

O stresie słów kilka i o sposobach radzenia sobie z nim

Stres jest ciągłym towarzyszem naszego życia, czy tego chcemy czy nie. Jest naszą codziennością. Nie każdy rodzaj stresu jest też szkodliwy. Pojawia się w momencie jakiejś zmiany, może to być np. bezpośrednie zagrożenie dla naszego życia albo odniesienie jakiegoś sukcesu.

Źródła stresu

1. Środowisko naturalne: pogoda, hałas, zanieczyszczenia itp.
2. Środowisko społeczne: wymagania, terminy, finanse, prezentacje, awanse zawodowe, rozłąka z najbliższymi itp.
3. Fizjologiczne podłoże stresu: choroba, odżywianie, proces starzenia, zaburzenia snu itp.
4. Nasze myśli: wszelkie zmiany, które zachodzą w naszym otoczeniu oraz naszym organizmie są odpowiednio interpretowane przez mózg. W zależności od interpretacji mózg decyduje o uruchomieniu reakcji obronnej.

Od sposobu, w jaki została zinterpretowana napotkana bieżąca zmiana, a także przewidywana przyszłość, zależy czy człowiek będzie zestresowany czy zrelaksowany. Jeśli zinterpretuję brak odpowiedzi na pozdrowienie przyjaciółki jako wyraz pretensji o coś to z pewnością wywoła to mój niepokój. Jeśli jednak zinterpretuję to jako oznakę jej nieuwagi albo problemów osobistych to nie będzie to miało na mnie takiego wpływu.

Mechanizm stresu według Hansa Selye

Problem rzeczywisty bądź wyimaginowany daje sygnał, który biegnie przez korę mózgową do podwzgórza. Podwzgórze aktywizuje układ nerwowy współczulny do wprowadzenia serii zmian w organizmie:

- rośnie tętno
- przyspiesza rytm oddychania
- rośnie ciśnienie krwi
- przyspiesza metabolizm
- wzmacnia napięcie mięśni
- krew odpływa odczyn i układu trawiennego i kierowana jest do mięśni biorących udział w walce albo ucieczce
- zmysły słuchu i wzroku wyczułają się.

Zmiany powyższe mają na celu pokonanie napotkanego problemu. Jeżeli jednak sytuacja stresowa jest chroniczna (obecność czynników stresujących przeciąga się) i powyższe reakcje utrzymują się zbyt długo w organizmie człowieka zaczynają zachodzić zmiany, które mogą mieć długotrwały negatywny wpływ.

Gdy niebezpieczeństwo minie, mózg zaprzestaje wysyłania sygnałów alarmowych i reakcja obronna organizmu wygasa. Tętno, rytm oddychania, ciśnienie krwi, napięcie mięśni, metabolizm wracają do normy.

Techniki radzenia sobie ze stresem:

1. Oddychanie

Oddychanie jest czynnością automatyczną i wielu z nas nawet nie zastanawia się nad nią. Natomiast świadomość tego jak oddychamy oraz opanowanie właściwych nawyków w tym zakresie może przyczynić się do zmniejszenia niepokojów, które towarzyszą symptomom i myślom związanym ze stresem.

2. Relaksacja progresywna

Ta technika pozwala na uświadomienie sobie, które mięśnie są stale napięte. Pozwala również na identyfikację określonych mięśni i grup mięśni, a także dokonanie rozróżnienia między odczuciem napięcia a relaksacją.

3. Medytacja

Medytacja jest próbą koncentrowania się na jednej rzeczy. Może to być koncentrowanie się na dźwięku, na przedmiocie, na rytmie własnego oddechu itp. Praktycznie do medytacji można wykorzystać wszystko np. notes leżący na biurku, duży palec u nogi czy imię swojego dziecka.

4. Wizualizacja

Wizualizacja jest techniką, która polega na zmniejszaniu stresu za pomocą własnej wyobraźni.

5. Relaksacja stosowana

Technika ta polega na łączeniu kilku metod relaksacyjnych, co daje możliwość szybkiego pozbycia się wysokiego poziomu stresu.

6. Trening autogenny

Polega na wypowiedaniu słownych sformułowań, które mają na celu uspokojenie ciała i umysłu. Formuły słowne dotyczą sześciu standardowych tematów: uczucie ciężkości, odczucie ciepła, normalizacja pracy układu krążenia, oddech, rozluźnienie i ogrzanie brzucha, zmniejszenie przepływu krwi do głowy.

7. Słuchanie muzyki

Ta technika relaksacji polega na słuchaniu muzyki, która uspokaja. Wskazane jest nagranie muzyki, która uspokaja, a następnie słuchanie jej codziennie przez pół godziny, gdy tylko zechcesz się relaksować.

Powyżej zasygnalizowano kilka przykładowych technik radzenia sobie ze stresem. Zainteresowanych zgłębieniem tematu i wykorzystaniem konkretnych technik w radzeniu sobie ze stresem odsyłam do książki „**Jak zwalczać stres i osiągnąć pełen relaks**” **Elizabeth Robbins Eshelman, dr Martha Davis, dr Matthew McKay.**

Alina Wojtasiak-Drobina – Psycholog

03.04.2020r.