Stres pod kontrolą

Niestety nie da się go uniknąć. Można jednak skutecznie radzić sobie ze stresem, chroniąc tym samym swoje zdrowie i życie.

Stres to nic innego jak reakcja organizmu na trudne bodźce zewnętrzne. Stresujemy się, kiedy pojawia się przed nami przeszkoda, która wymaga wzmożonego wysiłku, zastosowania nowych rozwiązań, uporania się z presją czasu. Kiedy czeka nas zadanie przewyższające nasze możliwości zaczynamy się frustrować. Stres pojawia się nie tylko w sytuacjach nieprzyjemnych np. przed ciężkim egzaminem. Wzrasta także przed zbliżającymi się świętami, ślubem dziecka czy przeprowadzką do nowego mieszkania. Nie ma więc sposobu, by żyjąc, uniknąć stresu. Nie ma też takiej potrzeby. Warto pamiętać bowiem, że stres ma również funkcję motywującą do działania, wspomaga więc nasz rozwój. Do póki poziom natężenia stresu i częstotliwość z jakim występuje nie jest zbyt nasilone, nie ma większego problemu. Gorzej, gdy jesteśmy zestresowani często, reakcja organizmu jest wyjątkowo silna i nie robimy nic, by stres rozładować. Badania wykazały bowiem, że nie sam stres jest problemem, lecz nasza nieumiejętność radzenia sobie z nim. A jeśli życie dostarcza nam wielu sytuacji stresogennych, a my jedynie gromadzimy napięcie, stres może znacząco wpłynąć na nasze zdrowie.

Zestresowany ? Co to znaczy ?

Gdy napotykamy na czynnik wywołujący stres nasz organizm próbuje się zaadaptować w nowej sytuacji, korzystając ze schematu „walcz albo uciekaj”. Do krwi wydzielana jest adrenalina, która przygotowuje ciało do akcji, wzmaga napięcie organizmu. Wzrasta ciśnienie krwi, przyspiesza akcja serca, rozszerzają się źrenice, krew odpływa do narządów wewnętrznych (mamy zimne dłonie), mięśnie się napinają. Wszelkie inne funkcje życiowe, np. trawienie, zostają spowolnione lub wstrzymane. Cały organizm skoncentrowany jest na znalezieniu sposobu na odnalezienie się w nowej sytuacji. Ta reakcja to pozostałość po przodkach, którzy musieli walczyć lub uciekać by przeżyć. Dla człowieka pierwotnego pojawienie się tygrysa było taką właśnie sytuacja stresową. Dla nas może być to rozmowa o pracę czy duża rodzinna impreza. I jeśli stan ten trwa krótko i przychodzi po nim odprężenie i

relaks, nic poważnego nam nie grozi. Jednak gdy jesteśmy poddani długotrwałemu stresowi, skutki mogą być poważne. Wyobraźmy sobie bowiem, że dzień po dniu, nieprzerwanie stoimy oko w oko z głodnym tygrysem. Nie sposób czuć się dobrze…
Długotrwały stres, wysoki poziom adrenaliny i kortyzolu we krwi zaburza równowagę hormonalną organizmu. Może to skutkować osłabieniem funkcjonowania układu odpornościowego, pojawieniem się nerwobóli, przewlekłym uczuciem zmęczenia, chorobami układu trawiennego i chorobami serca, bólami kręgosłupa i mięśni, bólami migrenowymi, trudnościami z oddychaniem. Przewlekły stres na także wpływ na psychikę człowieka – obniża się nastrój, pojawia się bezsenność, problemy z koncentracją, zawężenie pola uwagi, szukanie ucieczki w alkoholu lub narkotykach, agresja, nadmierny apetyt lub jego brak. Aby uchronić się przed skutkami stresu, konieczne jest wypracowanie indywidualnego sposobu radzenia sobie z napięciem. I to nie tylko w czasie wakacyjnego urlopu, ale codziennie.

Tylko spokojnie
Metody radzenia sobie ze stresem choć proste, stosowane są niezwykle rzadko. Zachęcamy do przejrzenia naszego katalogu sposobów na stres i wybrania najbardziej odpowiedniego. Ważne, by korzystać z niego zawsze wtedy, gdy czujemy się zestresowani i napięci.

1. Rozmowa z bliską osobą – „wygadanie się", wyrzucenie z siebie złości, opowiadanie o trudnej sytuacji i związanych z nią emocjach.
2. Spokojny oddech – spójrzmy przez okno i przez kilka minut powoli, głęboko oddychajmy koncentrując się jedynie na wdychanym i wydychanym powietrzu. Uspokojenie oddechu uspokaja także szalejące emocje.
3. Śmiech – nawet lekki półuśmiech wysyła do mózgu sygnał, że jest nam dobrze, czujemy się bezpieczni. Dlatego nawet gdy nie jest nam do śmiechu, warto ułożyć mięśnie twarzy w delikatny uśmiech. Lub spróbować śmiać się na głos np. oglądając dobrą komedię, słuchając dowcipów.
4. Ruch fizyczny – spacer, bieg, taniec, a nawet zagrabienie ogrodu czy umycie samochodu może pomóc w rozładowaniu napięcia.
5. Kontakt z naturą – wyjście do parku, spacer nad rzeką, koncentrowanie wzroku na drzewach czy chmurach pomoże się uspokoić.
6. Ograniczenie działania – skupmy się tylko na koniecznych zadaniach, dajmy sobie godzinę wakacji w trakcie trudnego dnia i zróbmy coś co da nam poczucie sensu i radości.
7. Dbanie o sobie – odpowiednia ilość snu, zdrowa dieta, regularny wysiłek fizyczny pozwoli na utrzymanie ciała w dobrej kondycji, dzięki czemu lepiej będziemy znosić trudne sytuacje.
8. Uruchomienie wyobraźni – w czasie trudnego dnia warto na kilka minut zamknąć oczy i przywołać obraz, który nas uspokaja – morze, uśmiech dziecka, ulubione miejsce z wakacji.
9. Drobne przyjemności – warto robić je sobie codziennie a nie tylko od święta – długa kąpiel, rozmowa z przyjacielem, dobra książka, pozwolą odreagować codzienny stres.

Edyta Żółtowska-Górska, psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Wyszkowie

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
w Wyszkowie