



KAR-GROUP

Poradnik

# Jak radzić sobie ze stressem?



## **SPIS TREŚCI**

<b>WPROWADZENIE.....</b>	<b>2</b>
<b>SYMPTOMY STRESU.....</b>	<b>4</b>
<b>STRESORY I RODZAJE STRESU .....</b>	<b>6</b>
<b>POSIADANE ZASOBY A RADZENIE SOBIE ZE STRESEM.....</b>	<b>16</b>
<b>STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM.....</b>	<b>23</b>
<b>Fazy radzenia sobie ze stresem .....</b>	<b>25</b>
<b>STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM .....</b>	<b>34</b>
<b>Strategie radzenia sobie ze stresem a mechanizmy obronne .....</b>	<b>45</b>
<b>SPOSOBY REGULOWANIA NADMIERNEGO STRESU.....</b>	<b>48</b>
<b>Odpoczynek.....</b>	<b>48</b>
<b>Terapie racjonalno - emocjonalne i autosugestia.....</b>	<b>51</b>
<b>Wizualizacja.....</b>	<b>54</b>
<b>Techniki relaksacyjne i rozluźniania całego ciała.....</b>	<b>55</b>
<b>Masaż i automasaż.....</b>	<b>58</b>
<b>Techniki oddechowe.....</b>	<b>59</b>
<b>Słuchanie muzyki.....</b>	<b>63</b>
<b>Właściwa organizacja dnia .....</b>	<b>63</b>
<b>Dieta antystresowa .....</b>	<b>64</b>
<b>Zmiana sposobu myślenia .....</b>	<b>64</b>
<b>PODSUMOWANIE.....</b>	<b>66</b>
<b>ZAKOŃCZENIE .....</b>	<b>67</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>68</b>

*„Stres jest jak kajdanki, tyle że noszone w sercu”.*

Helmut Qualtinger

## **WPROWADZENIE**



Stres jest nieunikniony, ale podlega kontroli. Co ważne, można nauczyć się w jaki sposób radzić sobie z jego skutkami albo jak je minimalizować. Prawdą jest, że człowiek potrzebuje określonej dawki stresu, a jego szkodliwość zaczyna się, gdy stresowe czynniki są zbyt intensywne.

**Definicję stresu wprowadził lekarz Hans Selye, bazując na zjawisku znanym w fizyce, a dotyczącym zniszczeń materiału pod wpływem nadmiernego obciążenia.**

Pojęcie to zaadaptowały kolejne dyscypliny naukowe. Stres określa się jako:

bodziec – przykry, niekomfortowy, uciążliwy czynnik, który przeszkadza i odrywa od aktywności,

reakcję organizmu na przykry bodziec z otoczenia, która związana jest z ciałem i umysłem,

kategorię dynamicznej relacji pomiędzy człowiekiem a otoczeniem, relację między indywidualną umiejętnością obniżania napięcia a presją wywieraną przez otoczenie na spełnienie często sprzecznych oczekiwań, które mogą być oceniane przez jednostkę w kategoriach:

- wysiłku adaptacyjnego,
- zagrożenia,
- przeszkody niemożliwej do pokonania.

*Istnieje również stres przyjemny, związany z wyładowaniem adrenaliny, który działa korzystnie, wręcz leczniczo na organizm i ma działanie mobilizujące.*

Organizm człowieka nieustannie reaguje na zewnętrzne i wewnętrzne stresory, czyli tzw. bodźce. Mózg odbiera je, po czym uruchamia różne procesy biochemiczne, które stawiają ciało w stan gotowości.

W sytuacjach, w których istnieje zagrożenie życia, stres pozwala reagować na poziomie instynktu, co skutecznie skraca czas reakcji. Bodźce stresowe uwalniają hormony:

adrenalinę,

noradrenalinę,

kortyzol.

Dzięki nim mózg i mięśnie zostają dodatkowo natlenione, serce bije szybciej, wzrasta ciśnienie krwi i poziom cukru we krwi, co odczuwa się jako napływ energii.

*„Pamiętaj, że stres nie bierze się z tego co dzieje się w twoim życiu. Bierze się on z tego co sądzisz, że dzieje się w twoim życiu”.*

*Andrew Bernstein*

## **SYMPTOMY STRESU**



Reakcja organizmu na stres może się manifestować się w trzech obszarach funkcjonowania organizmu:

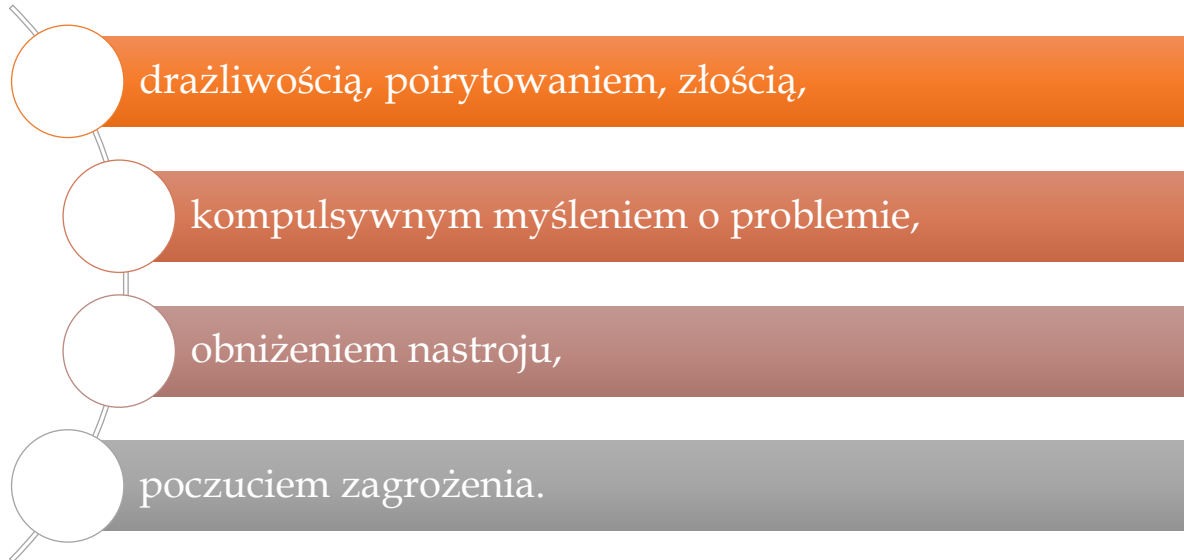
fizjologicznym, psychologicznym i behawioralnym.

**Rodzaj i intensywność odczuwanych procesów uzależnione są od stanu zdrowia, nasilenia i czasu działania stresorów.**

*Fizjologiczne reakcje organizmu* związane są z wydzielaniem hormonów – adrenaliny i noradrenaliny, które wywołują przyspieszone oddech i akcję serca, rozszerzenie źrenic, gęsią skórę, suchość w ustach. Innym objawem może być brak apetytu, zahamowanie procesów trawiennych, wzrost poziomu cukru we krwi. Fizjologicznymi objawami stresu są również:

- wzmoczone napięcie mięśniowe,
- pobudzenie gruczołów potowych,
- brak kontroli nad zwieraczami,
- rozszerzenie oskrzeli,
- uwolnienie rezerw krwi.

*Reakcje na stres mogą być związane również z reakcjami układu nerwowego i psychiki.* Najczęściej wiążą się ono ze stanem napięcia, pobudzeniem emocjonalnym, podekscytowaniem lub:



*Behawioralne reakcje na stres* związane są z zaburzeniami snu i niemożnością wypoczęcia. Możliwe jest wystąpienie niekontrolowanych wybuchów płaczu i gniewu, wzmożenie niektórych tików nerwowych, skurczów itp.

Długotrwały stres sprzyja powstawaniu wielu schorzeń, atakujących najsłabsze narządy w układach: nerwowym, krwionośnym, trawiennym, odpornościowym, oddechowym. Na reakcję stresową mają również wpływ:

wiek,

płeć,

dotychczasowe  
doświadczenia,

wychowanie,

tryb  
życia.

*„Stres to odpad współczesnej egzystencji – wszyscy go generujemy, ale jeśli nie pozbędziesz się go właściwie, będzie się nawarstwiał i zawładnie Twoim życiem”.*

Danze Tempo

## **STRESORY I RODZAJE STRESU**



Źródła stresu mogą mieć charakter społeczny, środowiskowy, osobowościowy i zawsze wiążą się z zaistnieniem trudnej sytuacji.

*Stresory fizyczne* to przede wszystkim:

hałas,

skrajne temperatury lub jej wahania,

zmiany ciśnienia powietrza,

urazy fizyczne, choroby, głód,

nadmiar bodźców,

starzenie się,

utrata sprawności.

*Stresory społeczne* związane są najbardziej ze stratą kogoś bliskiego, konfliktami, izolacją, mobbingiem, nagłymi wizytami.

*Stresory psychiczne* to głównie:

lęk, że nie sprosta się postawionym zadaniom,

obciążenie wynikające z nadmiaru obowiązków,

brak czasu i pośpiech,

utrata kontroli,

rywalizacja,

zawiniony lub niezawiniony brak samodzielności.

*Trudne sytuacje, ze względu na ich charakter dzieli się na związane z odczuwanymi:*

deprywacją - brakiem lub silnym ograniczeniem dostępu do czynników o charakterze fundamentalnym, niezbędnych dla normalnego funkcjonowania lub zaspokojenia podstawowych potrzeb biologicznych albo psychicznych,

utrudnieniami - okolicznościami istniejącymi, gdy możliwość wykonania zadania zostaje pomniejszona na skutek pojawiających się braków (ograniczeń fizycznych, informacyjnych, przedmiotowych),

przeciążeniem - sytuacją, w której stopień trudności zadania jest na granicy możliwości fizyczno-umysłowych albo ogólnej wydolności nerwowej człowieka,



zagrożeniem – sytuacjami, w których pojawia się ryzyko i realne niebezpieczeństwo utraty jakiejś cenionej przez osobę wartości np. pracy, zdrowia, pozycji społecznej czy nawet życia,



konfliktem motywacyjnym – wystąpieniem sprzecznych dążeń u jednej osoby lub też przymusu dokonania wyboru między sytuacjami o identycznej wartości pozytywnej lub negatywnej (konflikty o charakterze dążenie-dążenie, dążenie-unikanie).

Adekwatnie do rodzaju stresorów wyróżnia się stres biologiczny oraz psychiczny.

**Stres biologiczny to ten, który związany jest z działaniem wewnętrznych i zewnętrznych stresorów, wpływających bezpośrednio na naszą fizjologię.**

W reakcji na stres biologiczny można wyodrębnić trzy fazy:

I – reakcja alarmowa

→zwykle chwilowa, ale stosunkowo gwałtowna dysfunkcja, w której organizm dopiero się mobilizuje,

II – stadium odporności

→wiąże się z wyborem strategii obrony lub ucieczki, organizm wybierając postawę obronną – reaguje na bodziec zwiększeniem wydolności; w tej fazie organizm uczy się skutecznie i bez nadmiernych zaburzeń radzić sobie z wyzwaniem (sukces spowoduje powrót do normy, porażka zaowocuje wejściem w kolejną fazę),

III – stadium  
wyczerpania  
/odprężenia

- długotrwałe działanie organizmu na wysokim poziomie obronności staje się niemożliwe, dlatego organizm wyłącza funkcje obronne. Wyczerpanie zasobów bardzo często skutkuje chorobami psychosomatycznymi.

**Stres psychologiczny jest bardziej skomplikowany, powstający w momencie mniej lub bardziej świadomego interpretowania wymagań, stawianych naszemu organizmowi (najczęściej związany z zaspokajaniem lub niemożnością zaspokojenia naszych potrzeb). Ma wpływ na reakcje emocjonalne i kształtuje motywację oraz mobilizację do działania.**

W przypadku stresu psychologicznego wyróżnia się trzy fazy:

**mobilizacji**

→charakteryzuje się sprawniejszym przebiegiem procesów spostrzegania i myślenia, co przekłada się na szybsze i intensywniejsze reakcje lub dostosowanie się do sytuacji,

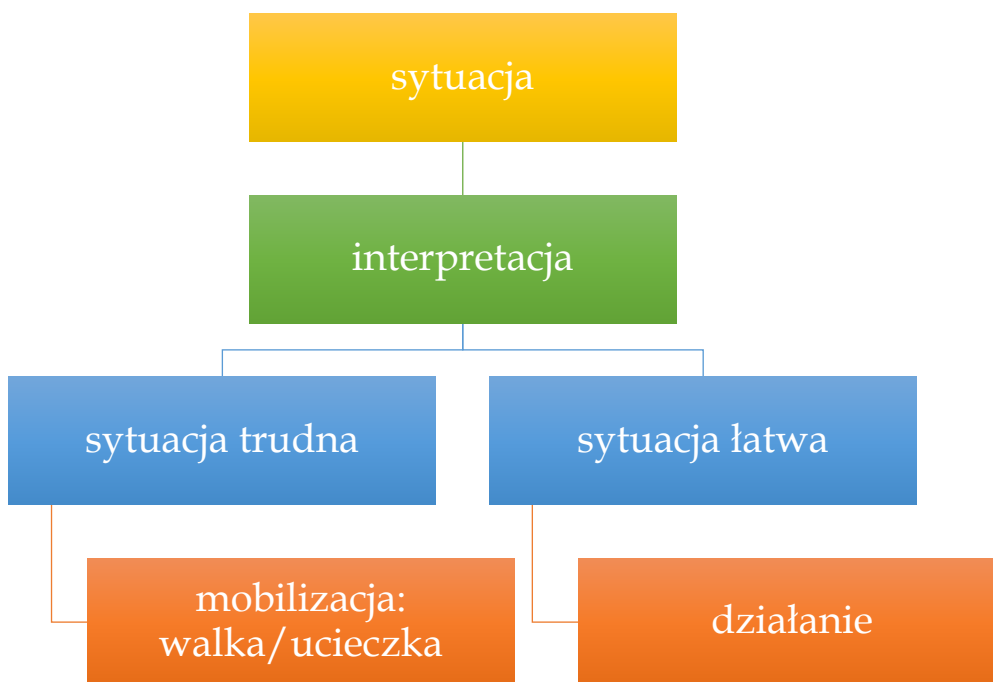
**rozstrojenia**

→w wyniku przedłużającej się mobilizacji organizmu, obniża się poziom czynności psychicznych, co objawia się m.in. trudnościami w logicznym myśleniu, koncentracji, brakiem zdolności przewidywania skutków własnych działań; do głosu dochodzi irracjonalna część naszej egzystencji, co wiąże się z emocjonalnymi reakcjami, obsesyjnym trzymaniem się swoich pomysłów, zmianą stanów lękowych w depresyjne, problemami ze snem,

destrukcji

→na tym etapie żadna podejmowana czynność nie jest wykonywana poprawnie, gwałtownie spada poziom motywacji do radzenia sobie, człowiek całkowicie traci zdolność do prawidłowej oceny sytuacji, płacze, izoluje się, przejawia zachowania agresywne względem siebie, innych, przedmiotów.

*Schemat funkcjonowania w stresie psychologicznym zależy od interpretacji sytuacji.*



*Szczególne rodzaje stresu to wypalenie zawodowe i zespół stresu pourazowego (PTSD).*



*Wypalenie zawodowe* rozpoczyna się od oznak wyczerpania emocjonalnego z towarzyszącymi licznymi zaburzeniami natury somatycznej, ciągłym zmęczeniem, obniżonym poziomem jakości pracy.

Kolejny etap to *depersonalizacja*, charakteryzująca się negatywnym nastawieniem do innych ludzi. Osoby z otoczenia zaczynają być postrzegane i traktowane chłodno, bezosobowo, cynicznie.

Ostatnią fazą *wypalenia zawodowego*, będącą konsekwencją wyczerpania emocjonalnego i depersonalizacji jest obniżenie poziomu jakości i wydajności pracy. Uczucia towarzyszące na tym etapie to:

brak poczucia osiągnięć osobistych,

utrata satysfakcji z pracy,

niechęć do pracy,

poczucie klęski,

dążenie do ograniczania kontaktu z ludźmi bezpośrednio lub pośrednio związanymi z wykonywanymi obowiązkami zawodowymi.



*PTSD* dotyka ludzi, którzy przeżyli traumatyczne wydarzenia i doświadczają z tego powodu nieprzyjemnych myśli, wspomnień, zachowań. Utrzymują się one na tyle długo, że negatywnie wpływają na

życie codzienne.

Osoby, u których zdiagnozowano stres pourazowy doświadczają m.in.:

myśli o charakterze natręctw,

przerażenia lub ciągłego zamartwiania się,

przeżywania traumy wciąż na nowo,

objawów somatycznych tj. nadmiernej potliwości, przyspieszonego oddechu, kołatania serca,

koszmarów sennych,

emocjonalnego odrętwienia,

silnego poczucia winy,

depresji.

*Inny podział stresu pozwala wyróżnić stres pozytywny i negatywny.*

*Eustres* (tzw. pozytywny stres) uznaje się za dobrą reakcję organizmu na daną sytuację. Można go zaobserwować jako reakcję na:

- przeżywany stan zakochania,
- oczekiwanie na informację zwrotną w ważnej sprawie (np. wyniki rekrutacji, egzaminów),
- zadania podjęte w celu zdobycia premii lub awansu zawodowego w pracy,
- uczestnictwo w zawodach sportowych, konkursach itp.

Pozytywnymi stresorami będą np.:

zmiana pracy lub awans,

przeprowadzka,

istotne wydarzenia życiowe z reguły o radosnym wydźwięku, jak np. ślub, narodziny dziecka, zakup domu lub samochodu,

rozpoczęcie urlopu

przejście na emeryturę.

**Eustres wpływa na pozytywne myślenie i działanie, które może motywować i sprzyjać wykonaniu zadania. Zdrowy poziom dobrego stresu wpływa na produktywność, pozwala z zapałem stawiać czoła wyzwaniom.**

Pozytywnemu stresowi zawsze towarzyszy entuzjazm, radość, euforia, które inspirują do działania, pomagają w pomyślnym wykonaniu zadania. W przypadku pozytywnego rozwiązania sytuacji wzrasta pewność siebie i satysfakcja. Zaobserwowano także, że eustres może poprawić sprawność fizyczną i umysłową. Kiedy mija okres napięcia emocjonalnego, hormony stresu przestają być produkowane.

Jeżeli dodatkowo pojawia się uczucie niepokoju, to dobra energia może w końcu zostać zastąpiona niezbyt dobrymi uczuciami typu pobudzenie, nerwowość, trudności ze snem lub koncentracją i doprowadzić do dystresu.

**Dystres to negatywny rodzaj stresu, wywołany nieszczęśliwymi, złymi i smutnymi sytuacjami, powodującymi ogromne cierpienie psychiczne, fizyczne i duchowe.**

Źródłem dystresu są:

uczucia: smutku, samotności,  
bezzadności,

strata bliskiej osoby,

stan napięcia, strachu,

utrzymujące się przemęczenie  
i brak snu,

odczuwany brak szacunku  
dewaluacji,

trudna sytuacja finansowa.

Pod wpływem negatywnego stresu pojawia się dominujące uczucie niepokoju, zwłaszcza gdy sytuacja jest sprzeczna z osobistymi przekonaniami i wartościami.

*Klasyfikacja stresu może również uwzględniać jego częstotliwość i trwałość. Wyróżnia się wówczas:*

**ostry stres:**

- o typ stosunkowo powszechny, ale krótkotrwały,
- o może być wywołany przez różnorodne czynniki rzeczy i sytuacje np. wypadek samochodowy, śmierć bliskiej osoby, diagnoza przewlekłej choroby,
- o doświadczany również podczas: przygotowywania się do wystąpienia publicznego, rozmowy kwalifikacyjnej, wizyty u lekarza lub dentysty, w ważnych sytuacjach życiowych;

**epizodyczny stres:**

- o dotyczy stałych, ale częstych okresów stresu,
- o wiąże się z niezaspokojeniem potrzeby natychmiastowego zrobienia czegoś albo niemożnością spełniania swoich celów;

**chroniczny stres:**

- o długotrwały stres,
- o charakteryzuje się przedłużającym się trwaniem,
- o silny,
- o rzadko lub w ograniczonym stopniu odczuwana ulga.



*„Nie sposób skutecznie radzić sobie ze stresem, nie mając o nim szczególnego pojęcia”.*

Henri Pull

## **POSIADANE ZASOBY A RADZENIE SOBIE ZE STRESEM**

Zasoby w radzeniu sobie ze stresem to termin, którym określa się różnorakie uwarunkowania, które zwiększają lub zmniejszają szanse wystąpienia i decydują o intensywności reakcji stresowej.



Zalicza się do nich: rzeczy i przedmioty, cechy osobowe, uwarunkowania lub siły, których utrata bądź pozyskanie prowadzi do dystresu lub eustresu. Dzieli się je na zewnętrzne i wewnętrzne.

**Potencjał zewnętrzny to przede wszystkim:**

zasoby materialne: środki pieniężne, przedmioty,

okoliczności wydarzenia typu: status społeczny, stan cywilny, posada, czas,

wsparcie społeczne.



Z zewnętrznych zasobów, najbardziej istotnym elementem jest tzw. wsparcie społeczne, rozumiane jako powszechnie oczekiwana forma pomocy ludziom w sytuacjach określanych mianem trudnych. Skuteczność wsparcia społecznego nie jest uzależniona od liczby osób zaangażowanych w jego udzielanie, ale opiera się na jakości oferowanej pomocy. Wsparcia udzielać mogą:

- przełożeni,
- członkowie rodziny,
- przyjaciele.

Zaobserwowano następujące korzyści u osób objętych wsparciem społecznym:

korzystny wpływ na zdrowie – osoby mające wsparcie społeczne są zdrowsze, zdecydowanie lepiej się czują niż osoby pozbawione pomocy, w razie choroby czas powrotu do zdrowia jest krótszy,

zminimalizowanie bezpośredniego oddziaływania stresorów na jednostkę – korzystając ze wsparcia, człowiek zawsze może poprosić kogoś o pomoc w rozwiązywaniu problemu, co zmniejsza intensywność doświadczania sytuacji stresowych,

działanie buforujące – ingerując w relacje między stresorami a zdrowiem jednostki, obserwuje się redukcję wpływu stresorów na zdrowie.

*Udzielane wsparcie może mieć charakter emocjonalny, materialny, praktyczny, integrujący i odnoszący się do problemów jednostki.*

Wsparcie emocjonalne odnosi się do pozytywnych uczuć, pozwala doświadczać bliskości, zaufania i zaangażowania. Dodatkowo osoba wspierana doświadcza akceptacji swojej osoby i uczuć przez innych, może liczyć na aktywne wysłuchanie.

Wsparcie przy rozwiązywaniu problemów to przede wszystkim:

- możliwość opowiedzenia o problemie,
- uzyskanie informacji zwrotnej i wskazówek, co do działań istotnych dla rozwiązania problemu,
- otrzymanie otuchy,
- wymiana doświadczeń i uzyskanie opinii (informacji zwrotnej) o własnym zachowaniu i sposobie przeżywania danej sytuacji.

Wsparcie praktyczne i materialne odnosi się do możliwości pożyczenia lub otrzymania pieniędzy, potrzebnych rzeczy oraz doświadczenia przyjaznego towarzyszenia drugiej osoby, zwłaszcza podczas wykonywania trudnych, uciążliwych czynności, a nawet zwolnienie z zadań i obciążeń.

- Element integracji społecznej we wsparciu pozwala odkrywać i doświadczać podobieństwa w wyobrażeniach o życiu i wartościach.

***Zasoby wewnętrzne skupiają się wokół:***

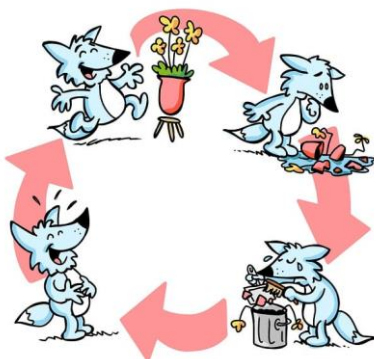
posiadanej energii np. siła, stan zdrowia,

indywidualnych cech, takich jak:

- o zasoby ogólnej odporności – głównie układu nerwowego, posiadanej tolerancji na stres,
- o typ osobowości i temperament,
- o określone cechy osobowości np. optymizm/pesymizm,
- o system przekonań, postawy,
- o poczucie kontroli (zewnątrz lub wewnątrzsterowność), autonomii, sprawstwa,
- o ambicje,
- o stopień samoakceptacji i samooceny,
- o typ umysłu,

umiejętności i kompetencji – głównie posiadanej wiedzy, umiejętności społecznych, zawodowych, w zakresie redukcji stresu.

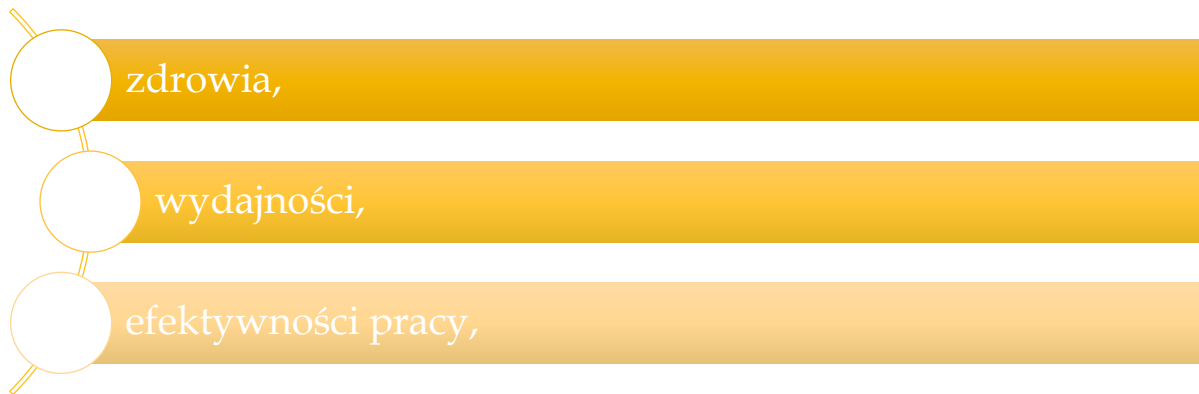
**Predyspozycje osobowościowe i poznawcze zmienne** mogą wzmocniać bądź łagodzić efekt środowiskowych stresorów, które przyczyniają się do pojawienia stresu.



Istotnym, z punktu widzenia radzenia sobie ze stresem, jest jednostkowa odporność na stres, rozumiana jako naturalna zdolność, (czyli względnie stała właściwość organizmu) i umiejętność (rozumiana, jako wyuczony sposób radzenia

sobie ze stresem) w zakresie zorganizowania i sprawnego funkcjonowania w sytuacjach pobudzenia emocjonalnego.

**Próg odporności** traktuje się jako maksymalną wartość tolerancji na stres. Może przybierać różną wartość u poszczególnych osób - im jest wyższy tym jednostka lepiej i dłużej funkcjonuje bez uszczerbku dla:



w warunkach pobudzenia stresowego. Wyższa odporność pozwala lepiej znosić sytuacje stresowe.

**Zasobem wewnętrznym, wpływającym na radzenie sobie ze stresem jest temperament**, zwłaszcza w wymiarze reaktywności. Przez reaktywność rozumie się cechę organizmu, determinującą względnie stałe różnice indywidualne w wielkości (intensywności) reakcji.

Osoby wysoko reaktywne to takie, u których obserwuje się:

wysoką wrażliwość na bodźce,

niską wydolność i związaną z nią mniejszą odpornością na stres.