

# „Krótko o stresie”

Problem stresu oraz sposobów radzenia sobie z nim i jego skutkami jest od lat bardzo aktualny. Żyjemy w czasach, gdy praca zawodowa wiąże się z coraz większą odpowiedzialnością, wymaga ciągłej mobilizacji, koncentracji i samodoskonalenia.

Stres jest naturalnym mechanizmem obrony organizmu wobec zmieniających się warunków otoczenia. Gdy jednak jest go zbyt dużo lub jest zbyt intensywny, cierpi na tym nie tylko nasze samopoczucie, ale także zdrowie.

Nie powinniśmy jednak postrzegać stresu jako czegoś jednoznacznie negatywnego, z czym zawsze i wszędzie należy walczyć. W umiarkowanym natężeniu stres pobudza do działania, pozwala skupić uwagę na ważnym zadaniu, mobilizuje do podjęcia decyzji. Natomiast, gdy poziom odczuwalnego stresu jest duży i utrzymuje się długo, może doprowadzić do spadku efektywności w pracy i poważnych problemów zdrowotnych.

Jak wynika z badań - 86% sytuacji, których obawiamy się – nie zdarza się wcale. Na kolejne 8% nie mamy wpływu. Następne 6% - to sytuacje wynikające z naszej winy. Dlatego warto nauczyć się kontroli stresu, aby unikać niepotrzebnie wydzielanych hormonów a tym samym dłużej zachować zdrowie a nawet życie.

W stresie może ujawnić się i nasilić tendencja do korzystania z pomocy innych ludzi, co wynika ze związku potrzeby kontaktu emocjonalnego z potrzebą bezpieczeństwa. Czasami jednak w trudnych chwilach niektórzy ludzie wolą pozostać przez pewien czas sami, w odosobnieniu, by ich cierpień nie widzieli inni, by nie być postrzeganymi inaczej, niżby chcieli.

Stres można kontrolować na wiele sposobów. Należą do nich między innymi techniki relaksacyjne, wizualizacje, techniki programowania neurolingwistycznego (NLP), technika emocjonalnej wolności (EFT), hipnoza i autohipnoza oraz niedawno wynaleziona metoda niwelowania negatywnych emocji za pomocą ruchów oczu (Integral Eye Movement Therapy).

Z badań wynika, że sposoby radzenia sobie ze stresem zależą od płci, wieku oraz osobowości, w tym m.in. od cech intro i ekstrawersji, niepokoju, lokalizacji kontroli, a także od rodzaju stresora. Szczególne znaczenie w procesie radzenia sobie ze stresem ma wsparcie społeczne, które wpływa na zwiększenie zdolności do wytrwałej i skutecznej. Całkowite wyeliminowanie stresu nie jest możliwe, ani potrzebne. Możliwe jest natomiast uczenie się

strategii radzenia sobie ze stresem, aby zminimalizować jego negatywne skutki. Radzenie sobie ze stresem obejmuje doraźne obniżanie przykrego napięcia, łagodzenie negatywnych stanów emocjonalnych oraz poszukiwanie rozsądnych sposobów rozwiązywania pojawiających się problemów, powodujących stres.

*Opracowała: Barbara Barszczewska*

