

Teoretyczne aspekty zarządzania stresem

Twórca pojęcia stresu - Hans Selye (Silej) - powiedział „**Jak długo będziemy żyć, tak długo nie uda nam się uniknąć stresów. Możemy jednak nauczyć się, jak minimalizować ich szkodliwe skutki**”. Selye (Silej) jako pierwszy postawił hipotezę, że szereg chorób somatycznych jest skutkiem niezdolności człowieka do radzenia sobie ze stresem. Zjawisko to nazwał mianem *niewydolności* tzw. *syndromu ogólnej adaptacji* i opisał je w pierwszej swojej książce na temat stresu w roku 1956 pt. *The Stress of Life*.

Pierwszym krokiem do świadomego zarządzania stresem jest diagnoza. Zachęcam Cię do skorzystania z naszego testu, który jest kwestionariuszem przesiewowym badającym umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Link znajduje się na naszej stronie.

Ważne jest następnie poznanie mechanizmów działania stresu, uświadomienie sobie, jakie są jego przyczyny, objawy i długotrwałe konsekwencje itp.

Potem możemy spróbować nim skutecznie zarządzać mając już wiedzę i narzędzia, aby się nie zaprzyjaźniać z nadmiernym stresem.

Z tematyką stresu ściśle związane są zagadnienia dotyczące lęku i strachu. Strach może pojawić się jako konsekwencja nadmiernego stresu. Zdarzają się również sytuacje, kiedy nagłe napady lęku / ataki paniki / nadchodzące ataki paniki stają się stresorami. Mówię o tym z własnego doświadczenia.

Strach jest uczuciem, którego każda z nas zapewne doświadczyła. Być może strach nawet przerodził się w lęk. Strach bywa uporczywy, nagły, przewlekły, wszechogarniający. Mówimy, że nas dopada, paraliżuje, że ma wielkie oczy. Towarzyszy nam przez całe życie w większym bądź mniejszym natężeniu. Jest reakcją na obawę przed czymś, na przykład przed zbliżającym się niebezpieczeństwem.



Stres jest naturalną, nieuniknioną częścią naszego życia. Dr Hans Selye (Silej) podkreśla, że stres jest normalną reakcją biologiczną każdego organizmu - normalnym fizjologicznym zjawiskiem związanym z procesami życia. Można się nawet pokusić o stwierdzenie, że brak reakcji stresowej oznacza śmierć organizmu.

Stres towarzyszy każdemu z nas. Jest naturalną reakcją na codzienne sytuacje życiowe. Stresujący jest zarówno dzisiejszy webinar, rozmowa o pracę, poddanie się badaniom, wizyta w urzędzie, u lekarza, każda zmiana w życiu może nieść za sobą podwyższenie odczuwania poziomu stresu.

Umiejętne zarządzanie stresem to droga ku lepszej jakości naszego życia. To nie sam stres jest niebezpieczny dla człowieka, ale to, jak na niego reagujemy i czy jest on już dystresem czy jeszcze eustresem.

Bardzo często stres jest wywołany poprzez niezdrowe myślenie. Ważne jest, jak interpretujemy określone sytuacje oraz jakie im nadajemy znaczenie. Jeżeli myślimy **“Na pewno mi się nie uda”**, wtedy istnieje znacznie mniejsza szansa na skuteczne działanie niż gdy postrzegamy nową sytuację jako taką, z którą można sobie poradzić. O tym opowiem Wam później.

Dla skutecznego i efektywnego działania potrzebny jest pewien optymalny poziom stresu. Zbyt niski jego poziom powoduje spadek motywacji, apatię i znudzenie. Zbyt wysoki - napięcie, trudności z koncentracją, lęk i zamęt w głowie, fizyczne zmęczenie, zwolnienie refleksu.

W języku potocznym stres ma znaczenie zabarwione ujemnie i oznacza sytuację, w której stoimy przed koniecznością poradzenia sobie z trudnymi problemami, które budzą wiele przykrych emocji.

W rzeczywistości stres do pewnego poziomu nasilenia działa na naszą korzyść. Wtedy mówimy o eustresie.

Każdy człowiek ma swój indywidualny, optymalny poziom tolerancji stresu. Przekroczenie tej granicy powoduje, że stres staje się szkodliwy dla organizmu. Do tego momentu jednak, mobilizacja organizmu pod wpływem stresu może być pozytywną siłą motywującą, poprawiającą samopoczucie i subiektywną jakość życia.

Sytuacji stresu towarzyszy emocjonalne pobudzenie, którego siła zależy od indywidualnej interpretacji zdarzenia. Zazwyczaj z nadmiernym stresem wiążą się trudne emocje, takie jak: strach, lęk, napięcie, smutek, żal, złość. Ale w sytuacjach przyjemnych, np. wyjazdu na wymarzone wakacje, doświadczamy podniecenia, nadziei, zainteresowania, radości, ekscytacji. Te emocje wyzwalają w nas energię, potrzebną do szybkiego reagowania i najefektywniejszego działania. Lubimy je!

Jakie są zatem rodzaje stresu?

Trzy typy reakcji na stres:

Eustres (stres pozytywny) - to stan fizycznego i psychicznego dobrego samopoczucia, w jakim umysł i ciało osiągają maksimum swoich możliwości. Eustres to stres mobilizujący i konstruktywny. Związany jest z jasnością umysłu i szczytem formy fizycznej. Terminem tym określamy też pozytywne efekty stresu, kiedy czujemy się zmobilizowani i zmotywowani, kiedy jest nam miło, dobrze ☐

Dystres (stres negatywny) - to stan nadmiernego obciążenia, kiedy napięcie długotrwale nie zostaje skutecznie rozładowane, a poziom stresu jest zbyt wysoki, utrudniając nam funkcjonowanie. Przedłużający się dystres jest szkodliwy dla zdrowego funkcjonowania. Zachwiany zostaje balans i harmonia pomiędzy naszym umysłem i ciałem. Przestajemy reagować prawidłowo, pojawiają się zaburzenia w naszym zachowaniu i odczuwaniu. To może prowadzić do pojawienia się chorób psychosomatycznych, a nawet do raka. Dystres jest też wynikiem nadmiaru stresorów, czyli trudnych spraw życiowych i zdarzeń. Wiąże się np. z nadmiernymi wymaganiami i obowiązkami, ze stratą, przez życiem w napięciu.

Neustres to bodziec dla danej osoby neutralny w działaniu, chociaż dla innych bywa on

Istotny jest poziom stresu, w którym działamy: jeśli nie jesteśmy wystarczająco zmotywowani, nasza wydajność może być poniżej optymalnej, szczególnie jeśli cierpimy na nudę lub brak motywacji. Jeśli stres, który odczuwamy jest nadmierny, – również nie jesteśmy maksymalnie efektywni. To my sami jesteśmy odpowiedzialni za to, jak zarządzamy własnym stresem – często jest on wynikiem naszych myśli, na które mamy przecież wpływ. Warto obserwować i monitorować swój poziom stresu i dostosowywać go – zwiększać, gdy potrzeba większej stymulacji, lub zmniejszać, gdy czujemy się zbyt spięci.

Aktywne kierowanie poziomem stresu pozwoli nam podnieść swoją efektywność i produktywność. Podejście do optymalizowania stresu zależy od rodzaju doświadczanego stresu. Strategie do uporania się z krótkoterminowym stresem skupiają się na zarządzaniu adrenaliną, aby zapewnić maksymalną wydajność. **Długoterminowy stres**, zmęczenie i wysoki poziom adrenaliny przez długi okres czasu może zmniejszyć wydajność. Optymalizacja długoterminowego stresu koncentruje się na zarządzaniu stresem, zdrowiem i energią. Techniki zdrowego myślenia, techniki obniżania poziomu stresu i odpowiednim jego zarządzaniem stosowane przynajmniej raz dziennie pozwolą nam zachować zdrowie i witalność życiową.

Mówi się także o psychologicznych i fizjologicznych reakcjach na stres.

Reakcje fizjologiczne:

- wzrost aktywności systemu nerwowego
- zwiększony poziom adrenaliny (lub nor-adrenaliny) we krwi, zwiększony poziom kortyzolu i częsty jego wyrzut. O tym opowie Aleksandra.

Reakcje psychologiczne:

- ☐ lęk
- ☐ stany depresyjne smutek
- ☐ irytacja
- ☐ rozczarowanie życiem i sobą
- ☐ depresja

Obok nich pojawiają się jeszcze również:

Zmiany w zachowaniu:

Objadanie się, a co za tym idzie: wzrost wagi

Nadużywanie alkoholu, leków, środków odurzających

Zaburzenia snu

Płaczliwość

Nerwowość

Skłonność do wybuchów agresji

Obgryzanie paznokci

Palenie papierosów i tak dalej

Pojawiają się zmiany w myśleniu:

- problemy z utrzymaniem uwagi i koncentracji
- zapominanie
- niezdrowe myślenie, tworzenie czarnych scenariuszy i tak dalej

Długotrwały stres powstaje pod wpływem nasilonego stresora czy stresorów lub gdy działają one w długim czasie. Może prowadzić do rozregulowania organizmu.

Początkowo człowiek wykonuje czynności dużo wolniej. Potem pojawiają się problemy z przekazywaniem i odbiorem informacji, aż w końcu następuje dezorganizacja życia i utrata kontroli nad sytuacją. Długotrwały stres (dystres), stres chroniczny, nadmierny stres może wywołać negatywne skutki zdrowotne, takie jak:

- ☐ choroby serca,
- ☐ choroba niedokrwienna
- ☐ chowania kompulsywne
- ☐ zachowania obsesyjne
- ☐ zachowania kompulsywno – obsesyjne
- ☐ zaburzenie rytmu serca
- ☐ nadciśnienie tętnicze
- ☐ choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy
- ☐ wysoki poziom cholesterolu we krwi
- ☐ zawał
- ☐ bezsenność
- ☐ obniżenie odporności
- ☐ depresja
- ☐ ataki paniki
- ☐ rak

Techniki redukcji stresu:

Jestem żywym przykładem, że praca nad sobą, nad własnymi przekonaniem, nauki technik zdrowego myślenia, korzystanie na stałe a technik redukcji stresu i zarządzanie stresem poprawia zdrowie. Nie chodzi o to, aby myśleć pozytywnie, ale aby reagować na to, co nas spotyka, zdrowo. Zdrowe myślenie nie ma nic wspólnego z pozytywnym. Zdrowe myślenie ma na celu, nauczyć nas, jak zarządzać swoimi zasobami w każdej sytuacji, niezależnie od tego, czy wywołuje w nas miłe i przyjemne emocje, czy raczej odwrotnie.

W marcu rozpoczęłam nad sobą pracę z Aleksandrą, a następnie z Renatą. W tym czasie poprzez różne techniki, szkolenia, warsztaty, webinary, nauczałam się redukować swój stres. Miałam ataki paniki. Dziś ich nie ma. To nie jest tak, że nie czuję się niedobrze. Ależ czuję się! Ale dziś wiem, jak sobie z tym radzić, jak zarządzać swoimi myślami, jak zminimalizować wagę wydarzeń, jak zredukować niepewność, jak kontrolować oddech, co robić, gdy czuję nagły przyływ adrenaliny, nauczyłam się jak rozluźniać swoje spięte adrenaliną mięśnie będą w gotowości do walki przez całe swoje dorosłe życie w stanie chronicznego martwienia się. Nauczyłam się być dla siebie dobra. Dziś sama pomagam innym kobietom ze swojej branży beauty, gdyż w obecnej sytuacji ekonomicznej jesteśmy bardzo narażone na choroby duszy, bo nikt nas na kursach robienia rzęs, henny, paznokci, włosów nie uczy jak zarządzać sobą w sytuacji trudnej. Stąd moje przedsięwzięcie podyktowane wielotygodniową obserwacją koleżanek po fachu, które żyją adrenaliną.

PAMIĘTAJ!

**Przy radzeniu sobie ze stresem najlepszym
lekarstwem jest profilaktyka i systematyczna
praca nad obniżeniem poziomu stresu.**

Ja skorzystałam już z bezpłatnych webinarów, z programów psychologa i terapeuty, nauczyłam się przede wszystkim czym jest nadmierny stres i nie chcę się z nim już nigdy więcej przyjaźnić! Dziękuję.

