

Metody radzenia sobie ze stresem

Stres to stan, w jakim znajduje się organizm zagrożony utratą równowagi pod wpływem czynników lub warunków stresujących (stresory). Mogą mieć one postać fizyczną np. zimno, chemiczną np. trucizna, psychiczną np. emocje.

Stres towarzyszy nam od momentu urodzenia przez całe życie. Nie ma ludzi wolnych od stresu.

Stres może być mobilizujący (pozytywny) do działania np. chęć zdania egzaminu mobilizuje do nauki, może być również wyniszczający (negatywny), jeżeli ma charakter przewlekły, intensywny i powoduje zniechęcenie do działania.

Stres pozytywny inaczej eustres lub stres konstruktywny mobilizuje do wysiłku i osiągnięć życiowych. Umożliwia koncentrację na problemie i jest czynnikiem rozwoju naszego życia.

Stres negatywny inaczej dystres lub stres destrukcyjny uniemożliwia działanie, niesie cierpienie i dezintegrację psychiczną. Może powodować choroby a nawet śmierć.

Możemy wyróżnić poszczególne fazy stresu:

- Stadium reakcji alarmowej - organizm mobilizuje swoje wszelkie dostępne siły (np. następuje wzrost ciśnienia krwi, podwyższenie temperatury ciała);
- Stadium odporności - adaptacji, człowiek względnie dobrze znosi czynniki stresujące, ale słabiej toleruje inne dodatkowe bodźce, które uprzednio były nieszkodliwe;
- Stadium wyczerpania - pojawia się wtedy, gdy czynniki stresujące działają zbyt intensywnie lub zbyt długo. Człowiek zaczyna tracić zdolności obronne, co powoduje rozregulowanie funkcji fizjologicznych. W ostatnim stadium może dojść do trwałych zmian patologicznych, które mogą doprowadzić do chorób, a nawet do śmierci.

Istnieją trzy style radzenia sobie ze stresem:

1. Styl zadaniowy – radzenie sobie z problemem.
2. Styl nastawiony na emocje, czyli koncentrowanie się na swoich emocjach i radzenie sobie z nimi.
3. Styl unikowy, czyli „odwrócenie się” od sytuacji stresującej.

Można je stosować w zależności od rodzaju sytuacji.

1. Jeżeli sytuacja jest mocno zależna od nas i od naszego działania najkorzystniejszy jest styl zadaniowy nastawiony na rozwiązanie problemu. Np. w szkole mamy napisać sprawdzian, zadanie jest trudne, ale wykonalne. **Trzeba skupić się na zadaniu**, na tym, jakiej wiedzy i umiejętności użyć, aby zadanie wykonać.

2. Jeżeli sytuacja i jej rozwiązanie jest w dużej mierze niezależne od nas np.: choroba kogoś z rodziny i nie możemy pomóc w tej sytuacji. W tym przypadku trzeba poradzić sobie z własnymi emocjami, co nie zawsze jest łatwe. **Zbytne koncentrowanie się na emocjach może stres zwiększyć, dlatego ten styl nie zawsze jest korzystny.**

3. Jeżeli odwracamy się od sytuacji stresującej, bo chcemy odpocząć np.: mamy egzamin za dwa miesiące i unikamy działań, które pozwolą zdobyć wiedzę do jego zaliczenia, efektem będzie nie zdanie egzaminu. **Taki styl zwany unikowym może prowadzić do niekorzystnych dla nas konsekwencji**, ponieważ zamiast radzić sobie z sytuacją, uciekamy w czynności

zastępcze – objadanie się, zakupy, picie alkoholu, oglądanie telewizji, co stosowane w nadmiarze, może prowadzić do uzależnień.

W życiu przydają się wszystkie style, ale najbardziej korzystny i efektywny jest styl zadaniowy nastawiony na rozwiązanie problemu. Do stylu zadaniowego warto dołączyć różne dodatkowe, wspomagające metody radzenia sobie ze stresem.

Wspomagające metody radzenia sobie ze stresem:

- 1.Trzeba poznać czynnik, który nas stresuje, a więc poznać źródło sytuacji stresującej.
- 2.Należy zastanowić się, które sytuacje stresujące możemy wyeliminować ze swojego życia. Niektóre można wyeliminować od razu, niektóre zajmą więcej wysiłku i naszych starań.
- 3.Są takie sytuacje stresujące, których nie można się pozbyć np. wczesne, poranne wstawanie i musimy się z nimi pogodzić. Akceptacja takich sytuacji bywa trudna, ale jest niezbędna.
- 4.Szczera rozmowa na temat problemów z bliską, życzliwą osobą to najlepsze lekarstwo na stres.
- 5.Uśmiechanie się to skuteczny sposób na stres, a zatem trzeba się często uśmiechać.
- 6.Myślenie pozytywne i docenianie tego, co już posiadamy podnosi odporność na stres.
7. Uprawianie sportów letnich i zimowych to wspaniały relaks dla organizmu, warto wybrać dla siebie coś interesującego np.: pływanie, rolki, łyżwy, narty, kajak, wspinaczka, jazda na rowerze. Wybór jest bardzo duży.
- 8.Turystyka też zachęca do relaksu, chodzenie górkimi szlakami, podziwianie przyrody zwiedzanie historycznych miejsc to fascynująca rzeczywistość dająca zadowolenie.
- 9.Czytanie książek to znany sposób na stres, przenosi nas w inną rzeczywistość, pomaga częściowo zapomnieć o problemach lub czyni je mniejszymi.
- 10.Aktywność kulturalna jak wyjście do kina, teatru lub na koncert, mecz jest dobrym sposobem na odreagowanie problemów.
- 11.Słuchanie muzyki barokowej i etnicznej dobrze wycisza nadwyrężone emocje.
- 12.Posiadanie zainteresowań rozwija osobowość i wzmacnia emocje pozytywne.
- 13.Dobra organizacja dnia też służy równowadze emocjonalnej. Mając poczucie wykonania zaplanowanych wcześniej obowiązków daje komfort psychiczny.

Stres można minimalizować za pomocą ćwiczeń fizycznych i diety.

1.Dieta powinna uwzględniać magnez, a więc należy spożywać produkty, które go posiadają. Magnez wpływa korzystnie na układ nerwowy. Można go znaleźć w takich produktach jak: chleb z ziarnami, pestki dyni, kakao, otręby pszenne, migdały, kasza gryczana, płatki owsiane, groch, banany.

2. Aktywność fizyczna 15-30 minut dziennie wspinał się rozluźnia organizm. Endorfiny produkowane przez organizm rozluźniają mięśnie i zmniejszają dyskomfort psychiczny.

3. Głęboki oddech zmniejsza napięcie i rozluźnia mięśnie. Można to osiągnąć wykonując proste ćwiczenie. Trzeba przyjąć wygodną pozycję, zachowując kręgosłup w linii prostej, wziąć głęboki oddech i powoli wydechać powietrze. Oddechy powinny być rytmiczne, 16 razy w ciągu minuty.

4. Kontrola mięśni polegająca na napinaniu i rozluźnianiu mięśni w poszczególnych partiach ciała. Na leżąc należy zamknąć oczy i unormować rytm oddechu. Każdą partię mięśni napiąć przez około 10 sekund, a następnie rozluźnić. Napinanie należy rozpocząć od prawej, a potem lewej stopy przechodząc do łydek, ud, pośladków, pleców, brzucha, rąk, ramion, szyi i twarzy.

5. Trzeba zadbać o zdrowy sen, który regeneruje organizm i przygotowuje go na nadchodzący dzień.

Jeżeli powyższe metody są niewystarczające trzeba skorzystać z pomocy psychologów i lekarzy. Pomoc można znaleźć w poradniach psychologiczno – pedagogicznych, Centrach Zdrowia Psychicznego, u lekarza specjalisty, a nawet u lekarza pierwszego kontaktu. Najważniejszą rzeczą jest zdecydowanie się na pomoc specjalisty.

Codzienne życie pokazuje, że nie jesteśmy w stanie uniknąć stresu. To, w jaki sposób będziemy radzić sobie z nim, zależy w dużej mierze od nas samych. Warto uzmysłwić sobie, że to nie sam stres, lecz nasza reakcja na niego, jest tym, co może nam zaszkodzić.

Pamiętajmy zawsze o tym, że najskuteczniej przed głębokim stresem chroni nas nasza rodzina i bliskie, życzliwe nam osoby. Szczere, pozytywne relacje z ludźmi dają nam ochronę i wzmacniają myślenie pozytywne.

Bibliografia:

1. Terelak J.: *Psychologia stresu*. Wydawnictwo Branta, Warszawa 1995.
2. Norbert Sillamy,,: *Słownik psychologii*. Wydawnictwo Książnica, 1994.
3. Okoń Wincenty,,: *Słownik pedagogiczny*. PWN, Warszawa, 1981.

Opracowała Urszula Malczewska