

Nie taki stres straszny jak go malujesz

Stres to bardzo złożone zjawisko. Historia badań naukowych pokazuje, że od dziesiątków lat ludzi interesuje dlaczego w określonych sytuacjach zachowujemy się w specyficzny sposób a na dodatek nie jesteśmy w stanie zapanować nad reakcjami naszego ciała.

Badacze uważają, że reakcja stresowa to zmiana psychofizjologiczna będąca odpowiedzią na różne zdarzenia, pozytywne lub negatywne. To mogą być takie czynniki jak długotrwały wysiłek, ból, znaczna utrata krwi, ale także emocje... miłość, radość, gniew, złość, myśli o doznanych krzywdach, lęk ...

Nasz organizm mobilizuje się w obliczu czynników stresogennych:

- wzrasta tętno,
- rozszerzają się źrenice,
- obniża się temperatura.

Te zmiany subiektywnie odczuwamy jako szybsze bicie serca, pocenie się dłoni, ściskanie w żołądku, zmiany w oddechu. Pobudzenie następuje szybko natomiast wiemy już, że bardzo wolno opada. I tak naprawdę to właśnie męczy nas najbardziej. Pozostawanie przez dłuższy czas w stanie pobudzenia jest męczące i trudne do zniesienia.

Ważne jest również to, w jaki sposób człowiek dokonuje oceny sytuacji stresowej, jaka jest jego dotychczasowa historia życia, co wie o świecie i o sobie samym. Doświadczenia z sytuacjami wywołującymi stres, motywacja i system wartości, a także aktualny stan psychiczny i fizyczny wpływają na to, jakich dokonamy spostrzeżeń na temat sytuacji.

Łatwiej zniesie stres ktoś zdrowy, zrelaksowany, dla którego dana sytuacja jest znana i z którąś kiedyś sobie poradził. Gorzej poradzi sobie ktoś kto jest zmęczony, chory, postawiony w obliczu nieznanego.

Psychologowie rozróżniają dwie strategie radzenia sobie ze stresem:

- Celem pierwszej strategii jest skonfrontowanie się z problemem wywołującym stres; nastawieni jesteśmy wtedy na jego rozwiązanie.
- Celem drugiej jest złagodzenie nieprzyjemnych przeżyć, doznań. Staramy się wtedy zmienić siebie, za pomocą czynności, dzięki którym czujemy się lepiej.

Te dwie strategie przystosowania się do sytuacji oczywiście ewoluują, zmieniają się, wymieniają. Niektóre ze sposobów są silnie utrwalone, inne zaś łatwo ulegają zmianom. Istnieje również ogromne zróżnicowanie jeżeli chodzi o indywidualny wybór metod. Ludzie czasem reagują unikaniem lub atakiem. Czasem racjonalnie analizują a czasem usilnie i skutecznie wypierają.

Jedno jest pewne; nie ma jednego sposobu, jednej skutecznej recepty na to, jak poradzić sobie ze stresem. Jednakże musimy zredukować napięcie, musimy znaleźć właściwy dla nas, optymalny sposób radzenia sobie ze stresem, by nie przekroczył dopuszczalnego poziomu.

- Jedną z technik są np. **ćwiczenia fizyczne**, lub inny wysiłek fizyczny, który usuwa odczuwalne napięcie. Szczególnie jeśli odbywa się w otoczeniu przyrody, w miłych dla oka warunkach.
- Bliską tej metody jest **technika relaksacji**. Stwarzając odpowiednie okoliczności w postaci przyciszonej muzyki, łagodnego światła i wygodnego miejsca jesteśmy w stanie, koncentrując się na swoim ciele, bardzo skutecznie obniżyć napięcie.
- Często łączy się tę technikę z metodą **biofeedbacku**. Treningi biofeedback stwarzają możliwość samodzielnego, wyuczonego wpływania na reakcje własnego organizmu i świadomego ich korygowania.
- Techniką pokrewną relaksacji jest **technika oddychania**. Stosując odpowiedni tryb oddechu możemy powrócić do poprzedniego stanu, takiego w którym czujemy się dobrze.

- Cudowną techniką łączącą wysiłek fizyczny, z elementami techniki oddychania i wizualizacją jest **taniec**.
- Także **masaż** jest niesamowitym reduktorem napięć, rozluźniają się mięśnie, a energia płynąca z dotyku drugiej osoby ma niezmierną, uzdrawiającą moc.

Taką moc i niesamowitą siłę ma również **rozmowa** z kimś bliskim, przyjaznym, starającym się zrozumieć nasz stan. Z kimś, kto potowarzyszy nam wtedy, gdy napięcie przeszkadza żyć....

Można by pisać w nieskończoność o technikach radzenia sobie ze stresem. Każdy z nas ma bowiem swoje indywidualne sposoby i techniki. Trzeba je tylko sobie uświadomić, zweryfikować, udoskonalić i stosować w jak najbardziej świadomy sposób. Warto więc próbować, warto szukać swoich metod, warto się ich uczyć i stosować, by łatwiej żyć.