

## Źródła stresu

Zanim przejdziemy do dokładnego omówienia sposobów radzenia sobie ze stresem, warto zastanowić się, co wywołuje w nas uczucie napięcia, zmęczenia i zniechęcenia. Jednym ze źródeł stresu są niewątpliwie wszelkie zmiany życiowe. Każda zmiana – nawet pozytywna – działa na człowieka stresująco, ogranicza odporność systemu immunologicznego i niesie za sobą ryzyko zachorowania w niedługim okresie. Im bardziej znacząca dla człowieka zmiana, tym większa szansa zachorowania (wg Holmes i Rahe). Co to może oznaczać w kontekście radzenia sobie ze stresem? Czy mamy unikać zmian? Oczywiście, że nie – ale musimy być świadomi tego, jak one wpłyną na nas. Jeśli planujemy jakąś zmianę lub wiemy, że nadchodzi, łatwiej jest nam przygotować sposoby radzenia sobie z nim. Niestety są w naszym życiu momenty, kiedy tragiczne zdarzenia całkowicie nas pochłaniają.

Od czego zacząć?

Niezwykle ważne jest, abyś zdał sobie sprawę, że jesteś odpowiedzialny za swój własny poziom stresu. Bardzo często jest on związany ze sposobem, w jaki myślisz o świecie. Naucz się kontrolować poziom stresu – zwiększać go, gdy potrzebujesz pobudzenia, i obniżać, gdy czujesz się przytłoczony nim.

Przy wyborze metod zwalczania stresu, warto zastanowić się skąd stres się bierze:

jeśli wywołują go czynniki zewnętrzne, np. związki z bliskimi osobami (trudności w kontaktach) – efektywne będą techniki wyobrażeniowe i pozytywne myślenie;

jeśli stres odczuwasz jako silny przyływ adrenaliny w ciele – ważny będzie relaks i obniżenie adrenaliny.

### Czynniki stresogenne

Do obiektywnych czynników stresogennych zaliczamy te, które oddziałują na nasz organizm niezależnie od naszego świadomego postrzegania:

parametry środowiska – temperatura, wilgotność i suchość powietrza, zanieczyszczenie powietrza itp.,  
ilość światła,  
ograniczenie przestrzeni,  
hałas.

Do subiektywnych czynników stresogennych zaliczamy zdarzenia zachodzące w naszym bezpośrednim otoczeniu, które odbieramy świadomą częścią umysłu. Nie są one obiektywne w tym sensie, że nie mogą na nas zadziałać, o ile nie jesteśmy świadomi ich istnienia:

frustracja – niespełnienie pragnień, niezaspokojenie potrzeb,  
depresja – przygnębienie, zniechęcenie, rezygnacja,  
zagrożenie – własnej osoby lub bliskich,  
przeciążenie aktywnością – praca, obowiązki, duża ilość spraw do załatwienia,  
nadmierne lub niedostateczne pobudzenie motywacyjne,  
nadmiar informacji – zalew informacji,  
niepewność, destabilizacja,  
presja czasu, pośpiech,  
dysonans poznawczy i konflikt wewnętrzny,  
problemy w kontaktach międzyludzkich – nieśmiałość, upokorzenie, lęk, wstyd, trema,  
zdarzenia życia codziennego – codzienne uciążliwości, kłopoty,  
zmiany sytuacji życiowej – momenty krytyczne w życiu.

### Stres a zachowania

Ogólne fizyczne napięcie ciała, które może objawiać się podwyższonym ciśnieniem krwi, niestrawnością i burczeniem w żołądku, suchością w ustach, wzmożonym poceniem się, dreszczami, uczuciem słabości jest skutkiem ponadnormatywnego stresu. Doprowadzić może to, m.in. do:

- zaburzenia koordynacji,
- zwolnionego refleksu,
- lęków,
- zamętów w głowie,
- niemożności skoncentrowania się i normalnego myślenia.

### Skutkami optymalnego poziomu stresu są m.in.:

- odprężenie fizyczne i jednoczesny przyływ energii,
- świadomość dobrej formy i właściwego funkcjonowania,
- wyostrzona uwaga, wiara w siebie,
- szybki refleks,
- zainteresowanie, zaangażowanie, łatwość realizacji zadań.

### Do skutków zbyt niskiego poziomu stresu zalicza się:

- poczucie znudzenia i beзуżyteczności,
- brak zainteresowania i zaangażowania,
- odpływ energii,
- depresję,
- przekonanie, że wszystko jest bez sensu,
- urastanie prostych prac do ogromnych zadań.