Oczami niewidomego: stres

Data publikacji: 14.05.2018 13:45

Napięcie fizyczne i psychiczne towarzyszy nam każdego dnia. Można powiedzieć, że życie toczy się w rytmie naprzemiennych faz napięcia i odprężenia. O stresie w powszechnym rozumieniu zaczynamy mówić, kiedy dochodzi do przeciążenia psychicznego i fizycznego.

W naszym zabieganym i szybkim stylu życia ostatnio bardzo modne są słowa: asertywność, depresja, przemęczenie, stres, bezsilność itp.
Model stresu, jako bodźca, opisuje go jako rzeczywistą i nieodpartą siłę, która działa na osobę. Tak więc stresem jest wszystko, co wywołuje emocjonalny i fizyczny dyskomfort. Schemat ten nie wyjaśnia jednak, dlaczego jedne osoby wydają się być bardziej odporne na stres niż inne.

Stres jest również reakcją człowieka na otoczenie. Zgodnie z tym podejściem czynniki takie jak: konflikty w pracy, kłótnie małżeńskie i inne trudne sytuacje, prowadzą do różnych objawów stresowych zarówno fizycznych, jak i psychicznych (wrzody żołądka, nadciśnienie, zaburzenia psychiczne).

Do najbardziej stresujących sytuacji w życiu człowieka należą m.in.: śmierć małżonka (partnera), rozwód, utrata pracy, separacja (lub rozstanie), kara więzienia, śmierć bliskiego członka rodziny, choroba własna, zawarcie małżeństwa, pogodzenie się z małżonkiem (partnerem), ciąża.

W odpowiedzi na trudną, niechcianą sytuację organizm wchodzi w fazę alarmową reakcji stresowej i zostaje postawiony w stan gotowości. Zwiększa się produkcja adrenaliny i kortyzolu, serce zaczyna szybciej pracować, wzrasta ciśnienie krwi, oddech staje się szybki. Na poziomie psychicznym zawężeniu ulega nasze myślenie, odczuwamy strach, gniew lub irytację, zaburzeniu może ulegać poczucie czasu (wydaje się, że stanął on w miejscu).

Po tym etapie organizm przechodzi do fazy odporności – czyli przystosowania się do trudnej sytuacji i jeśli to możliwe rozwiązania jej.
Jednak jeśli trudna sytuacja trwa nadal i organizm znajduje się w stanie chronicznego pobudzenia, dochodzi do fazy wyczerpania (szczególnie w przypadku długotrwałego stresu).

Każda osoba ma inny poziom odporności na stres, który zależy od bardzo wielu czynników. Najczęściej wymienia się: geny, doświadczenia z okresu życia płodowego i poród, doświadczenia z okresu dzieciństwa i dorastania (jak wtedy poradziliśmy sobie z trudnymi sytuacjami), ogólna postawa życiowa (optymizm, pesymizm), poziom poczucia własnej wartości, poczucie kontroli własnego życia. Ważne, aby zdawać sobie sprawę, że ta sama sytuacja dla jednaj osoby może być nic nie znaczącą błahostką lub ewentualnie pobudzającym wyzwaniem, a dla innej katastrofą nie do przejścia.

Mimo że nie mamy możliwości, aby całkowicie uniknąć stresu, możemy nauczyć się technik zmniejszających jego negatywny wpływ na nasze ciało i umysł: relaksacyjny oddech, muzyka relaksacyjna, medytacja, wyciszenie się, trening autogenny.

Andrzej Koenig