

Stres i jego wpływ na funkcjonowanie człowieka...



Stres ang. stress "napężenie"

definiowany jest w psychologii, jako dynamiczna *relacja adaptacyjna* pomiędzy możliwościami jednostki, a wymogami sytuacji (stresorem), charakteryzująca się brakiem równowagi psychicznej i fizycznej.

Podejmowanie zachowań zaradczych jest próbą przywrócenia równowagi.

Stres jest negatywnym odczuciem, które towarzyszy człowiekowi od zawsze.

Życie w ciągłym stresie przestaje być czymś wyjątkowym. Staje się normą. Niestety wyniki badań epidemiologicznych prowadzonych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) są niepokojące i wskazują, że szybkie tempo życia, cywilizacja przemysłowa, duża gęstość zaludnienia, rywalizacja i towarzyszący temu wszystkiemu stres zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania na choroby nowotworowe, wrzodowe czy układu krążenia.

Stres można nazwać chorobą cywilizacyjną, syndromem XXI wieku.

W mediach, prasie, literaturze fachowej zwraca się uwagę przede wszystkim na fakt, że długotrwały i intensywny stres ma destrukcyjny wpływ na funkcjonowanie i zdrowie człowieka.

Wymienia się niekorzystne objawy stresu, jak: drażliwość, gniew, nerwowość, lęk, depresja, huśtawka nastrojów, obniżona samoocena, myśli samobójcze, agresja, drżenie, tiki nerwowe, nadmierny pociąg do alkoholu, zwiększone spożycie kofeiny, zakłócony rytm snu, zła gospodarka czasem, obniżona jakość pracy czy zmiana stosunku do aktywności człowieka.

Poza tym stres manifestuje się w postaci szeregu symptomów ze strony organizmu.

Objawy somatyczne stresu to:

- częste przeziębienia i infekcje,
- palpacje serca, kłopoty z oddychaniem,
- ucisk w klatce piersiowej,
- bezsenność,
- skłonność do omdlenia,
- migreny,
- ciśnieniowe bóle głowy,
- bóle w krzyżu,
- niestrawności,
- biegunki,
- zaparcia,
- problemy skórne,
- alergie,
- astma,
- wzmożone pocenie się i lepkość rąk,
- zaburzenia w miesiączkowaniu,
- szybka utrata wagi.

Janusz Reykowski, polski psycholog, wyróżnia trzy fazy reakcji na stres, biorąc pod uwagę stopień nasilenia czynnika awersyjnego (stresora):

faza reakcji instrumentalnych na stres – występuje wtedy, gdy nasilenie stresu jest umiarkowane i nie przekracza progu odporności na stres.

Zostają zmobilizowane siły organizmu i zwiększona aktywność procesów poznawczych. Umiarkowany stres sprzyja realizacji zadania, bo pobudza i motywuje do działania;

faza krytyczna reakcji na stres – natężenie stresu wzrasta, osiągając stopień odporności na stres i dezorganizując działanie człowieka. Pojawia się nadmierna koncentracja na szczegółach i sztywność w rozwiązywaniu problemów.

Występuje szereg przejawów reakcji emocjonalnych: lęk, gniew, strach, frustracja;

faza reakcji obrony przed stresem – wzmożony stan pobudzenia emocjonalnego, który objawia się w postaci agresji, ucieczki lub wycofywania się. Inne reakcje na nadmierny stres to np.: regresja – zachowania nieadekwatne do wieku, fantazjowanie, myślenie życzeniowe, tłumienie trudności albo izolacja i unikanie kontaktów towarzyskich.

Trzy typy reakcji na stres:

- Dystres** jest reakcją organizmu na zagrożenie, utrudnienie lub niemożność realizacji ważnych celów i zadań człowieka, pojawia się w momencie zadziałania bodźca, czyli stresora.
- Eustres** to stres pozytywnie mobilizujący do działania.
- Neustres** to bodziec dla danej osoby neutralny w działaniu, chociaż dla innych bywa on eustresowy lub dystresowy.

Co może pomóc w przypadku stresu – by zoptymalizować jego wyrzut przekształcając go w pozytywną stronę funkcjonowania?

1. Do zadania podchodzimy jak do aktywności celowej.
2. Nie uciekamy od rzeczy trudnych – na miarę możliwości stajemy z nimi „oko w oko”.
3. Rozumiemy świadomie, iż dana sytuacja jest jedną i kolejną w naszym życiu, która czeka na jej realizację.
4. Wracamy do zasobów – wiem, umiem, potrafię i wykonam = jeśli jednak nie jest to możliwe ewentualnie, jeśli któreś z powyższych nie może być realizowane odwołujemy się do przekazu – spróbuje – zobaczę co się uda z tego wykonać.
5. Nie umniejszamy własnym emocjom – pamiętamy, że życie składa się z różnych części.

W jaki sposób zredukować istniejący stres:

- oddechy : szybko – wolno – szybko – wolno,
- metoda liczenie wprost i na wspak,
- spacer,

- zmiana miejsca,
- wysiłek fizyczny,
- przekąska słodka – baton + cola – skutecznie podnosi efektywność działania – z moich doświadczeń praktykowałam w przypadku konkursów i olimpiad na poziomie szkoły podstawowej (a jak wiadomo niegdyś wiedza dotycząca stresu nie była powszechnie dostępna),
- dzień przed trudnym wydarzeniem – typu sprawdzian/test – warto jest w miarę możliwości zadbać o możliwość wyspania się – nie zmniejszać ilości snu na kolejne powtórki – przypomnę, iż ludzki mózg na wysokim poziomie pochłania i przyswaja wiedzę do 3 godzin maksymalnie – po przekroczonym czasie nie jest już tak efektywny, jak wcześniej,
- jeżeli macie możliwość, by spróbować podjąć relaksacji zachęcam do dwóch programów relaksacyjnych - wykorzystywanych w terapii : Trening Jacobsona oraz Trening Schultza.

oprac. Iwona Ośkiewicz-Pytlik – psycholog szkolny