota, która ma swoje własne i niepowtarzalne potrzeby. Tak więc, coś co dla jednego jest przykrością, dla drugiego może być zabawą. Ale jeśli nawet zgodzimy się z tym, że dana sytuacja jest przykra, to i tak nasze fizjologiczne i psychiczne reakcje prawdopodobnie będą się różnić.
- Osoba, która lubi rozstrzygać spory i zmieniać miejsca pracy, byłaby zestresowana mając stałą i rutynową pracę. Natomiast dla osoby, która dobrze się czuje w stabilnych okolicznościach, praca, która wymagałaby od niej różnych obowiązków, byłaby czynnikiem stresującym. Ale także nasze osobiste potrzeby stresu i jego ilości, które jesteśmy w stanie znieść zmieniają się z naszym wiekiem.
- Nie uzewnętrzniony stres jest przyczyną większości schorzeń. Jeśli doświadczasz symptomów stresu, oznacza to, że przekroczyłeś twój optymalny poziom stresu. Należy więc go wyeliminować z twojego życia i/lub usprawnić zdolność radzenia sobie z nim.



# Jak mogę sobie lepiej radzić ze stresem?

Aby zredukować szkodliwe skutki nie uzewnętrznionego stresu, nie wystarczy tylko go zidentyfikować i sobie uświadomić. Jak wiele jest źródeł stresu, tak wiele jest sposobów radzenia sobie z nim. Jednakże, wszystkie zmiany wymagają wysiłku: należy zmienić źródło stresu i/lub twoje reakcje na niego. Więc jak należy postępować?

**1. Uświadom sobie co jest twoim stresorem oraz twoje własne emocjonalne i fizyczne reakcje.**

Zaobserwuj swoje niepokoje. Nie ignoruj ich. Nie lekceważ ich.

Ustal, które wydarzenia wywołują w tobie niepokój. Jak sobie tłumaczysz znaczenie tych wydarzeń?

Zaobserwuj jak twoje ciało reaguje na stres. Czy jest to zdenerwowanie, a może fizyczny rozstrój?

Jeśli tak, to jak on przebiega?

# Jak mogę sobie lepiej radzić ze stresem?

## 2. Ustal, co możesz zmienić.

Czy możesz zmienić swoje stresory poprzez ich unikanie lub kompletną eliminację?

Czy możesz zredukować ich intensywność (próbuj radzić sobie z nimi przez jakiś dłuższy okres czasu, a nie tylko z dnia na dzień)?

Czy możesz skrócić czas, w którym jesteś narażony na stres (zrób sobie przerwę, wyjdź na chwilę)?

Czy możesz poświęcić odpowiednią ilość czasu i energii potrzebną na zajście zmiany (mogą tu być przydatne: ustalenie celu, techniki gospodarowania czasem, lub strategię odroczonej satysfakcji)?

# Jak mogę sobie lepiej radzić ze stresem?

## 3. Zredukuj intensywność twoich emocjonalnych reakcji na stres.

Reakcja nerwowa wywoływana jest przez to, jak spostrzegasz niebezpieczeństwo, zarówno to fizyczne, jak i emocjonalne. Czy nie jest tak, że spostrzegasz swoje stresory w sposób przerysowany i/lub robisz z sytuacji która jest tylko skomplikowana - tragedię?

Czy masz zamiar zrobić komuś przyjemność?

Czy nie reagujesz zbyt mocno i spostrzegasz rzeczy jako absolutnie pilne i konieczne? Czy odnosisz wrażenie, że musisz dominować w każdej sytuacji?

Popracuj na tym, by wyrobić sobie bardziej umiarkowane poglądy; spróbuj spostrzegać stres jako coś, z czym jesteś w stanie sobie poradzić, a nie jako coś co cię obezwładnia.

Postaraj się ograniczyć nadmiar emocji. Patrz na sytuacje z dystansu. Nie trać czasu na negatywne aspekty, nie „gdybaj”.

# Jak mogę sobie lepiej radzić ze stresem?

## 4. Naucz się łagodzić swoje fizyczne reakcje na stres.

Powolne, głębokie oddychanie przywróci pracy serca i oddychaniu normalny tryb.

Techniki relaksacyjne mogą zredukować napięcie mięśni. Wykorzystanie technik elektronicznego bio-feedbacku mogą pomóc ci w świadomym przejęciu kontroli nad takimi rzeczami jak napięcie mięśni, praca serca, czy ciśnienie krwi (u nas jeszcze mało znana technika terapeutyczna)

Leki przepisane ci przez lekarza mogą pomóc w łagodzeniu twoich reakcji fizycznych, ale tylko na krótką metę. One nie są rozwiązaniem. Najlepszym długoterminowym rozwiązaniem jest nauczenie się łagodzić te reakcje.



# Jak mogę sobie lepiej radzić ze stresem?

## 5. Zbuduj swoje własne rezerwy.

Trzy, cztery razy w tygodniu wykonuj odpowiednie ćwiczenia (spokojne, wydłużone, rytmiczne ćwiczenia są najlepsze, do nich możemy zaliczyć spacerowanie, pływanie, jazdę na rowerze lub jogging).

Jedz dobrze zbalansowane i pożywne posiłki.

Utrzymuj swoją optymalną wagę ciała.

Unikaj nikotyny, nadmiaru kofeiny i innych środków pobudzających.

Łącz pracę z przyjemnościami. Rób sobie przerwy i wrywaj się z pracy, kiedy tylko możesz.

Dobrze się wysypiaj. Przestrzegaj tak konsekwentnie swoich godzin snu jak to tylko możliwe.

# Jak mogę sobie lepiej radzić ze stresem?

## 6. Utrzymuj rezerwy emocjonalne.

Nawiąż kilka przyjaźni lub znajomości o charakterze wzajemnej pomocy.

Dąż do osiągnięcia realistycznych celów, które mają znaczenie dla ciebie, a nie dla innych.

Spodziewaj się frustracji, porażek lub smutków.

Zawsze bądź dla siebie miły i łagodny – bądź sobie przyjacielem.

- Informacje zamieszczone na slajdach są z zajęć Psychologia Kliniczna prowadzone przez panią dr. Elżbieta Zdankiewicz – Ścigała.