

Stres – niech go diabli?

Stres jest jak pikantna przyprawa – pożyteczny, ale w małej dawce. Szczypta stresu mobilizuje i dodaje energii. Natomiast jego nadmiar zawsze oznacza kłopoty.

Dziennik.pl



Peter Drucker powiedział kiedyś, że ... *jednymi stałymi elementami we współczesnym świecie są zmiana, śmierć i podatki* ... ja bym dodała do tej krótkiej listy **STRES**. Niemal ze wszystkim, co robimy wiąże się stres: goniące terminy w pracy i natrętni klienci, zbuntowany nastoletni syn i ciągle zapracowany mąż, zbyt duże obciążenie kredytem i rosnące ceny za prąd, zmarszczki wokół oczu lub pryszcz na nosie. Nie wspomnę o sprawach cięższego kalibru, jak śmierć kogoś bliskiego, czy strata pracy. Życie w ciągłym stresie przestaje być czymś wyjątkowym. Staje się standardem... co absolutnie nie oznacza, że mamy się z tym pogodzić! Jednak, aby pokonać wroga należy go najpierw dobrze poznać. Może okaże się, że *diabeł nie taki straszny jak go malują*. Przyjrzyjmy mu się zatem z bliska.

Dzisiaj stres definiowany jest jako: ... *wywołany przez silny bodziec zewnętrzny i wewnętrzny (stresor), wzrost napięcia emocjonalnego prowadzący do ogólnej mobilizacji sił organizmu, mogący przy długotrwałym działaniu doprowadzić do zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu, wyczerpania i chorób psychosomatycznych* [1]

Definicja ta nie wskazuje jednoznacznie, że stres jest zawsze czymś negatywnym, szczególnie w krótszym okresie. Oznacza to, że stres **NIE ZAWSZE JEST ZŁY**. Lepsze zrozumienie zjawiska stresu pomoże nam z jednej strony unikać negatywnych bodźców, czy radzić sobie z ich negatywnym następstwem, a z drugiej strony ułatwi wykorzystywanie pozytywnych aspektów stresu.

Na początek dobrze również wiedzieć, że stres może być rozumiany zarówno, jako bodziec oraz jako reakcja:[2]

- **stres jako bodziec (stresor)** – sytuacje występujące w naszym otoczeniu mające naturalną zdolność do wywoływania napięcia i silnych emocji.
- **stres jako reakcja** – zarówno fizjologiczna, jak i psychologiczna będąca odpowiedzią na działanie stresorów (sytuacji wywołujących stres).

Myślę, że każdy z Was mógłby opisać **negatywne** reakcje na różne stresujące sytuacje (zbliżający egzamin, kłótnia z partnerem, brak pieniędzy na koncie, konflikt z szefem) i dobrze je zna z własnego doświadczenia, a są to:

- niepokój, zmartwienie, nieprzyjemne odczucia, strach
- bezsilność
- spadek wydajności wydajność
- problemy psychiczne i fizyczne:
 - bóle głowy
 - bóle mięśni
 - zawroty głowy
 - pocenie się
 - dreszcze
 - niestrawność
 - biegunka
 - palpacje
 - wzrost napięcia mięśniowego
 - przyspieszenie akcji serca
 - wzrost ciśnienia krwi i odpływ jej do mięśni z organów wewnętrznych
 - niedokrwienie
 - spłycenie i przyspieszenie oddechu, co może być przyczyną niedotlenienia
 - upośledzenie funkcje psychicznych, nie możemy sobie przypomnieć ważnych rzeczy, mamy problemy z wysłowieniem się, logicznym myśleniem, koncentracją, nie panujemy nad naszymi reakcjami, emocjami.

To **Dystres**, czyli stres negatywny.

Ale zdarza się Wam przecież odczuwać silne emocje i przyływ **pozytywnej** energii w wyniku zaistniałej sytuacji, czy pojawiającego się bodźca (zdany egzamin na studia, udział w zawodach sportowych, zmiana pracy, ślub).

To **Eustres**, czyli pozytywny stres, który ma następujące cechy:

- motywuje, pomaga skumulować energię do działania
- powoduje ekscytację i pobudza
- poprawia wydajność

Eustres jest jednak zazwyczaj krótkotrwały.

Zależność pomiędzy stresem, a wydajnością

Zależność ta wydawałaby się oczywista (im większy stres tym wydajność maleje), ale w świetle powyższych rozważań wiesz już, że wydajność może zarówno rosnąć, jak i spadać. Jest to uzależnione od rodzaju stresora oraz głównie od czasu jego trwania.

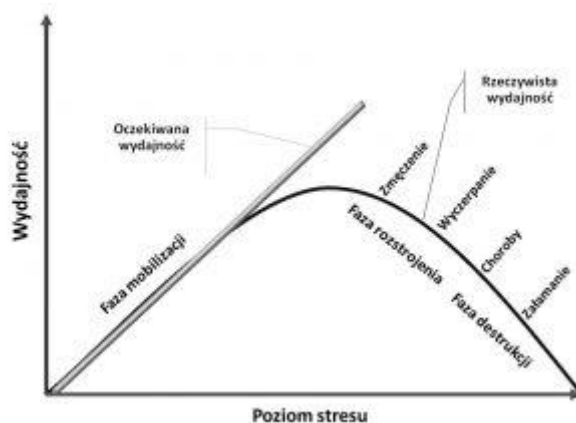
W przypadku stresu krótkotrwałego, gdy poziom stresu jest zbyt niski spada również nasza wydajność (Rysunek 1), stajemy się znudzeni i zdemotywowani. Nic nam się nie chce i trudno w takich chwilach zmusić się do robienia czegokolwiek, a tym bardziej mówić o jakiegokolwiek wydajności. Takie stany zdarzają się np. kiedy spędzamy leniwe wakacje wylegując się na plaży, albo kiedy w firmie wszystko „samo się kręci” i nic „złego się nie dzieje”. Takie stany są nam od czasu do czasu potrzebne. Jednak powinniśmy pamiętać, że mogą powodować uśpienie naszej czujności i przyczynić się do przegapienia zbliżających się szans lub zagrożeń.

Z drugiej strony, gdy poziom naszego stresu jest zbyt wysoki, zaczynamy odczuwać niepokój, zdenerwowanie, co prowadzi do spadku koncentracji, a tym samym do spadku wydajności. Kiedy budzimy się rano i stwierdzamy, że zaspaliśmy o pół godziny stres sięga zenitu. W pośpiechu wszystko leci nam z rąk, a zdenerwowanie powoduje niebezpieczne i czasami niezbyt grzeczne 😊 zachowanie na drodze (mam na myśli głównie kierowców).



Rysunek 1. Zależność pomiędzy stresem krótkoterminowym, a wydajnością

Optymalny poziom stresu to tzw. **obszar najwyższej wydajności**, gdzie będziemy odpowiednio pobudzeni i zmotywowani, a jednocześnie nie będziemy rozstrojeni i zaniepokojeni. Każdy z nas posiada swój optymalny poziom pobudzenia (stresu), który zapewnia maximum efektywności. „Położenie” obszaru najwyższej wydajności jest sprawą indywidualną każdego człowieka. Jedni do działania potrzebują wyciszenia, które innych był uspiło. Bywają też i tacy, którzy są najbardziej efektywni działając jedynie pod dużą presją. Również przechodzenie pomiędzy różnymi fazami stresu może odbywać się dla różnych osób z różną prędkością.



Rysunek 2. Zależność pomiędzy stresem długoterminowym, a wydajnością

Inaczej wygląda sprawa ze stresem długotrwałym, który dużo silniej działa na nasze samopoczucie i zdrowie (Rysunek 2). Kiedy przez dłuższy czas na nasz organizm działają stresory i emocje przez nie generowane, organizm przechodzi różne fazy od stanu zmęczenia, aż do fazy załamania. W fazie pierwszej (faza mobilizacji) reagujemy na bodźce przeciwstawiając się wyzwaniom, jakie ze sobą niosą. Wyzwaniem może być zaspokojenie jakiejś potrzeby lub zniwelowanie poczucie braku czegoś, jak również minimalizacja lub likwidacja zagrożenia, np. znalezienie nowej, lepszej pracy. Pojawiają się napięcia wewnętrzne, które mogą być źródłem motywacji, a kiedy jesteśmy zmotywowani działamy z pełnią energii i z pozytywnym nastawieniem. Nasze zaangażowanie wzrasta, a działania są coraz efektywniejsze, aż do momentu, kiedy pojawią się pierwsze oznaki zmęczenia. Im dłużej działa na nas bodziec, nawet jeśli na początku wywołał w nas pozytywne reakcje, tym bardziej zaczynamy odczuwać jego negatywne skutki, np. jeśli długo nie udaje nam się znaleźć nowej pracy, zaczynamy źle o sobie

myśleć. Pojawiają się pierwsze symptomy negatywnego stresu i powoli wchodzimy do fazy drugiej (faza rozstrojenia). Zmęczenie powoduje problemy ze snem i koncentracją i zaczynamy popełniać błędy. Jeśli czynnik stresujący zaniknie nasza forma psychiczna wróci dość szybko do normy, np. znajdziemy w końcu wymarzoną pracę. Jednak, kiedy wysoki poziom stresu utrzymuje się zbyt długo może dojść do wyczerpania organizmu i wejścia w kolejną fazę (faza destrukcji). I tu istnieje realne zagrożenie zdrowia a nawet życia. Frustracja spowodowana niepowodzeniami i ciągłym zmęczeniem, prowadzi do tego, że stajemy się mniej odporni na wszelkie choroby. Nasze mięśnie, serce i nerwy nie mogą prawidłowo pracować. Destrukcji ulega również nasz układ immunologiczny i łapiemy coraz częściej różnego rodzaju przypadłości. Jeśli wysoki poziom stresu utrzymuje się przez długi czas (kilka miesięcy, lat), możemy w końcu popaść w depresję lub przejść załamanie nerwowe. W skrajnych przypadkach może to prowadzić do poważnych zaburzeń zdrowia fizycznego i psychicznego, a nawet do śmierci.

Dlatego warto nauczyć się „zarządzać” swoim stresem, aby nam dobrze służył, a nie stał się destrukctorem.

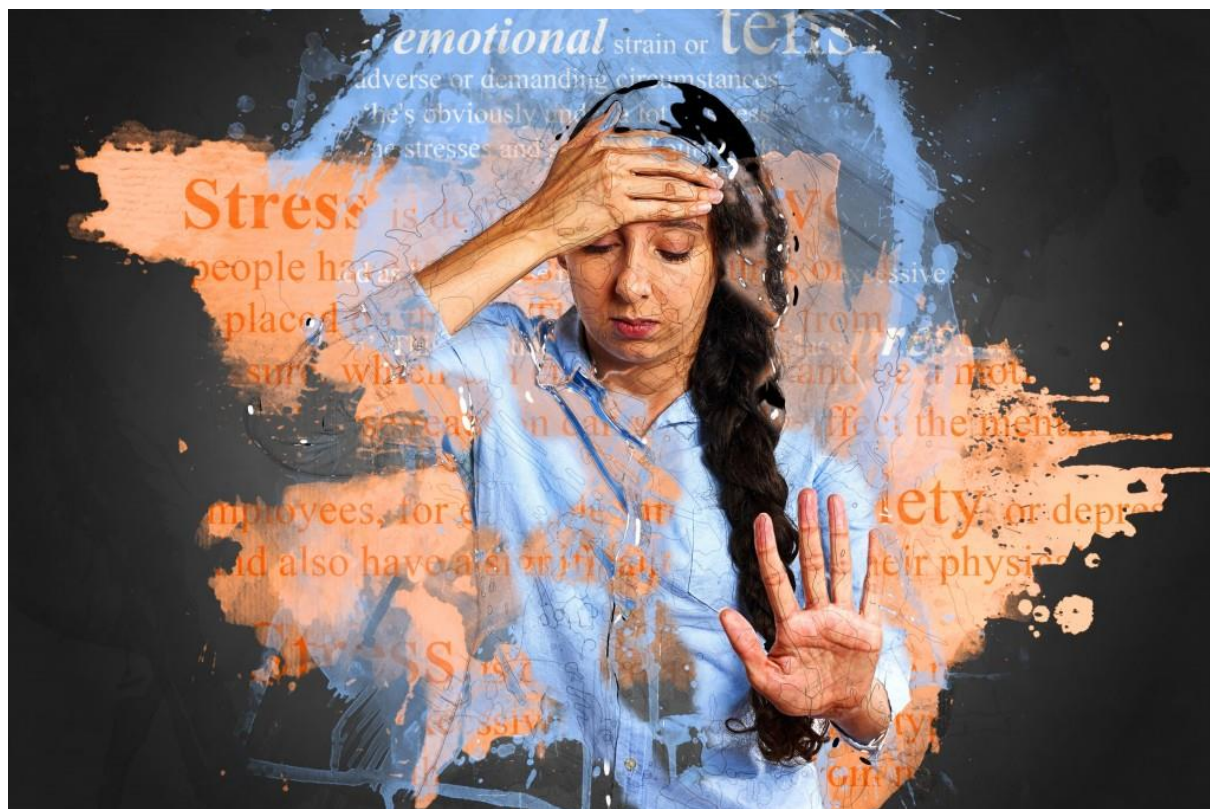
Serce ma swoje argumenty, których nie zna rozum.

Blaise Pascal

Zarządzaj swoim stresem

Wicie już co to jest stres, z czego może on wynikać oraz to, że stres – pomimo panującej powszechnie opinii – nie musi być destrukcyjny. Stres to tak na prawdę wszystko, co nas pobudza, stymuluje i zwiększa nasz poziom czujności i gotowości do działania. Zdarza się oczywiście zwłaszcza, gdy stan napięcia utrzymuje się długo, że stres działa niekorzystnie na nasze zdrowie, tak psychiczne, jak i fizyczne.

Zarządzanie stresem polega na utrzymywaniu poziomu stymulacji, który jest dla nas zdrowy i przyjemny. Ludzie radzą sobie z tym na różne sposoby. Ale nie każdy z nich jest efektywny, a niektóre stanowią wręcz zagrożenie dla Twojego życia. Tabletki czy alkohol dają tylko chwilową ulgę. Kiedy jednak używasz ich często lub na stałe mogą jedynie pogorszyć sytuację, ponieważ dodatkowo osłabiają Twój organizm.



Istnieje wiele składowych stresu, które determinują długość jego trwania i to, w jaki sposób na nas działa. Ale wiele zależy również od nas samych. Niektórzy mają tendencje do zmartwienia się bez większego powodu, zwłaszcza kobiety. Inni są uzależnieni od poczucia ciągłego niepokoju lub adrenaliny i dopiero wtedy działają efektywnie. A przynajmniej tak im się wydają. To domena zwłaszcza panów.

Zarządzać stresem można na dwóch płaszczyznach. Pierwsza to unikanie sytuacji, zadań, ludzi, czy innych bodźców, które wywołują stres – czyli zarządzanie czynnikami zewnętrznymi. Druga to praca nad poczuciem własnej wartości – zarządzanie czynnikami wewnętrznymi. Jednak pracę ze stresem najpierw należy zacząć u podstaw, czyli od analizy naszych stresorów, czyli tego, co wywołuje w nas stres.

Rozpoznanie stresorów oraz nazwanie emocji i reakcji

Do rozpoznania wroga niezbędna jest wiedza o sobie samym, o naszych emocjach, reakcjach psychicznych i fizycznych naszego organizmu, jak również wiedza na temat tego, co nas stresuje. Niezwykle ważna jest także prawdziwa, obiektywna (na ile to możliwe) oceny rzeczywistości. Do tego mogą nam posłużyć poniższe pytania:

- Co najbardziej mnie stresuje? Pamiętaj, żeby odróżnić rzeczywiste stresory od twoich myśli i ocen. Stresorami mogą być, np. egzaminy, termin oddania książki do wydawnictwa, ciężka choroba bliskiej osoby, kłótnie z mężem, inni kierowcy, brak pieniędzy, czy kłopoty z zębami. *Pełną listę stresorów znajdziecie w mojej książce: Zarządzanie sobą. Zrozum siebie i zrealizuj marzenia – s. 389*
- Jak bardzo jest to stresujące? Oceny dokonać możesz np. w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza minimalny poziom stresu, a 10 jego maksymalny poziom. Np. egzaminy – 7, termin oddania książki do wydawnictwa – 7, ciężka choroba bliskiej osoby – 9, kłótnie z mężem – 5, inni kierowcy -4, brak pieniędzy -7, czy kłopoty z zębami -6.
- Jak często dany stresor występuje? Tutaj oceniamy, czy sytuacja stresowa jest sytuacją wyjątkową i zdarza się sporadycznie. Np.: egzamin na koniec kolejnych szkół, ciężka choroba bliskiej osoby, termin oddania książki do wydawnictwa raz na rok) czy też jest to coś cyklicznego, co pojawi się regularnie. Jeśli regularnie, to warto też przeanalizować czy jest to duża częstotliwość wystąpień (np. codziennie kłótnie z mężem, czy kilka razy w miesiącu nieprzepisowa jazda innych kierowców), średnia (np. co miesiąc pod koniec, kiedy zaczyna nam brakować pieniędzy), czy też mała (np. raz na pół roku mam kłopoty z zębami)
- Gdzie i kiedy do tej pory wystąpiło, lub kiedy to miało miejsce ostatni raz? Rok temu zdawałem egzamin dyplomowy, a kilka lat wcześniej maturę. Miesiąc temu zbliżał się ostateczny termin oddania książki do wydawnictwa. Wczoraj na ulicy jakaś kobieta zajechała mi drogę, kiedy wracałam z pracy w godzinach szczytu. Wcześniej też to wielokrotnie się zdarzało. Dzisiaj rano w domu pokłóciłam się z mężem. Zdarza się nam to niemal codziennie.
- Jakie istotne czynniki spowodowały to wydarzenie? Zdając egzamin dyplomowy nie do końca czułem, że mam opanowany cały niezbędny materiał. Zbliżający się termin oddania książki do wydawnictwa uświadomił mi, że zostało już bardzo mało czasu. Pod koniec każdego miesiąca łapię się na tym, że wydałam za dużo pieniędzy. Kobieta nagle zajechała mi drogę i zmusiła mnie do gwałtownego hamowania. Mąż nie wyniósł śmieć. Jedząc twarde orzechy nadłamałam ząb.
- Jakie emocje się wówczas pojawiły? Co konkretnie sprawiło, że czułeś się źle? Przed egzaminem, bałam się, że jak nie zdam egzaminu będzie mi wstyd, będę czuł się zażenowany, ponieważ wykładowcy będą myśleć o mnie źle. Zbliżający się termin oddania książki wystraszył mnie. Miałam jeszcze 2 rozdziały do napisania i obawiałam się, że nie zdążę i nie wywiążę się z umowy. Kiedy zaczyna mi brakować pieniędzy, to po pierwsze jestem sfrustrowana i boję się, że nie starczy mi na spłatę kredytu, a po drugie mam uczucie, że po raz kolejny sama siebie zawiodłam, bo wydałam zbyt dużo. Kiedy kobieta nagle zajechała mi drogę bardzo się wystraszyłam. Wkurzyłam się, bo mąż nie wyniósł śmieć, chociaż obiecał, że tak zrobi. Łamiąc ząb nie tylko czułam ból, ale i złość, ponieważ będę nieładnie wyglądać i muszę wydać pieniądze na dentystę.
- Jak sobie poradziłem/am z tym wydarzeniem? Przed egzaminem wziąłem tabletki uspokajające, a dzień wcześniej wieczorem wypłem piwo, aby łatwiej było mi zasnąć. Zbliżający się termin oddania książki spowodował, że zwiększyłam ilość godzin pracy nad książką o 30%. Kiedy ostatnio zabrakło mi pieniędzy

pożyczyłam od koleżanki. A wcześniej od mamy. Kiedy kobieta zajechała mi drogę zatrąbiłam na nią i rzucałam pod nosem przekleństwami. W kłótni z mężem kilkakrotnie powiedziałam mu co o nim myślę obrażając go. Kiedy złamała ząb zbaczałam płakać ze złości.

- Zajęłam się przyczyną czy objawami? We wszystkich powyższych przykładach reakcja dotyczyła objawów. Przyczyny poszczególnych sytuacji mogą być różne. Przyczyną obawy przed niezdanym egzaminem i poczuciem wstydu mogło być niskie poczucie własnej wartości lub też brak odpowiedniego przygotowania do egzaminu. Przyczyną obawy, że nie wyrobię się ze skończeniem książki było fakt, że była ona napisana jedynie w 80%, co z kolei mogło być spowodowane złym zaplanowaniem pracy i brakiem dyscypliny. Brak pieniędzy pod koniec miesiąca – zbyt niska pensja lub zbyt duże, niepotrzebne wydatki. Kobieta za kierownicą samochodu, w który nieomal nie wjechałam – jej nieostrożna jazda lub ... moja zła ocena sytuacji z powodu zbyt dużego natężenia ruchu. Niemiła kłótnia z mężem – niespełniane przez męża obietnic i brak poczucia kontroli nad sytuacją. Nadłamani ząb – brak właściwej higieny zębów lub „taka uroda”, czy słabe szkliwo.
- Czy moje strategie działania były skutecznie? Część strategii była absolutnie nieskuteczna: trąbienie na kierowcę i przekleństwa, obrażanie męża i popłacz po złamaniu zęba. W niektórych przypadkach skuteczność był niewielka: herbata uspokajająca, która ukoiliła tylko w niewielkim stopniu i na krótko, pożyczenie pieniędzy, które przecież trzeba będzie oddać w kolejnym miesiącu. Jedyną skuteczną strategią okazało się poświęcenie więcej czasu na pisanie książki.
- Jaki jest poziom stresu, który zapewnia mi najlepsze samopoczucie i najwyższą efektywność? Średni poziom stresu oscylujący między 4-6, jak stosunkowo krótki, ale znany termin oddania książki do wydawnictwa, znanych 100 zagadnień do przygotowania na egzamin dyplomowy na 3 miesiące przez terminem egzaminu.

[Tu pobierz szablon kwestionariusza analizy stresorów i reakcji](#)

Kiedy już wiemy, co nas stresuje możemy znaleźć narzędzia, które pomogą nam unikać stresujących czynników czy okoliczności oraz metody, które pozwolą nam zminimalizować wpływ stresów na nasze samopoczucie.

Już wiesz, że może mieć on różne oblicza, zarówno te negatywne, jak i pozytywne. Może nas gnębić lub stymulować i motywować do działania. Ważne jest, abyśmy wiedzieli jaki poziom stresu jest nam potrzebny do efektywnego działania, a jaki jest już dla nas destrukcyjny.

Wiesz już także, jakie są najczęściej spotykane stresory i co powoduje stres u Ciebie. Potrafisz nazwać też swojej emocje i zidentyfikować swoje reakcje w związku z pojawieniem się konkretnego stresora. Teraz najwyższa pora na narzędzia zarządzania stresem. Jest ich kilka. Możesz stosować wszystkie lub wybrać, te które najlepiej pasują do Ciebie i Twojej sytuacji:

1. **Unikaj zbędnego stresu** – unikaj lub ogranicz kontakt ze zjawiskami, sytuacjami, czy osobami „stresogennymi”, szczególnie, kiedy:
 - o sytuacja będzie dla Ciebie prawdopodobnie bardzo nieprzyjemna (unikaj jedzenia twardych orzechów jeśli mamy kłopoty z zębami)
 - o nie będziesz mógł kontrolować sytuacji (unikaj jazdy samochodem z kierowcą pod wpływem alkoholu, nie zostawiaj opracowania raportu na ostatni moment, nie pożyczaj pieniędzy, kiedy nie masz pewności, czy będziesz mieć z czego oddać)
 - o nie przyniesie Tobie to żadnych korzyści lub jest mała szansa na rozwiązanie (unikaj bezsensownej, codziennej kłótni z mężem o wynoszenie śmieci i pozostawianie przez niego brudnych naczyń na stole – co nie znaczy, że musisz się na to zgadzać. Chłodzi tylko o sposób rozwiązania sprawy)
 - o kiedy przedmiot / podmiot stresu jest czymś nieistotnym (unikaj ludzi, których nie lubisz, np. spotkania z dawno niewdzianą znajomą, do której pałasz niechęcią).
2. **Przeanalizuj problem** – jeśli jednak problem już się pojawił i powoduje lub może powodować stres warto mu się przyjrzeć z bliska. Jak wiemy, primo – diabeł tkwi w szczegółach, secundo – nie taki diabeł straszny Oceńmy zatem:

- Czy ten problem naprawdę ma dla Ciebie znaczenie? Być może przypisujesz danej sytuacji zbyt dużą wagę i przez to staje się ona dla Ciebie źródłem stresu? Np. Nawet jeśli nie zdasz egzaminu dyplomowego to świat się od tego nie zawali. W najgorszym przypadku podejdiesz do egzaminu raz jeszcze. Jeśli mężowi od czasu do czasu zdarzy się zapomnieć o śmieciach to szczerzy się wam w domu jeszcze nie załęgna. Czy gra jest warta świeczki?
 - Jeśli wszystko pójdzie źle, czy to naprawdę ma znaczenie? Jeśli tak, to czy to będzie miało znaczenie za 6 miesięcy lub rok? Być może dana sytuacja jest problemem i źródłem stresu tylko chwilowo (niezdany egzamin wywołujący wstyd i zażenowanie, które miną po kilku godzinach lub dniach). Jeśli jednak jest to poważny problem i jeśli się z nim nie uporasz, jego konsekwencje będziesz odczuwał całe życie, czy kilka lat, czy nawet miesięcy, jak np. nawracające problemy z zębami, które zagrażają Twojemu zdrowiu – to przejdź do następnych podpunktów.
 - Czy ktoś miał podobny problem? Zastanów się, czy ktoś z Twoich bliskich lub znajomych nie miał podobnych kłopotów. Może koleżanka z biura? Ona kiedyś dość często chodziła do dentyny, a teraz ma piękne i zdrowe zęby.
 - Jeśli tak, jak sobie z nim poradził? Koleżanka używa specjalnej pasty do wzmocnienia szkliwa i regularnie nitkuje zęby.
 - Czy możesz rozbić problem na mniejsze części? W przypadku, kiedy sytuacja jest bardziej złożona i masz wrażenie, że Ciebie przerasta zastosuj *Taktykę salami*. Podziel problem na mniejsze kawałki. Np. Skup się na wyleczeniu każdego zęba po kolei, nie myśl o wszystkich na raz, bo to może przerażać.
 - Jeśli zmagasz się z dużą liczbą problemów czy możesz nadać im priorytety? Zbyt duża ilość nawet mniejszych problemów wywołujących stres może przytłoczyć tak samo, jak zbyt duży i złożony problem. Rzadko kiedy zdarza się, że wszystkie sytuacje problemowe trzeba rozwiązać natychmiast, albo też nie mam takiej możliwości. I tu kłania nam się kolejne narzędzie, a mianowicie *Matryca Eisenhowera*. Wykorzystaj ją do ustalenia, które z problemów są ważne, ale można je rozwiązać za jakiś czas (np. problem z zębami nie przeszkadza mi na co dzień, więc na razie będę stosować odpowiednią pastę, a do dentysty pójdę, jak uporam z niedokończonym raportem)
3. **Zredukuj ważności wydarzenia, które Ciebie stresuje** – porównaj dane wydarzenie z większym, które znasz lub, w którym brałeś/aś kiedyś udział. Znajdź na prawdę duże, bardziej intensywne, ważniejsze, itp., aby Twoje wyglądało przy nim, jak przysłowiowe „małe miki” (czeka Ciebie prezentacja projektu przed zespołem? Przypomnij sobie konferencje międzynarodową, w której uczestniczyłeś/aś i występujących prelegentów z różnych krajów mówiących w języku angielskim. To dopiero dla nich musiało być wyzwaniem! A teraz pomyśl o swojej niewielkiej prezentacji i pocuj ulgę.
 4. **„Przeżyj” najgorszy scenariusz** – wyobraź sobie co najgorszego w danej sytuacji może się wydarzyć i ... oswój się z tym. Nazwij tą sytuację i opisz. Obejrzyj ją z każdej strony, pomacaj, powąchaj. Często okazuje się, że najgorsze, co się może nam przytrafić nie jest wcale takie straszne.
 5. **Przygotuj się i zaplanuj** – po pierwsze zrób dobry plan działań. Im lepiej zaplanujesz swoje zadania, tym bardziej dana sytuacja będzie działać na Ciebie motywująco. Im mniej jesteś przygotowany tym poziom stresu negatywnego (dystresu) jest większy. Już samo posiadanie planu działania minimalizuje wystąpienie problemów mogących powodować stres. Posiadanie dobrego planu powoduje również, że mamy poczucie większej skuteczności, co przekłada się na poczucie większej pewności siebie. Oznacza to, że będziemy bardziej odporni na oddziaływanie ewentualnych stresorów. Po drugie stwórz plan reakcji na ewentualne sytuacje kryzysowe (stresory). Taki plan daje Tobie odpowiednie narzędzia, aby sobie z nimi i ich konsekwencjami skutecznie poradzić.
 6. **Buduj poczucie pewności siebie.** To, że niepewność wzmaga stres wie niemal każdy i Ameryki tym stwierdzeniem nie odkryłam. Jak budować poczucie pewności siebie? Między innymi poprzez:
 - poznanie swojego JA, swoich emocji, reakcji
 - określenie swoich życiowych wartości
 - określenie *Wizji* i *Misji* swojego życia oraz celów, które wesprą ich osiągnięcie
 - opracowanie planów realizacji celów
 - zidentyfikowanie swoich mocnych stron
 - budowanie poczucia własnej wartości
 - budowanie zaufania do siebie
 - zdobywanie wiedzy na temat rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji
 - zdobywanie wiedzy na temat radzenia sobie ze stresem

- rozwijanie asertywności
- zdyscyplinowanie i konsekwencję w działaniu.

Każde narzędzie opisane powyżej może poprawić nasz komfort życia. Nie usunie jednak całkowicie z tego życia stresorów. Sytuacje stresujące mogą nas czasami zaskakiwać. Jest jeszcze kilka innych sposobów, które pomagają zredukować napięcie spowodowane stresem. Sposoby te służą obronie naszego organizmu przed poważnymi następstwami życia w długotrwałym stresie. Należą do nich:

- **Filozofia życia**
- **Medytacja, joga i techniki relaksacyjne**
- **Wizualizacja (wyobrażanie)**
- **Sposób życia: dieta, ruch, odpoczynek**

Medytacja i techniki relaksacyjne

- **Filozofia życia.** Sposób patrzenia na świat ma również niebagatelne znaczenie dla „odczuwania” stresu. Chodzi mi głównie tutaj o pozytywne nastawienie do ludzi i świata. Osoby o pozytywnym nastawieniu nie tylko dużo łatwiej znoszą sytuacje stresujące, ale często nie odczuwają stresu w sytuacjach, gdzie innym się to zdarza.
- **Medytacja** (*łac. meditatio* – zagłębianie się w myślach, rozważanie, namysł) jest praktyką w uproszczeniu mającą na celu samodoskonalenie. Jest to proces, który generalnie ma pomóc nam stać się lepszą istotą ludzką. Jakby na to nie patrzeć medytacja z pewnością pomaga zrelaksować ciało i umysł. Badania potwierdzają, że podczas sesji medytacyjnej we krwi spada stężenie mleczanu (wysoki jego poziom towarzyszy lękowi i zdenerwowaniu, niski – spokojowi i odprężeniu). Zmienia się obraz fal mózgowych – mózg pracuje głównie na falach alfa, theta i delta, które są charakterystyczne dla spoczynku. Umiejętność oderwania umysłu i zmysłów od otaczającego świata, tak abyśmy mogli skoncentrować swoją uwagę na pojedynczym obiekcie, takim jak kwiat albo świeca, albo również oddech, pozwala nam osiągnąć głęboki relaks. Medytacji nadawane są rozmaite znaczenia i korzyści. Z naszego punktu widzenia najważniejszą korzyścią będzie poprawa zdrowia fizycznego i samopoczucia psychicznego. Nie wszystkim ta forma relaksu będzie jednak odpowiadać. Dla osób typowo ekstrawertycznych, których niemal rozsadza energia wewnętrzna metoda ta, podobnie jak relaksacja może wydać się zbyt ... statyczna.
- **Joga.** System filozofii zajmujący się związkami pomiędzy ciałem i umysłem. Jogę należy postrzegać, jako rozbudowany i precyzyjny system osobistego rozwoju polegający na jednoczesnym doskonaleniu ciała, umysłu i ducha. Poprzez odpowiedni trening ciała, dyscyplinę duchową i przestrzeganie zasad etycznych joga deklaruje możliwość poznania natury rzeczywistości i po części możliwość jej kształtowania.
- **Techniki relaksacyjne.** Do technik relaksacyjnych należą praca z oddechem oraz rozluźnianie mięśni oraz ograniczenie stymulacji środowiskowej. Można łączyć te techniki w stosować w jednym czasie. Każda z wymienionych metod powinna być stosowana bez pośpiechu i w czasie, kiedy nic ani nikt nam nie będzie przeszkadzał.
 - praca z oddechem. Oddychanie – zazwyczaj nie doceniamy powagi oddechu. Wdaje się nam najbardziej naturalną z czynności, jakie wykonujemy, bez udziału naszej woli. Tymczasem oddech jest potężną siłą. Pomaga w uspokojeniu, zaburzeń umysłu, łagodzi napięcia w ciele, regeneruje układ nerwowy, wprowadza spokój w chwilach stresu. Wszystkie nasze emocje, napięcia, wahania nastroju znajdują odbicie w jakości naszego oddechu. Kiedy jesteśmy nerwowi, staje się on krótki i urywany; w stanie smutku oddychamy powoli i bardzo płytko; w chwilach wyciszenia i szczęścia – miarowo, spokojnie, głęboko. Kiedy w stanie paniki i lęku wstrzymujemy oddech, możemy stracić kontrolę nad naszą emocjonalną sytuacją. W ciągu dnia znajdźmy chwilę na skupienie się na własnym oddechu. Praca nad oddechem polega na zwolnieniu oddechu i nadaniu mu odpowiedniego rytmu lub i spowolnieniu oddechu i oddychaniu tzw. brzuszny lub przeponowy (zobacz metodę swobodnego oddechu według Deepaka Chopry’ego). Koncentrując się na oddechu, pozwalasz reszcie ciała zrelaksować się. Przez głęboki oddech usprawniasz funkcjonowanie układu limfatycznego, a tym samym oczyszczasz ciało. Wpływa to bezpośrednio na naszą fizjologię, a fizjologia – na emocje.
 - rozluźnienie mięśni. Świadomie napinając i rozluźniając poszczególne partie mięśni, zdolamy zrelaksować nadwyrężone stresem ciało. Wypróbuj np. trening relaksacji progresywnej Jacobsona. Nagranie do ćwiczenia możesz pobrać na: [Trening relaksacyjny Jacobsona](#)

- ograniczenie stymulacji środowiska. Terapia Ograniczonej Stymulacji Środowiskowej – E.S.T. (*Restricted Environmental Stimulation Therapy*), która polega na ograniczeniu około 90% bodźców zewnętrznych. Warunki takie spełnia kabina deprivacyjna. Dzięki unoszeniu się na wodzie w wysoko stężonym roztworze soli Epsom nie czujemy przyciągania ziemskiego, nic nie widzimy i prawie nic nie słyszy. Temperatura wewnątrz dostosowana jest do temperatury skóry, wynosi około 35 °C. Domową wersją może być unoszenie w wannie w wodzie z dużą ilością soli, ale można też spróbować bez... to znaczy bez soli, nie bez wody.
- muzyka relaksacyjna. Czyli terapia muzyką. Muzykoterapia nie jest niczym nowym. Jej korzenie sięgają już czasów plemiennych, kiedy szaman w czasie rytuałów leczniczych stosował śpiew, grę na instrumentach i taniec. Może nie służyło to dokładnie temu samemu celowi o który tu nam chodzi, ale już wtedy muzyka stała się użytecznym narzędziem. A nam chodzi głównie od relaks. I muzyka może jak najbardziej wprowadzić w relaks, poprawiać nastrój, jak również obudzić siły vitalne. Może również zwiększać naszą kreatywność i poprawić pamięć a nawet zmniejszyć odczuwanie bólu. Naukowcy udowodnili, że muzyka relaksacyjna może złagodzić intensywny ból, nawet podczas porodu lub migreny. Muzyka o wysokiej częstotliwości harmonizuje pracę serca i synchronizuje obie półkule mózgowe. Nieco przykładów: [Muzyka Relaksacyjna – STAN ODPREŻENIA](#)
- **Wizualizacja (wyobrażenie)**. Wizualizacja, czyli stan wzmożonego wytwarzania wyobrażeń wytwórczych ma na celu m.in. mentalne oddzielenie się od sytuacji, która wywołuje w nas stres. „Ucieczka” w wyobraźnię jest ważną i stosunkowo prostą metodą redukcji stresu. Myślę, że nie jestem jedyną osobą, która oddając się od czasu do czasu marzeniom, oczami wyobraźni widzi inne miejsca, innych ludzi, inne sytuacje. Nie ma znaczenia jak bardzo się one nierealne, czy fantastyczne. Ważne jest to, jak bardzo przykuwają twoją uwagę. Każdy z nas ma zazwyczaj stały „zestaw” marzeń czy wizualizacji, do których, szczególnie w chwili relaksu ucieka. Dlaczego? Po to, aby jeszcze bardziej poprawić sobie nastrój. A gdyby tak zastosować tą metodę wtedy, kiedy czujemy się zestresowani. Techniki wizualizacyjne mają nam przynieść odprężenie i złagodzić napięcie mięśniowe i emocjonalne. Odpowiednie ćwiczenia pomagają nam odpocząć i zrelaksować się. W chwili napięcia, smutku, czy rozdraźnienia zamknij oczy i spróbuj „wejść” do któregoś ze swoich ulubionych marzeń i pozostać tam przez jakiś czas lub ... wyobraź sobie miejsce lub zdarzenie, które pamiętasz jako bezpieczne, spokojne, piękne i szczęśliwe lub takie je sobie wyobrażasz. Użyj wszystkich zmysłów. Np. zobacz szmaragdowe morze i rozległą plażę, usłysz szum drzew i śpiew ptaków w lesie, poczuj zapachach skoszonego siana na polu, posmakuj dobre wino i czekoladki, itd. Niech to stanie się Twoim azylem, miejscem od stresu. Coś, co być może rozbudzi Twoje wizje znajdziesz tutaj: [KALEJDOSKOP](#) lub [WZORY](#)
- **Sposób życia: dieta, ruch, odpoczynek.**



Nie dać się stresowi

Do tej pory starałam się wyjaśnić, co to jest tak na prawdę stres, jakie są jego rodzaje, źródła oraz objawy i czy stres jest zawsze naszym wrogiem. Było również sporo informacji na temat, jak unikać i radzić sobie z negatywnym stresem.

Teraz chciałabym podpowiedzieć Wam, jak można żyć, aby wzmacniać naszą odporność na stres. Innymi słowy, jak dbać o **ruch (sport) i odpoczynek (relaks) i dietę**.

Zacznijmy może od **sportu**. Chodzi tu nie tylko o szeroko pojęty sport, ale również o codzienną gimnastykę. Brrr..., nie jedna osoba się wzdygnie, codziennie!? Tak byłoby najlepiej. I nie mów, że nie masz czasu. 30 minut dziennie, czy co drugi dzień na wybraną przez Ciebie aktywność, którą lubisz, to wcale nie tak dużo, jeśli pomyślisz, że dzięki tym krótkim codziennym momentom możesz wydłużyć sobie życie o kilka lub kilkanaście lat!

Jeśli brakuje Ci motywacji, to przeczytaj proszę konkretne korzyści jakie płyną z systematycznego ćwiczenia^[1]:

- zwiększa się ogólny przepływ krwi, co poprawia m.in. dotlenienie mózgu i lepsze ukrwienie narządów
- powoduje pozytywne zmiany układu krążenia, co skutkuje obniżeniem się ryzyka zawału serca czy miażdżycy
- zapobiega zatem osteoporozie poprzez zwiększenie masy kości i stopienia ich mineralizacji
- obniża ryzyko zachorowania na cukrzycę poprzez redukcję wydzielania i stężenia insuliny we krwi
- organizm wytwarza endorfiny – neuroprzekazniki, zwane hormonami szczęścia, a te wprowadzają w stan euforii, doskonały nastrój, poprawiają samopoczucie, łagodzą stres!!!
- przyspiesza przemianę materii, spalanie kalorii, zmniejsza tkankę tłuszczową
- poprawia odporność, mobilizuje układ immunologiczny
- poprawia samopoczucie i stan zdrowia psychicznego oraz poczucie własnej wartości.

A TO WSZYSTKO BUDUJE TWOJĄ ODPORNOŚĆ NA STRES, BOWIEM W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH!

O rodzajach możliwych aktywności fizycznych dobrych dla każdego znajdziesz **TUTAJ**.

To teraz, po aktywności fizycznej czas odpoczynek i relaks. Chciałabym wskazać Ci jeszcze kilka sposobów na poprawę jakości naszego życia, co w efekcie powinno skutkować większą odpornością na negatywny stres.

Najważniejszym z nich jest ... **sen**. Wysypianie się, to podstawa dobrego samopoczucia. Ktoś teraz może ze smutkiem lub ironią stwierdzić, że nie ma zbyt wiele czasu na sen, ponieważ ... i tu padnie tysiące wymówek: że małe dziecko, że dużo pracy / nauki, że teraz zabawa, a *wyśpię się po śmierci*, itp. Jednak sen jest nam niezbędny. *Nie musimy odwoływać się do badań, aby wiedzieć, że niedostateczna ilość snu nie tylko powoduje ograniczenie naszej sprawności, szczególnie umysłowej, ale również, a może przede wszystkim powoduje zły humor i spadek optymizmu i chęci np. do pracy*, a co najważniejsze większą podatność na stres. W czasie snu o właściwej długości i jakości regeneruje się nasz umysł i ciało. W czasie snu umysł może zaoszczędzić energię i odświeżyć swoje zdolności pamięciowe. Dobry sen wpływa bezpośrednio na stan naszego układu odpornościowego. Zbyt mała ilość snu na dobę, utrzymująca się przez dłuższy czas może spowodować poważne zaburzenia w pracy mózgu (problemy z koncentracją, z zapamiętywaniem, a nawet halucynacje. Mogą pojawić się zaburzenia pracy serca (przyspieszony lub zbyt spowolniony puls, kołatanie) czy problemy z oddychaniem. Następuje spowolnienie metabolizmu oraz zmniejszenie odporności. Dlatego zapewnij sobie tyle snu, ile potrzebujesz do pełnej regeneracji. Zazwyczaj dorosła osoba potrzebuje od 6 do 8 godzin snu na dobę. I nie mów, że nie masz czasu na sen. Jeśli będziesz się wysypiać, to organizm ci się odwdzięczy i pozwoli wykonać zadania szybciej i efektywniej.

Kolejną niezwykle istotną sprawą w naszym codziennym życiu, zwłaszcza zawodowym są **przerwy**. Ale przerwy efektywne. *Mało kto z nas ma nawyk robienie sobie świadomych przerw w pracy, nie ważne, gdzie pracujemy, w biurze, czy w domu. Często MNIEJ znaczy WIĘCEJ, co jest w sprzeczności z naszym myśleniem. Wydaje nam się, że im więcej i dłużej pracujemy, nie pozwalamy sobie na przerwy i nawet lunch jemy przy komputerze, tym więcej zrobimy. Dopóki nie czuję zmęczenia to znaczy, że nie potrzebuję przerwy... Nic bardziej mylnego.* Sami siebie oszukujemy. Nie zauważamy podstawowych objawów zmęczenia, którego być może jeszcze świadomie

nie odczuwamy – więcej drobnych błędów literowych, nieco dłuższy czas na formułowanie myśli, uwaga co rusz uciekająca do innych tematów, czy to, że łatwiej się rozpraszamy. Nasz mądry organizm domaga się przerwy od czasu do czasu w sposób naturalny. Problem polega na tym, że nie zawsze potrafimy rozpoznać symptomy zmęczenia, albo po prostu je ignorujemy. A jeśli dobre przyjrzymy się aktywności naszego organizmu, to zauważymy, że *w ciągu dnia ... podlegamy 90 minutowym cyklom i są to na przemian stany czujności i stany zmęczenia. Kiedy wchodzimy w stan zmęczenia automatycznie szukamy „pobudzaczy”. Sięgamy po kofeinę, słodczyce (cukry proste) lub nasz organizm jedzie na „oparach” energii jakie tworzą hormony stresu: adrenalina, kortyzol czy noradrenalina.* Adrenalina sztucznie pobudza nasz organizm do działania, ale w połączeniu z kortyzolem jednocześnie go wyniszcza, odbierając mu magnez, potas i inne mikroelementy niezbędne do prawidłowego funkcjonowania. Dlatego rozpoznaj swój cykl (czy jest to 90 minut czy nieco mniej lub więcej) i rób regularne przerwy, ale nie dłuższe niż 10 minut, tak aby twój poziom koncentracji nie spadł do 0. Te ok 10 minut jest gwarancją tego, że kiedy po przerwie wrócisz do pracy będziesz dokładnie pamiętać w którym miejscu byłeś przed przerwą i co teraz musisz zrobić. Dłuższa przerwa spowoduje utratę „danych” z twojej głowy i niepotrzebną stratę czasu na ich odtworzenie. Robiąc regularnie efektywne przerwy, podobnie jak w przypadku snu, organizm odwdzięczy ci się i pozwoli wykonać zadania znacznie bardziej efektywnej.

I kolejna nie mniej ważna rzecz ... bądź bliżej natury. *Nawet kilkanaście minut na świeżym powietrzu ma na nas bardzo pozytywny wpływ. Gdy przebywamy w pobliżu przyrody, wystawiamy się na przeżywanie przyjemności – zapach roślin, szum liści, widok nieba, wschody czy zachody słońca, krople deszczu na skórze – które podnoszą nam poziom „pozytywnych” hormonów, w tym endorfin. A słońce do bezpłatna dawka witaminy D. Wystarczy nawet 20 minut obcowania z naturą dziennie, aby poczuć znaczny przyrost sił witalnych. Ostatnio Japończycy zrobili badania, które jednoznacznie pokazują zbawienny wpływ lasu na nasze samopoczucie. Polecam ciekawy artykuł w Wysokich obcasach: <http://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/7,53581,23266873,przebywanie-wsrod-drzew-ma-nas-uzdrowic-nowa-japonska-terapia.html>.*

Niektóre fragmenty pochodzą z mojej książki: *Zarządzanie sobą. Zrozum siebie i zrealizuj marzenia.*

[1] Słownik Psychologiczny, (red.) W. Szewczuk, WP, Warszawa 1985, s.297.

[2] Na podstawie, Terlk J., Człowiek i stres, Oficyna Wydawnicza Branta, 2008; Heszen I., *Psychologia stresu*, PWN, 2014