

ZARZĄDZANIE STRESEM

autor: Jacek Grzesiak

Dlaczego się go boimy? Czy zjawisko zwane stresem zawsze powinniśmy rozumieć jako coś zupełnie negatywnego?

Według definicji stres jest relacją pomiędzy ludzkimi możliwościami, a wymogami sytuacji. Charakterystycznymi cechami są: brak równowagi psychicznej i fizycznej, oraz próby organizmu do przywrócenia tej utraconej równowagi.



W pierwszym momencie po zadziałaniu czynnika stresującego pobudzone zostają nadnercza do wydzielania adrenaliny i noradrenaliny. Skutkiem tego jest przyspieszenie tętna i oddechu, efektywniejsza praca serca, rozszerzenie oskrzeli i źrenic. Organizm zaczyna szybko zużywać zmagazynowaną energię

wykorzystując tłuszcz, z kończyn w kierunku serca i mózgu odpływa krew, ustają procesy trawienne.

Krótkotrwały stres nie jest niczym groźnym. W końcu to tylko chemiczna i fizyczna gotowość naszego organizmu do zwiększonego wysiłku. Problem pojawia się, kiedy sytuacja podwyższonej gotowości trwa zbyt długo. Na to nie jesteśmy już tak dobrze przygotowani. Powoduje to w naszym organizmie szereg niebezpiecznych objawów. Począwszy od bólu głowy, napięcia mięśniowego do całej gamy zaburzeń na tle nerwowym; depresji, wypalenia, zaburzeń psychosomatycznych i wielu innych nieprawidłowości.

Czy można z wroga zrobić sprzymierzeńca

Jeżeli stres jest przygotowaniem naszego organizmu do podjęcia wyzwania, spróbujmy wykorzystać tę daną nam przez naturę umiejętność. Na początek

proponuję w dobry sposób przemówić naszemu rozsądkowi do rozumu. Spróbujmy, choć może okazać się to niezbyt łatwym zadaniem, przewartościować stresującą nas sytuację i znaleźć pozytywny kierunek całej akcji. Pomyślmy o czymś, co pozwoli nam zmienić nastawienie do nadchodzącej sytuacji. Przykładem może być stres spowodowany występem publicznym. Wówczas możemy spróbować przekonać samych siebie, że oto właśnie za chwilę wyjdę i zaciekawię zebranych widzów świetnym występem, lub że teraz jest moja kolej na powiedzenie czegoś ciekawego. Spróbować wywołać poczucie, że mój organizm szykuje się do zrobienia czegoś fascynującego. Przy czym nie możemy pozwolić własnym kompleksom na wypłynięcie ponad tę afirmację. Postarajmy się po prostu przez chwilę nie wchodzić w dobrze nam znane, własne słabości. Sprzymierzeńcami, którzy mogą

nam w tym pomóc będą: dobre przygotowanie merytoryczne, znajomość zachowań „przeciwnika”, przemyślany wcześniej wizerunek, sposób wejścia w rolę. Z czasem, w miarę świadomego treningu, może się okazać, że to co wcześniej było niemożliwe przy odrobinie przygotowania można zrealizować. Stres będący dotychczas naszym wrogiem, przy odpowiedniej manipulacji i pracy z własną świadomością, stanie się niemal sprzymierzeńcem.

Klika sposobów radzenia sobie ze stresem

Sposobów jest tak wiele jak wielu jest ludzi. Każdy może odnaleźć swój ulubiony i skuteczny sposób przeciwdziałania. Żeby odnaleźć dla nas skuteczny, powinniśmy zapytać samych siebie co sprawia nam przyjemność, co powoduje, że mogą odebrać się, zapomnieć o stresującej sytuacji. Z pewnością dobrym rozwiązaniem będzie wysiłek fizyczny. Dowiedziono bowiem silny związek stanu umysłu z kontrolowanym wysiłkiem fizycznym. Dbając o regularny ruch dbamy o umysł.

Kolejny ważny sposób to przełamanie schematu własnych zachowań. Codzienne życie zmusza nas do wyćwiczenia w sobie pewnych rytuałów zachowań.

Powtarzane codziennie stają się w końcu skuteczne w osiągnięciu celów. Ale kiedy czujemy się przemęczeni, zestresowani, znużeni, przełamanie codziennej rutyny może pomóc w wyjściu z tego stanu. Zróbmy coś nieschematycznego, nowego, może nieco niebezpiecznego, trochę głupiego np. na spacerze zniżmy się do poziomu mrówki i podążmy za nią do mrowiska, posłuchajmy tupotu wielu mrówczych stóp w mrowisku; przejeżdżając koło jeziora zażyjmy niecodziennej kąpieli; wejdźmy w inny świat np. w pole kukurydziane widziane codziennie z okna auta; przyłączmy się na chwilę do tancerzy wykonujących uliczny happening. To są chwile, ale mogą skutecznie pomóc w redukcji napięcia. Skuteczne mogą okazać się także różne relaksacje z wykorzystaniem medytacji, dźwięków instrumentów, dźwięków przyrody. Doskonałym przykładem redukcji stresu jest krótka drzemka. Warto nauczyć się szybkiego zasypiania w momencie, kiedy nasz organizm wysyła sygnały o takiej potrzebie. Przy czym krótki sen nie powinien trwać dłużej niż 15-20 minut. Powyżej 20 minut mózg przechodzi w głęboką fazę snu, z którego trudno jest się potem wybudzić. Krótka drzemka działa niczym

reset naszego komputera i pozwala na aktywność do późnych godzin wieczornych.



Innym doskonałym sposobem redukcji stresu i napięć są nasze pasje. Prawdziwa, pełna zaangażowania realizacja własnej pasji pozwala na zdystansowanie się do problemów związanych z pracą i codziennymi problemami.

Czy stresem można zarządzać

Świadomość własnych możliwości i wad, informacje na temat wybranego przez nas celu, znajomość mechanizmów działania własnego ciała, oraz informacji na temat zagadnienia stresu dają nam pewną władzę. Jeżeli tylko zechcemy możemy przy odrobinie własnego zaangażowania zarządzać własnym stresem. Okiełznać go jak żywioł, mieć szacunek jako do niebezpieczeństwa, ale też świadomie wykorzystywać jego energię do własnego działania.

bibliografia

* Heszen, Sęk (2007) *Psychologia zdrowia*. Warszawa: PWN

* Paul Martin „Umysł, który szkodzi. Mózg, zachowanie, odporność i choroba”