

# Stres? A co to jest?

## Czy wiesz co to jest stres?

Jak Ty byś odpowiedział na pytanie zadane w podtytule na? Wielokrotnie ludzie zapytani o to: Czym jest stres? nie potrafią odpowiedzieć. Opisują odczucia i zachowania w sytuacjach stresowych, podają przykłady różnych sytuacji - to nie do końca definiuje pojęcie stresu. Bardzo lubimy powoływać się na stres – jako wytłumaczenie naszego niekomfortowego stanu psychicznego lub fizycznego. Jest to powszechne, bezpieczne i bardzo dobrze przyjmowane przez otoczenie – bo przecież wszyscy mamy jakiś stres.

W literaturze psychologicznej i medycznej znajdziemy różnorodne definicje stresu. Najbardziej trafną wydaje się być jednak definicja, której autor nie jest znany, mianowicie taka: „Stres to wszystko to, o czym myślisz, że Cię przerasta”. Pomyśl – tak rzeczywiście jest – każdy z nas ma inną sytuację, która go stresuje, bowiem każdy z nas ma inne ograniczenia. Dla nieśmiałej urzędniczki stresem będzie wygłoszenie referatu w auli przed kilkuset osobową widownią, dla profesora w średnim wieku prowadzącego „osiadły za biurkiem” tryb życia przebiegnięcie w dobrym czasie 10 km., dla studenta Akademii Wychowania Fizycznego zdanie egzaminu z anatomii, itd.

## Co mnie stresuje?

To co nas stresuje ma w literaturze przedmiotu fachową nazwę stresor. Stresory możemy podzielić na zewnętrzne, socjalne i wewnętrzne.

**Stresory zewnętrzne** – to wszystko to co z zewnątrz wpływa na nas – hałas, wysoka lub niska temperatura, brak snu, niedotlenienie, stres fizyczny – konieczność fizycznego wykonywania pewnych czynności. Stresory zewnętrzne w zasadzie są łatwe do ustalenia i łatwe do wyeliminowania – hałas można izolować, brak tlenu uzupełnić otwierając okno, temperaturę pomieszczenia regulować.

**Stresory socjalne** – społeczne – związane z życiem społecznym – zmiana stanu cywilnego, konieczność wytrzymywania pewnego konwensu społecznego, konkurencja i rywalizacja w pracy.

**Stresory wewnętrzne** – Twoje własne ograniczenia, kompleksy, poczucie kompetencji, pewności siebie (a raczej jej brak), lęki, poczucie izolacji, itp. Innymi słowy wszystko to czego się obawiasz, że nie jest Twoją mocną stroną.

Znajomość stresorów, które na Ciebie działają jest pierwszym krokiem do ograniczenia ich negatywnego wpływu. Z niektórymi stresorami zwyczajnie możemy się pogodzić, zaakceptować, oswoić – bo przecież „Stres to wszystko co o czym MYŚLIMY, ŻE NAS PRZERASTA” - a nie naprawdę nas przerasta. Z innymi stresorami trzeba przyznać samemu przed sobą, że są nie do zaakceptowania i dążyć do zmieniany swojej sytuacji zawodowej lub życiowej.

## Czy każdy stres jest zły?

Ewolucyjnie człowiek przetrwał dzięki stresowi. Ze swojej natury stres jest dobry i służy do ochrony życia Twojego lub Twoich bliskich. To co w stresie jest szkodliwe to jego ilość i czas trwania. Wyróżniamy bowiem stres o nazwie:

**Eustres** – stres, który odczuwamy w chwilach radosnego pobudzenia (np. wyprzedaż w ulubionym sklepie o 80%, lub przeżywane wzruszenie podczas występu dziecka na akademii), nieodzowny do utrzymywania radości i satysfakcji życiowej. Małe dzieci ze względu na nie w pełni rozwinięty układ nerwowy mogą doświadczać jedynie takiego stresu (czego im i sobie serdecznie życzymy 😊).

**Neustres** – stres nasz codzienny - powodujący, że „sprężamy” się, aby wykonać wymagające zadania w pracy, nauczyć się do egzaminu, przejść rozmowę kwalifikacyjną, stworzyć „wystrzałową” kreację na randkę . Dystres – stres długotrwały, zakłócający równowagę psychiczno-fizyczną - może prowadzić do chorób psychosomatycznych, wyczerpania organizmu, depresji. Najczęściej stresory w stresie długotrwałym są trudne do usunięcia – lub osoba poddana ich działaniu tak sądzi (czuje się bezradna i nie widzi możliwości wyeliminowania ich działania).

## Stadia stresu

Stres ma trzy podstawowe stadia (poziomy zaawansowania):

**Alarmowe** – stresor pojawia się w polu Twojej świadomości - np. dostrzegasz pożar w Twoim domu. Mózg rejestruje zagrożenie, wysyła sygnał do przysadki mózgowej a ta produkuje dużą ilość adrenaliny. Za sprawą jej działania organizm postawiony jest w stan najwyższej gotowości – do walki lub ucieczki. Od sprawności twojego działania zależy, czy przeżyjesz, czy uratujesz kogoś z pożaru. Stres jest Twoim sprzymierzeńcem, ponieważ za jego sprawą zyskujesz dodatkowe siły.

**Środkowe** – stresor jest stale obecny w naszym otoczeniu (np. nie lubiany kolega w pracy), organizm cały czas jest w stanie najwyższej gotowości. Ciało zaczyna przyzwyczajać się do funkcjonowania na bardzo wysokim poziomie pobudzenia. Staramy się ukrywać, że jesteśmy w stresie, opanowywać nasze zachowania. Na zewnątrz wszystko jest normalnie – ale organizm zużywa olbrzymie ilości energii, aby tę „normalność” utrzymać.

**Wyczerpanie** – pojawia się, kiedy czynniki stresowe nadal się utrzymują. Organizm pracując ponad siły w stadium środkowym zużył wszystkie swoje zasoby. Jesteś wyczerpany – zaczyna brakować Ci energii na wykonywanie prostych czynności, nie możesz się skoncentrować, czujesz się smutny, opuszczony, nie rozumiany. W odpowiedzi na drobne niepowodzenia reagujesz agresją lub płaczem. Ludzie przestają rozumieć Twoje zachowania – traktują Cię jak „histeryka”. Powstaje zamknięty krąg, im bardziej jesteś wyczerpany tym gwałtowniej reagujesz, im gwałtowniej reagujesz, tym bardziej Ciebie nie rozumieją i ostro traktują, więc Twoje samopoczucie jeszcze bardziej się pogarsza. Osłabiony organizm zaczyna chorować – fizycznie (częste przeziębienia, bóle głowy, żołądka, choroby układu krążenia, i wiele innych) oraz psychicznie – mogą ujawnić się zaburzenia lękowe, nastroju i inne.

---

## Kiedy i do kogo udać się po pomoc, jeśli jesteś nadmiernie przeciążony stresem

Najkorzystniej było by skorzystać z pomocy specjalisty – albo jeśli czujesz się na siłach samodzielnie wdrożyć jakiś plan pomocy „antystresowej” na etapie stadium przystosowania. To jest taki moment, kiedy wyraźnie dostrzegasz, że Twoja sytuacja rodzinna, zawodowa, towarzyska, w związku, lub każda inna staje się dla Ciebie trudna i ciężka. Oznacza to najczęściej, że pojawił się w Twoim codziennym życiu jakiś stresor. Nie zawsze musisz go umieć w pierwszym momencie zidentyfikować. Czasami jednak od razu wiesz co to jest (np. narastający w Tobie lęk związany z możliwością utraty pracy, trudna sytuacja materialna, problemy w związku, itp.), tylko nie wiesz jak sobie z tym poradzić. Warto wówczas skontaktować się z psychologiem lub psychoterapeutą, aby bliżej przyjrzeć się Twojemu problemowi (stresorowi) i podjąć jakieś kroki w celu poradenia sobie z nim, a przynajmniej ograniczeniu jego negatywnego wpływ na Twoje życie. Możesz spróbować samodzielnie przeciwdziałać stresowi – o sposobach pomocy sobie piszemy w materiale „Radzenie sobie ze stresem długotrwałym”

## Choroby psychosomatyczne

Wiele osób pomocy zaczyna szukać w późniejszym stadium stresu – czyli w momencie wyczerpania. Najczęściej zmusza do tego jakaś konkretna nawracająca dolegliwość – uporczywe bóle głowy, kręgosłupa, żołądka, serca i inne. Trafiasz do lekarza pierwszego kontaktu, podejmujesz próby leczenia. Pomimo tego dolegliwość nie ustępuje, nawraca, staje się chroniczna. Dość szybko staje się wyraźnie widoczne, że bóle pojawiają się w momentach dużego napięcia – stresu, lub krótko po wystąpieniu takich momentów. Ból jest somatyczną (fizyczną) odpowiedzią na sytuację trudną w jakiej się znajdujesz lub na urazy „psychiczne” których doświadczasz. W zasadzie, dlaczego tak miałyby nie być? Pomyśl tylko – skoro istnieje zależność pomiędzy naszym stanem fizycznym a samopoczuciem psychicznym – to dlaczego miałyby nie istnieć zależność w drugą stronę tzn. – jak psychika źle się czuje to ciało cierpi. Dowodem wpływu dolegliwości ciała na Twoją psychikę jest np. fakt, że jak masz grypę – (choruje Twoje ciało) – to psychicznie też kiepsko się czujesz, jesteś raczej mało rozmowny, „rozrywkowy”, kreatywny. Nawet jeśli gorączka już ustąpiła i teoretycznie byś mógł coś robić - leżysz, śpisz lub wykonujesz bardzo niewymagające czynności. Szerzej o tym można przeczytać w artykule (TODO). Odzwierciedlenie takiego myślenia znajdujemy w mowie potocznej. Używamy przecież określeń: „zależć komuś za skórę”, „mieć na kogoś alergię”, „wszystko przełknąć”, „nie móc czegoś przetrwać”, „złóć go zalała” i inne. Jedno jest jednak pewne – na etapie wyczerpania organizmu, pojawienia się chorób psychosomatycznych niezbędna jest interwencja zarówno lekarza jak i psychologa lub psychoterapeuty. Im szybciej uznasz ten fakt tym lepiej dla Twojego zdrowia. Działanie tylko od strony somatyki (cielesności) nie przyniesie rezultatów, a nawet może pogorszyć sprawę. Będziesz bowiem leczył skutek choroby a nie jej przyczynę.