

Jak opanować stres



Projekt „Agencja Zatrudnienia Polskiego Związku Głuchych” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

SPIS TREŚCI

STRES	2
Definicja	2
Przyczyny stresu	3
Reakcja na stres	5
Konsekwencje stresu	6
Profilaktyka i kontrola stresu	6
Redukcja stresu	8
Ćwiczenia	8

STRES

DEFINICJA

Stres rozumiano jest jako:

- bodziec - przykry, przeszkadzający i odrywający od aktywności (np. hałas w miejscu pracy, przykre wydarzenie, wydalenie z pracy, choroba itp.)
- reakcja organizmu na stawiane wymagania - reakcja na przykry bodziec ze środowiska zewnętrznego (np. gorsze wykonanie zadania)
- dynamiczna relacja między człowiekiem a otoczeniem - relacja między umiejętnością obniżania napięcia a presją otoczenia społecznego na spełnienie często sprzecznych oczekiwań, które mogą być oceniane jako wyzwania wymagającego określonego wysiłku lub jako zagrożenie przekraczające nasze możliwości.

Rodzaje stresu

- ✚ Eustres – towarzyszy pozytywnym zdarzeniom w życiu
- ✚ Over stres – towarzyszy wyzwaniu w przekraczaniu własnych możliwości opanowania trudnej dla nas sytuacji
- ✚ Dystres – związany jest z niepokojem i frustracją z powodu niezaspokojonych potrzeb

Fazy Stresu

- I. Faza alarmowa - Początkowa, alarmowa reakcja zaskoczenia i niepokojem z powodu konfrontacji z nową sytuacją. Wyróżniamy w niej dwie subfazy:
 - 1) Stadium szoku
 - 2) Stadium przeciwdziałania szokowi – mobilizacja wszystkich dostępnych sił organizmu w celu powrócenia do równowagi
- II. Faza przystosowania (odporności). Organizm uczy się skutecznie i bez nadmiernych zaburzeń radzić sobie ze stresorem. Jeśli organizm poradzi sobie z trudną sytuacją wszystko wraca do normy. W innym wypadku następuje trzecia faza.
- III. Faza załamania i wyczerpania. Stałe pobudzenie całego organizmu (przewlekły stres) prowadzi do wyczerpania zasobów odpornościowych, co często skutkuje pojawieniem

Projekt „Agencja Zatrudnienia Polskiego Związku Głuchych” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

się chorób psychosomatycznych, a w skrajnych przypadkach może nawet prowadzić do śmierci.

PRZYCZYNY STRESU

Nie tylko niemiłe sytuacje są stresujące. Źródłem stresu nie są wydarzenia negatywne, a wydarzenia trudne, przekraczające możliwości zaradcze osoby. Takimi wydarzeniami mogą być również te przyjemne, których oczekujemy z niecierpliwością. Wygrana na loterii, randka, spotkanie z dawno niewidzianymi znajomymi mogą być również stresujące.

Nie wszyscy ludzie reagują na stresory w ten sam sposób. To, co jest stresem dla jednej osoby niekoniecznie musi być stresem dla kogoś innego. Często się zdarza, że ta sama sytuacja (stresor) wywoła u jednego człowieka wszystkie oznaki stresu, a druga osoba w ogóle nie zareaguje lub nasilenie stresu będzie mniejsze. Dzieje się tak, ponieważ to nie sama sytuacja wywołuje stres, ale osobowość człowieka nadaje jej znaczenie - pozytywne lub negatywne. Różnimy się też pod względem reakcji na stres i terapii, jaka będzie skuteczna. Są osoby uważające, że nie są odpowiedzialne za stres w swoim życiu, że stres w obecnych czasach jest nieunikniony, nie ma więc sensu walczyć z nim. W rzeczywistości jesteśmy odpowiedzialni za większą część stresu w naszym życiu. Stres jest często naszym nieświadomym wyborem. Stres tworzy się w głowie. Nie jest tym, co się wydarza, ale jak my to odbieramy. Jest zależny od naszej interpretacji rzeczywistości.

U wielu osób przyczynę stresu można łatwo ustalić, analizując pod tym kątem środowisko. U niektórych objawy stresowe nie pojawiają się dopóty, dopóki nie zniknie stresor. W takich przypadkach objawy występują w postaci psychicznego i/lub fizycznego wyczerpania.

Rodzaje sytuacji trudnych

- 1) Deprywacja – brak lub znaczne ograniczenie dostępu do podstawowych czynników niezbędnych dla normalnego funkcjonowania, do zaspokojenia potrzeb biologicznych albo psychologicznych.
- 2) Przeciążenie – położenie, w którym stopień trudności zadania jest na granicy możliwości fizycznych, umysłowych lub wydolności nerwowej człowieka.
- 3) Utrudnienie – okoliczność, w której możliwość wykonania zadania zostaje zmniejszona na skutek pojawiających się braków przedmiotowych lub informacyjnych

Projekt „Agencja Zatrudnienia Polskiego Związku Głuchych” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

lub fizycznych.

4) Zagrożenie – sytuacja, w której pojawia się niebezpieczeństwo utraty jakiejś cennej przez osobę wartości np. życia, zdrowia, pozycji społecznej.

5) Konflikt motywacyjny – występowanie sprzecznych dążeń tej samej osoby lub konieczności dokonania wyboru pomiędzy dwoma sytuacjami o jednakowej wartości pozytywnej lub negatywnej. Są to konflikty typu dążenie – dążenie, unikanie – unikanie, dążenie – unikanie

Stresory – to wewnętrzne lub zewnętrzne zdarzenia lub bodźce wywołujące stres

Rodzaje stresorów:

- stresory silne i ograniczone w czasie np. wizyta u dentysty, wtargnięcie osy do samochodu, oczekiwanie na biopsję piersi
- stresory mające określone następstwa np. utrata drugiej osoby, utrata pracy
- powtarzające się stresory okresowe np. egzaminy dla studentów, spotkanie z nielubianymi osobami
- stresory przewlekłe np. choroba wyniszczająca, długotrwały konflikt w rodzinie, stałe ryzyko związane z wykonywanym zawodem

Stresory fizyczne	Stresory psychiczne	Stresory społeczne
hałas, gorąco, zimno, wahania temperatury, zmiany ciśnienia powietrza, głód, infekcje, urazy fizyczne, ciężka fizyczna praca, długotrwałe prowadzenie samochodu, nadmiar bodźców	obawa, że nie sprosta się postawionym zadaniom, nadmierne obciążenie zadaniami, niedociążenie zadaniami, brak samodzielności, brak czasu, pośpiech, utrata kontroli	konflikty, izolacja, niepożądana wizyta, strata bliskich osób, mobbing

Stresogenne obszary życia:

- miejsce pracy i pełniona funkcja zawodowa (tzw. stres zawodowy)

Projekt „Agencja Zatrudnienia Polskiego Związku Głuchych” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

- szkoła: wymagania, konflikty z nauczycielem, z kolegami, strach przed odpowiedzialnością, strach przed ośmieszeniem, brak zrozumienia i wsparcia, nadmierna dyscyplina
- życie rodzinne – brak miłości, zrozumienia, oparcia, poczucia bezpieczeństwa, konflikty, problemy materialne, rywalizacja, stresory na linii dzieci – rodzice
- nasza konstrukcja psychiczna - poczucie winy, kompleks niższej wartości, niewiara w siebie, negatywny obraz samego siebie, pesymistyczne usposobienie, neurotyczna osobowość, zawyżone aspiracje, nadmierny perfekcjonizm w działaniu, silna potrzeba dominacji, narcyzm, wrogość wobec innych
- nasz organizm - pogorszenie się stanu zdrowia, niesprawność, mankamenty urody (subiektywne przekonanie), starzenie się, brak akceptacji samego siebie

REAKCJA NA STRES

Objawy fizjologiczne	Objawy psychologiczne	Objawy behawioralne (zachowanie)
<ul style="list-style-type: none"> - wydzielanie hormonów walki lub ucieczki: adrenaliny i noradrenaliny, - przyspieszenie oddechu, - rozszerzona źrenica, - gęsia skórka, - suchość w ustach, - zaburzenia rytmu serca, - przyspieszenie akcji serca - wysokie tętno, - wysokie ciśnienie krwi, - rozszerzone oskrzela, - zahamowanie procesów trawiennych, - brak apetytu, - uruchomienie rezerw krwi, - podniesiony poziom cukru we krwi, - wzrost napięcia mięśni szkieletowych, - pobudzenie gruczołów potowych, - wzrost krzepliwości krwi, - mimowolne oddawanie moczu 	<ul style="list-style-type: none"> - pobudzenie emocjonalne, - podekscytowanie, - obraźliwość, - drażliwość, - poirytowanie, złość, - kompulsywne myślenie o problemie, - niecierpliwość, - obniżenie nastroju, - poczucie zagrożenia, - uczucie pośpiechu, - stan napięcia 	<ul style="list-style-type: none"> - płytki, przerywany sen, - kłopoty z zaśnięciem, - bezsenność, - niemożność wypoczęcia, - nagłe wybuchy gniewu i płaczu, - ciągły pośpiech, - niepokój ruchowy, - wzmożenie niektórych odruchów nerwowych: skurcze, tiki,

Projekt „Agencja Zatrudnienia Polskiego Związku Głuchych” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

KONSEKWENCJE STRESU

Długotrwałe lub nasilone działanie stresu może prowadzić do rozregulowania organizmu i naszej psychiki. Konsekwencje stresu mogą ujawniać się w różnych obszarach naszego funkcjonowania.

Na poziomie psychologicznym i duchowym - napięcie skierowane do wewnątrz	Na poziomie społecznym - napięcie skierowane na zewnątrz	Na poziomie zdrowia somatycznego - napięcie stresowe przekształcone w chorobę
nerwice, fobie, depresje, choroby psychiczne, zmęczenie, problemy ze snem, zaburzenia koncentracji i przebiegu procesów poznawczych, wypalenie zawodowe, brak satysfakcji życiowej, zwątpienie, załamanie umysłowe i nerwowe, myśli samobójcze,	nadmierna aktywność, zachowania hałaśliwe, zahamowanie aktywności, izolacja społeczna, zachowania antyspołeczne, wandalizm, przestępczość, gwałtowność, wypróbowywanie granic własnych możliwości	zawał, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, rozstrój żołądka, zaburzenia przemiany materii, wysoki poziom cholesterolu we krwi, przyspieszenie procesów miażdżycowych, obniżenie odporności, zaburzenia miesiączkowania, zaburzenia seksualne, astma, alergie, choroby skóry, nowotwory, zaburzenia mówienia, migreny, alkoholizm, lekomania, narkomania

PROFILAKTYKA I KONTROLA STRESU

Skutki stresu w dużej mierze zależą od doboru strategii radzenia sobie w danej sytuacji stresującej. W procesie radzenia sobie człowiek wykorzystuje wiele zasobów zarówno osobistych – wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Do osobistych należy np. kontrola psychologiczna, która pozwala zmniejszyć poczucie bezradności, umożliwia zmianę odbioru sytuacji stresowej i zapewnia dostęp do konkretnych metod działania. Osoby dysponujące dużym zaangażowaniem, poczuciem kontroli i umiejętnością traktowania stresu w kategoriach wyzwania znacznie lepiej radzą sobie ze stresem. Skuteczność radzenia sobie ze stresem zależy także od naszych relacji z otoczeniem. Wsparcie w rodzinie, od osób bliskich czy od kolegów z pracy może w istotny sposób pomóc w przechodzeniu sytuacji

Projekt „Agencja Zatrudnienia Polskiego Związku Głuchych” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

trudnych i pozwoli uniknąć przykrych chorób i dolegliwości związanych z nadmiernym stresem.

Podział sposobów zapobiegawczych:

- działania skierowane na środowisko (formy ukierunkowane na rozwiązywanie problemów, aktywne próby działania, poszukiwanie nowych informacji i wsparcia)
- działania skierowane na siebie:
 - działania zmierzające do zmiany spojrzenia na problem, formy ukierunkowane na analizę i ocenę wydarzenia, logiczna analiza sytuacji, poznawcza redefinicja sytuacji ze zmianą interpretacji np. sytuację zagrożenia redefiniuje się na sytuację wyzwania, ale także zaprzeczanie i unikanie informacji
- działania, których celem jest manipulacja i kontrolowanie emocji i napięć wywołanych stresorami (regulowanie napięcia emocjonalnego, ekspresja uczuć, akceptująca rezygnacja, ucieczka, wyparcie, stosowanie środków odurzających).
- strategie zdrowe (np. humor, sport, odwracanie uwagi) i niezdrowe (np. alkohol, obżarstwo, stosowanie używek, lekomania, ucieczka w chorobę, pracoholizm)
- strategie realistyczne (np. sterowanie funkcjami poznawczymi) i nierealistyczne (np. myślenie magiczne)
- strategie akceptowane społecznie (np. racjonalne działanie, wytrwałość, poszukiwanie pomocy)
- strategie nieakceptowane społecznie, raniące innych (np. reakcje wrogie, agresja, przypisywanie winy)
- strategie dojrzałe (transformacyjne np. zachowywanie zimnej krwi, opanowywanie gniewu i lęku, logiczna analiza problemu, rozważanie priorytetów) i neurotyczne (regresyjne np. negowanie, unikanie, zamykanie się w sobie)
- strategie adaptacyjne, konstruktywne (np. strategie zorientowane problemowo)
- strategie nieadaptacyjne (np. strategie zorientowane emocjonalnie, unikanie, wycofywanie, zaprzeczanie, wypieranie, wyładowywanie emocji, zachowania wrogie).

REDUKACJA STRESU

- ❖ Medytacja i praktyka uważności (mindfulness - to celowe skierowanie swojej uwagi na to, czego doznaje się w danej chwili - tu i teraz (nie wybieganie w przyszłość, ani nie wracanie do przeszłości). Człowiek doświadcza czegoś w danym momencie, ale nie myśli, co to oznacza, nie zastanawia się nad tym, tylko wycisza emocje i odsuwa umysł "na bok", by mógł skupić się na doświadczeniu chwili obecnej, by mógł przyjmować i postrzegać docierające do niego informacje jasno, bez ładunku emocjonalnego, nie przez filtr ukształtowanych wcześniej poglądów
- ❖ Praca z ciałem :
 - higieniczny tryb życia (zdrowe odżywianie, sen),
 - ruch fizyczny (sport, spacer, taniec, pływanie),
 - prawidłowe oddychanie,
 - relaksacja, masaże
- ❖ Rozwijanie inteligencji emocjonalnej:
 - umiejętność rozpoznawania, rozumienia i wyrażania własnych uczuć,
 - umiejętność radzenia sobie ze złością i innymi trudnymi emocjami,
 - empatia - umiejętność wczuwania się w sytuację innej osoby i rozumienia jej uczuć,
 - szacunek do siebie i innych,
 - umiejętność dostosowywania się do zmian,
- ❖ Właściwe gospodarowanie czasem i asertywność.
- ❖ Dbanie o dobre relacje międzyludzkie.
- ❖ Pielęgnowanie swoich zainteresowań pozazawodowych.
- ❖ Modlitwa(dla osób wierzących).

ĆWICZENIA

1. Relaksacja na siedząco

Usiądź wygodnie na krześle dającym mocne oparcie. Nogi oprzyj mocno na podłodze. Połóż dłonie na udach. Wyobraź sobie, że kręgosłup się wydłuża, zwiększają się odstępki pomiędzy kręgami. Wyciągnij tył szyi, ale postaraj się by podbródek był równoległy do podłogi.

Projekt „Agencja Zatrudnienia Polskiego Związku Głuchych” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

Rozluźnij mięśnie szczęk i niech wygładzi ci się czoło. Pozwól opaść barkom, poczuj jak coraz bardziej oddalają się od uszu. Wyobraź sobie, że czubek twojej głowy powoli unosi się jak na nitce ku niebu. Zamknij oczy i wydłuż oddech. Poczuj jak oddech powoli wypełnia twoje trzewia, nozdrza, klatkę piersiową, płuca. Wstrzymaj oddech i policz do pięciu, a następnie wypuść powietrze. Powtarzaj to ćwiczenie w miarę możliwości wielokrotnie w ciągu dnia – daje to poczucie wyciszenia i uspokojenia ciała oraz umysłu

2. Ćwiczenie z dłońmi

Potrzyj mocno dłonie, aby wyzwolić ciepło i energię. Przyłóż dłonie do zamkniętych oczu, podeprzyj się łokciami. Opuść ramiona i siedź tak bez ruchu oddychając lekko i swobodnie. Poczujesz jak energia z twych dłoni przenika do oczu i mózgu. Rozkoszuj się uczuciem ciepła i ciemnością. Przyniesie to ulgę oczom i karkowi.

3. Trening kontroli złości

Gdy czuję złość, mówię sobie : STOP

Ustalę, co wyzwoliło moją złość (jakie czynniki zewnętrzne)

Uświadamiam sobie, co dzieje się z moim ciałem. Rozpoznaję sygnały wskazujące na podwyższony stan napięcia emocjonalnego.

Stosuję reduktory złości (np. liczenie od 10-1, głębokie oddechy, wewnętrzne mówienie sobie: „spokój”, „panuj nad sobą”).

Staram się wyjaśniać cudze zachowanie jako nie wrogie.

Po uspokojeniu się, w radzie potrzeby wracam do rozwiązania problemu.