



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 2

22-400 Zamość ul. Okrzei 24

tel./fax: 084-639-59-96

email: poradnia2@o2.pl www.ppp2zamosc.pl

Skuteczne radzenie sobie ze stresem

Wszyscy doświadczamy stresu, niezależnie od zawodu, wieku, czy płci. Stres to cykl zmian neurologicznych i fizjologicznych, który zachodzi w naszym ciele, kiedy napotykamy sytuacje, które nasz organizm odbiera jako zagrożenie. Radzenie sobie ze stresem (reakcja organizmu) to umiejętność niezależna od radzenia sobie z przyczynami stresu, czyli stresorami. Na stresory nie zawsze mamy wpływ, czasem zaś one mijają, zaś reakcja stresowa trwa nadal.

Czynnikami, które odpowiadają za wywołanie reakcji stresowej w organizmie, mogą być:

- doznania rejestrowane zmysłami, coś co widzimy, słyszymy, czego dotykamy, czy wachamy,
- stresory zewnętrzne: praca, pieniądze, rodzina, oczekiwania społeczne, normy kulturowe,
- czynniki wewnętrzne: krytyka wobec siebie, postrzeganie swojej tożsamości, swojego ciała, wspomnienia czy wyobrażenie swojej przyszłości.

Praca nauczyciela we wszystkich tych obszarach może dostarczać stresorów, np. naraża na wysoki poziom hałasu, nie zawsze zapewnia bezpieczeństwo finansowe i często nie pozwala na spokojne myślenie o swojej przyszłości. Czas pandemii dostarczył nam dodatkowych źródeł stresu: niepokoju o zdrowie własne i najbliższych, ograniczeń utrudniających kontakty społeczne czy wyzwań, jakie niesie ze sobą zmiana sposobu nauczania. Dodatkowe stresory nawet osobom, które stosowały do tej pory skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem, mogą utrudniać zachowanie równowagi.

Nasz organizm te różne czynniki może interpretować jako zagrożenie i uruchamiać reakcje adaptacyjną, czyli falę czynności neurologicznych i hormonalnych, które inicjują zmiany fizjologiczne, np. wyrzut adrenaliny do krwi, przyspieszenie akcji serca, wyostrenie zmysłów. Celem uruchomionej reakcji stresowej jest dostarczenie mięśniom jak największej ilości tlenu i energii, by walczyć z zagrożeniem lub mieć siłę ratować się skuteczną ucieczką.

Reakcja stresowa jest naszą spuścizną ewolucyjną, w sytuacji realnego zagrożenia życia ze względu na bliskość dzikich zwierząt, była konieczna do przetrwania. Wówczas walka lub ucieczka rzeczywiście ratowały życie. Jednocześnie były okazją do rozładowania nagromadzonej w wyniku stresu energii i domknięcia cyklu reakcji stresowej, czyli przekazania do mózgu sygnału, że znów sytuacja jest bezpieczna.

Jeśli reakcja stresowa nie jest domknięta, organizm człowieka trwa w stałym stanie alarmu - układy są zmobilizowane, np. ciśnienie krwi podniesione i bez jasnego sygnału,

że sytuacja jest już bezpieczna, ciągle trwają w tym stanie gotowości, co na dłuższą metę jest szkodliwe dla organizmu.

Dla współczesnego człowieka większym zagrożeniem (dla zdrowia i życia) jest stres, czyli reakcja organizmu, niż sam stresor, bo mało tam czynników zagrażających życiu. To nie stresory nam realnie zagrażają, ale stały stan gotowości, który osłabia nasz organizm, a po jakimś czasie może w nim uczynić coraz większe spustoszenie.

Dlaczego „utykamy” w reakcji stresowej? Powodów może być kilka:

- bo stresor jest chroniczny, stale się z nim stykamy, np. toksyczna relacja w pracy,
- bo domknięcie reakcji stresowej nie jest możliwe ze względu na normy kulturowe, np. „nie wypada” odpowiedzieć mocno i zdecydowanie komuś, kto jest naszym klientem lub przełożonym, nie okazujemy wówczas naszych prawdziwych emocji,

- bo reakcja, którą podpowiada nam ciało, mogłaby być dla nas niebezpieczna, np. nie rzucamy się z pięściami na osobę, która jest wobec nas nachalna czy złośliwa, raczej wybieramy ignorowanie lub wypowiedź słowną, która nie rozładowuje energii, jaką w nas ta sytuacja wyzwoliła.

Czasem domknięcie sytuacji stresowej nie jest możliwe w sposób aktywny przez walkę lub ucieczkę (ucieczka to też rodzaj działania), bo nasz mózg ocenia, że ani na walkę, ani na ucieczkę, nie mamy wystarczających zasobów i wprowadza nas w stan „zamrożenia”. To uczucie, że nic nie jesteśmy w stanie zrobić pojawia się rzadko, ale zdarza się w obliczu śmiertelnego zagrożenia.

Najsukuteczniejszą strategią aby przejść cykl reakcji stresowych do końca jest aktywność fizyczna, np. sport czy taniec. Inne efektywne metody domykania cyklu stresowego, to:

- oddychanie (powolne, głębokie oddechy z wydłużoną fazą wydechu),
- pozytywne interakcje społeczne, tj. nawet drobne gesty i uprzejmości, które sprawiają, że świat wydaje się bardziej przyjazny i bezpieczny,
- śmiech, zwłaszcza taki głęboki, przeponowy, niepohamowany,
- czułość, np. co najmniej dwudziestosekundowy uścisk z bliską osobą, bądź długi, uważny pocałunek,
- płacz, który przynosi ulgę, czasem nawet przy ulubionej scenie z filmu,
- ekspresja twórcza, która daje możliwość świętowania i wyrażania emocji.

Jak poznać, że cykl stresowy został domknięty? To uczucie odprężenia ciała, rozluźnienia mięśni i pogłębienia oddechu. Czasem sygnałem domknięcia jest zauważalny brak jakiegoś objawu, który nam towarzyszył, np. napięcia czy drętwienia jakiejś partii mięśni. Domknięcie cyklu to poczucie, że samopoczucie jest choć trochę lepsze niż wcześniej.

Każdy może znaleźć swój, najlepszy dla siebie, skuteczny sposób radzenia sobie ze stresem. Warto pamiętać, że jeśli codziennie doświadczamy stresu to codziennie potrzebujemy domykać cykl do końca. Wymaga to przeniesienia naszej uwagi na ciało i emocje, których doświadczamy, ale jest niezbędne aby stres nie niszczył naszego samopoczucia i nie doprowadzał do załamania psychicznego i fizycznego. Wymaga to od nas refleksji i aktywności, ale wato pamiętać, że dobrostan to stan aktywności. Dobrostan to płynne przechodzenie ze stanu zagrożenia i ryzyka, do bezpieczeństwa i spokoju, a wymaga działania, nie czekania.

Jakie sygnały świadczą o tym, że istnieje konieczność zaopiekowania się swoją reakcją stresową:

- kiedy obserwujemy u siebie powtarzającą się, tą samą bezsensowną czynność albo zachowanie destrukcyjne,
- kiedy zaczynamy reagować wybuchami, które są nieadekwatne do sytuacji,
- kiedy uciekamy od życia, robimy tylko to co konieczne, a resztę czasu spędzamy „pod kocem”,
- kiedy ciało wysyła sygnały przeciążenia – przewlekłe bóle, nawracające infekcje; kiedy pojawiają się problemy ze zdrowiem, które trudno wyjaśnić jednoznaczną diagnozą medyczną.

W takich sytuacjach konieczne jest zadbanie o siebie, korzystanie z różnych, w tym także powyżej wymienionych sposobów domykania reakcji stresowej. A jeśli nie wystarczają, to warto pamiętać, że formą troski o siebie (a nie oznaką słabości), jest również konsultacja u specjalisty – psychologa lub psychoterapeuty.

Joanna Dunal, psycholog

Opracowanie na podstawie: Emily Nagoski, Amelia Nagoski *Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu*. Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2020.