

Warszawa, 8 kwietnia 2020r.

STRES – FAKTY I MITY



„Kłopot z życiem polega na tym, że nie ma okazji go przećwiczyć i od razu robi się to na poważnie.”

Terry Pratchett <<Piramidy>>

Większość z nas spotkała się ze związkiem frazeologicznym: „biegać jak kot z pęcherzem”, oznaczającym nerwowe przemieszczanie się z miejsca na miejsce lub gorączkową próbę załatwienia czegoś. Nie wszyscy jednak wiedzą, o jaki pęcherz chodzi. Otóż frazeologizm ten pochodzi od dawnej okrutnej zabawy, w której przywiązywano mruczkom do ogona wysuszony świński lub rybi pęcherz wypełniony grochem, a przerażone grzechoczącym dźwiękiem zwierzęta, próbowały się od niego uwolnić.

Dlaczego o tym wspominam? Bo w moim odczuciu takie doświadczenie, noszące wszelkie znamiona silnego stresu, jest bliskie wielu z nas, ponieważ żyjemy w świecie, który narzuca szybkie tempo życia, skłania do coraz wyższego podnoszenia poprzeczki i straszy konsekwencjami popełnionych błędów. Żeby nie dać się zwariować, warto zatrzymać się na chwilę i pomyśleć, jak chcemy sobie radzić z wyzwaniem stawianymi przez życie. Pierwszym krokiem do tego może być oddzielenie rzetelnej wiedzy od obiegowych opinii. Przyjrzyjmy się więc faktom i mitom dotyczącym stresu.

Istnieją ludzie, którzy w ogóle się nie stresują. MIT!

Stres jest naturalną częścią naszego życia, ponieważ stanowi odpowiedź organizmu na wszelkie stawiane mu żądania. Gdyby stworzyć skalę natężenia stresu, nie miałaby ona zera, jako że nawet oddychanie we śnie jest dla nas pewnym wyzwaniem. Idąc tym tokiem rozumowania, naszym celem nie powinna być całkowita redukcja stresu (tylko martwi się nie stresują), ale umiejętność utrzymywania takiego poziomu pobudzenia, który będzie nas motywował do działania.

Każdy rodzaj stresu jest szkodliwy. MIT!

Szkodliwość stresu zależy nie od rodzaju bodźca, który go wywołuje, ale od jego siły. Na co dzień doświadczamy wielu drobnych sytuacji, które same w sobie nie muszą być silnie stresogenne, ale ich kumulacja może już dać nam się porządnie we znaki. Ważne zmiany życiowe czy doświadczenia o charakterze katastrofalnym windują zaś ilość napięcia niemalże od razu. Jeżeli poziom stresu jest zbyt wysoki lub sytuacje przekraczające nasze możliwości radzenia sobie utrzymują się, będziemy mieć do czynienia z dystresem, a więc z taką formą stresu, która negatywnie wpływa na nasze działanie. Kiedy jednak natężenie stresu jest na umiarkowanym poziomie, nosi on wtedy miano eustresu i może być motorem naszego rozwoju. Warto jednak pamiętać, że każdy z nas może inaczej definiować optymalny poziom stresu, ze względu na różnice w temperamencie czy przeszłe doświadczenia życiowe.

Stresujemy się tylko tym, co ma negatywny wydźwięk i krzyżuje nam plany. MIT!

W latach 60-tych ubiegłego wieku amerykańscy psychiatry Rahe i Holmes stworzyli listę 43 najbardziej stresujących wydarzeń życiowych. Lista ta obfituje w wiele negatywów, na których czele znajduje się śmierć współmałżonka. Co ciekawe, w pierwszej piętnastce znalazły się także wydarzenia powszechnie uznawane za pozytywne tj. ślub, ciąża oraz pojawienie się nowego członka rodziny. Jak widać, wszelkie zmiany życiowe, nawet te najbardziej chciane i wyczekiwane, mogą generować napięcie, ponieważ wymagają od nas opracowania metod adaptacji do nowej rzeczywistości.

Poziom stresu zależy od naszego nastawienia do sytuacji. FAKT!

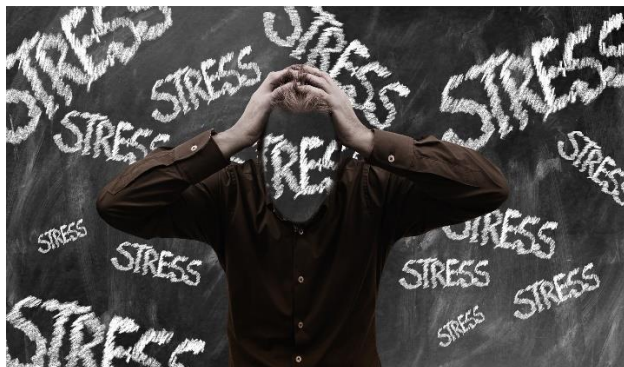
Każdy dzień stawia przed nami rozmaite wymagania i sprawdza, czy i w jaki sposób uda nam się do nich dostosować. Jak sobie z tym zadaniem poradzimy, zależy nie tyle od obiektywnych cech danego zdarzenia, ale od często nieuświadomionej oceny, której każdy z nas dokonuje. Ocena ta przybiera formę dwóch pytań: „Jakie znaczenie ma dla mnie dana sytuacja?” oraz „Co mogę w tej sytuacji zrobić?”. Na tej podstawie jesteśmy w stanie odnieść się do tego, co nas spotyka, jak do wyzwania, zagrożenia lub czegoś neutralnego, co nie wywołuje intensywnych emocji. Jeżeli uznamy, że to, czego doświadczamy, przekracza nasze możliwości i naraża na szwank nasze dobre samopoczucie, dystres mamy jak w banku.

W przebiegu reakcji stresowej można wyróżnić kilka faz. FAKT!

Kiedy stajemy w obliczu jakiegoś problemu, wszystko jedno czy jest on prawdziwy czy wyimaginowany, nasz organizm przechodzi w stan alarmu, który już w czasach prehistorycznych przygotowywał nas do podjęcia walki lub salwowania się ucieczką. Przyśpiesza nam oddech, wzrasta tętno i ciśnienie krwi, stopy i dłonie robią się zimne, w związku z odpływem krwi do mięśni. Wzrok i słuch wyostrajają się, źrenice rozszerzają, a żołądek przestaje produkować soki trawienne. Kiedy minie szok związany z pojawieniem się stresora, funkcjonując „na pełnych obrotach”, próbujemy poradzić sobie z tym, co nas spotkało i zredukować poziom napięcia. Jeżeli nam się to uda, reakcja stresowa kończy się na fazie przystosowania (inaczej zwanej fazą odporności). Jeżeli jednak stres ma charakter długotrwały i przekraczający nasze zasoby, reakcja stresowa wchodzi w ostatnią fazę – wyczerpania, której konsekwencjami mogą być np. choroby układu krążenia, migreny czy wrzody żołądka.

Palenie papierosów eliminuje stres. MIT! / FAKT!

Powyższe stwierdzenie jest zasadne częściowo i to jedynie względem nałogowych palaczy. Spadek napięcia, jakiego doświadczają oni po zapaleniu papierosa, związany jest z zaspokojeniem głodu nikotynowego, który pojawia się po pewnym czasie od przyjęcia ostatniej dawki uzależniającej substancji. To, co uspokaja w samym akcie palenia, a nie musi być związane z zatrutowaniem naszego organizmu, to: głębsze oddychanie, powtarzalne ruchy i interakcje społeczne.



O tym, jak w konstruktywny sposób radzić sobie ze stresem, opowiem w kolejnych artykułach.

Pierwszy z nich ukaże się na naszej stronie internetowej już w przyszłym tygodniu.

(-) Lidia Flis

Lidia Flis – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, trenerka umiejętności miękkich. Od trzynastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy
jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 612 77 94



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer