***Stres – jak sobie radzić z przewlekłym stresem?*** **(wykład z 30.03.22)**

Jest mało ludzi, którzy nie doświadczają stresu. Jest to bardzo powszechne doświadczenie i stąd od lat 60 psychologia zajęła się tym problemem.

Czy i jak można sobie radzić ze stresem? Jest to podstawowe pytanie na które wciąż jest poszukiwana odpowiedź.

Stanów emocjonalnych o negatywnym podłożu jest bardzo wiele. Stres to złość. Frustracja nie jest stresem. Jest to negatywne uczucie, które wynika z zablokowania naszej aktywności czynnikami niezależnymi od nas.

Na gruncie wielu teorii “twój świat jest taki, jakim językiem go opisujesz”. Złość jest bardzo krótka, frustracja oznacza, że pojawiły się czynniki niezależne od nas z i nie z naszej winy. W wielu mądrościach, w tym również i religijnych, jest takie przekonanie, że “walcz z tym na co masz wpływ. A jak nie masz wpływu, to po co się złościć”. Nie jest bez znaczenia, jak nazywamy te negatywne emocje, które doświadczamy.

Język determinuje twój świat, jak go opisujesz, jakich słów używasz. Słowa przetwarzane są w naszym umyśle i przekładane potem na naszą konkluzję np. “o jakie moje życie jest okrutne” itd. Złość jest chwilowa, frustracja pojawia się na ogół nie z twojej winy, to są okoliczności, na które nie mamy wpływu, no i stres na który mamy trochę wpływu.

Stresem jest dla nas to, co my nazwiemy stresem. Jest to doświadczenie subiektywne, którego nie da się całkowicie zobiektywizować (…). Stresogeny są bardzo zróżnicowane. Nie na wszystkich wpływają tak samo (…). Np. jeżeli sobie nazwę, że ograniczenia żywieniowe, które muszę stosować są dla mnie czynnikiem stresującym, to ciągle będę miała poczucie stresu. Stres jest reakcją biologiczną organizmu, ale też emocjonalną i behawioralną (…) , czyli dieta dla jednych jest stresem a dla drugich nie.

Subiektywne czynniki stresogenne to podróż, zmiana pracy, wizyta u teściowej itd., ale są i czynniki obiektywne i dla większości ludzi śmierć współmałżonka i rozwód jest czynnikiem stresogennym. Są też i wyjątki.

Jeżeli negatywne wydarzenia się skumulują (rozwód, śmierć, Covid itd.) to efekt stresu jest nie natychmiastowy, ale jest odłożony w czasie. I to jest relacyjna teoria stresu. (…). Nawet po 3 latach mogą wystąpić negatywne objawy tego skumulowania- udary, wylewy, nowotwory itp. (…) . *Psyche ma związek z naszym ciałem.* (…)

Jest ważne pytanie: czy my teraz możemy coś zrobić z naszymi problemami? Tak. Teraz rozwiązujmy te problemy. Nie odkładamy tego na “jutro”. Nie wypierajmy negatywnych myśli

(…) A więc czym jest prawdziwy stres? To reakcja naszego organizmu na negatywne doświadczenia, na czynniki, które zakłócają naszą równowagę biologiczną, emocjonalną, behawioralną.

Gdy pojawia się stres wówczas występują 3 fazy naszego organizmu.

1. ***Faza alarmowa***. Wtedy organizm mobilizuje wszystkie swoje zasoby, siły, np. podnosi się ciśnienie,
2. ***Faza odporności***. To bardzo ważna faza, ponieważ w tej fazie względnie dobrze znosimy czynniki stresujące. Uruchomiliśmy zasoby i one wystarczają na to, żeby pokonać ten czynnik stresujący. *Jest to faza adaptacji do stresu* (…),
3. ***Faza wyczerpania***. Faza ta występuje wtedy, gdy czynniki stresujące występują zbyt intensywnie i zbyt długo. W tej fazie tracimy naturalne zasoby, siły wobec intensywności tych bodźców (…). To powoduje rozregulowanie funkcji fizjologicznych naszego organizmu i w ostatecznym stadium może dojść do tego, że następują trwałe zmiany fizjologiczne, które mogą doprowadzić do wyraźnych strat zdrowotnych.

Fazy te umożliwiają rozróżnienie stresu konstruktywnego (eustres) od konstrukcyjnego (dysstres).

Nie każdy stres jest szkodliwy. Stres konstruktywny mobilizuje nas, a dekonstrukcyjny uniemożliwia nam osiągnięcie celu, który sobie założyliśmy. Dysstres powoduje nieodwracalne szkody w naszym organiźmie.

Stres jest stanem całego organizmu i w sensie biologicznym, psychologicznym i w sensie zachowania. (…) To stan całego organizmu, czyli to nie są tylko nasze emocje, ale również i nasze ciało i fizjologia całego ciała. (…) . Permanentne bóle kręgosłupa, bóle głowy są pierwszym sygnałem tego, że nasze życie jest życiem stresującym, że to jest permanentny dyskomfort. Stres wchodzi w fazę wyczerpania. Organizm nie jest w stanie zmobilizować swoich naturalnych sił, żeby sobie radzić z tym stresem.

Konkluzja z tego jest taka, (pierwsza konkluzja: złość, frustracja, stres – to różne rzeczy), że stres jest dysfunkcją całego organizmu).

Stres jest stanem bardziej ekstremalnym niż zwykłe zdenerwowanie. Stres zakłada reakcję naszego organizmu z otoczeniem. Doświadczamy stresu, kiedy jestem “ja” i “inni ludzie”. To jest nasza reakcja wobec tego jak funkcjonujemy w otoczeniu. (…)

Stres wymaga określenia zagrożenia. Naszą odpowiedzią na stres jest uruchomienie tzw. regulacyjnych funkcji psychiki. Nasza psychika potrafi regulować nasze zachowanie, i nasze doświadczenie, nasze emocje w sytuacji zdiagnozowanego zagrożenia. (…) Nasz umysł potrafi regulować sytuacje zagrożenia na podstawie przeczytanych książek, tego co zobaczyliśmy w filmie. (…). To, że nasza psychika ma funkcje regulacyjne, jest to dla nas ogromna wartość, tylko trzeba umieć korzystać z tych regulacyjnych funkcji psychiki. Nasze regulacyjne funkcje “idą w prawo lub w lewo”. To są dwa nurty.

Pierwszy nurt ma charakter racjonalny. Wynika z rzeczowej analizy sytuacji w której znaleźliśmy się. Ten nurt oznacza, że człowiek, który przeszedł wszystkie fazy stresu, nie potrafi uruchomić swoich zasobów i nie potrafi sobie poradzić. Co możemy zrobić?

1. Poszukiwać informacji na temat danej sytuacji; Poszukiwanie informacji prowadzi do podjęcia jakiegoś działania a nie myślenia o działaniu. Jeżeli nie podejmie się jakichkolwiek działan ów stres przechodzi w stres chroniczny;
2. Poszukiwania wsparcia – indywidualnego lub instytucjonalnego. Podejmowane działanie powinno być przy wsparciu innych ludzi i instytucji;
3. Podzielić cel na etapy możliwe do realizacji;
4. Zdolność do konkretnego myślenia. Myślenie konkretne, faktograficzne, realistyczne. Mamy zasób to zrobić. Ale są osoby, które lubią pogrążać się we własnej biedzie. Na wszystko narzekają i w ogóle jest im źle i niedobrze. I to jest ścieżka do tego, żeby siedzieć i płakać. Jeśli uruchomimy strategie emocjonalne to znaczy: wybieramy tryb “Zosi samosi” - sama sobie jakoś poradzę. A to “jakoś” to po prostu płacz i zgrzytanie zębów, rozciągnięcie w czasie tego negatywnego doświadczenia, chroniczny stres. I pojawiają się problemy somatyczne. Nie szukamy wsparcia, pomocy u innych, bo uważamy, że inni mają swoje problemy i nie będziemy obciążać ich jeszcze swoimi. Ale to co jest najbardziej destrukcyjne na tym etapie, że postrzegam siebie jako osobę, która wszystko wie. (…). Następny punkt dotyczy stawiania sobie nierealistycznych celów. Im większy ten cel tym gorzej dla mnie, ponieważ ja dodatkowo nie umiem tych ścieżek wyobrazić a już tym bardziej wykonać.

Kolejnym etapem do pozbycia się stresu jest uwierzenie, że mogę pokonać stres i uruchomić swoje zasoby. Należy zachować systematyczność w działaniu. “Małymi kroczkami do celu”.

Najlepsza ścieżka wychodzenia ze stresu to racjonalna ścieżka. Na rozum ogarniamy różne sytuacje.

Strategie radzenia sobie ze stresem mają charakter poznawczy i emocjonalny celebrujący nasze nieszczęścia.

Reagujemy na stres w trzech obszarach: fizjologicznym, emocjonalnym i fizycznym i związanym z zachowaniem.

Jakie są wskaźniki stresu, których nie wolno ignorować?

1. Przyspieszone tętno;
2. Rozszerzone źrenice;
3. Wzmożona potliwość;
4. Kołatanie serca;
5. Napięcie mięśni;
6. Pobudzenie psychoruchowe;
7. Uczucie gorąca-zimna;
8. Zimny pot;

Wskaźniki psychiczne:

1. Rozdrażnienie;
2. Przygnębienie
3. Rozdrażnienie;
4. Odczuwanie nie wyjaśnionego lęku;
5. Ataki wrogości;
6. Poczucie osamotnienia;
7. Trudności w podejmowaniu decyzji;
8. Zachwiane poczucie własnej wartości;

Wskaźniki behawioralne:

1. Drastyczne zmiany w naszym zachowaniu; Robimy coś, czego nie robiliśmy;
2. Ciągły głód lub brak apetytu;
3. Nadmierna senność lub brak snu;
4. Nadużywanie alkoholu;
5. Nadmierne palenie papierosów;
6. Konfliktowość;
7. Brak satysfakcji z wykonywanej pracy;

Obecnie jest tak, że te wszystkie aspekty łączą się i siebie napędzają.

W Polsce są instytucje, które pomagają w radzeniu sobie ze stresem. I to jest wsparcie psychologiczne (…). Można nie korzystając z tych instytucji robić coś dla samego siebie. Np. zastosować odżywczy koktail dla mózgu, koktailu, który daje nam poczucie przyjemności i spokoju. Do niego należy:

1. Czytanie samemu sobie albo oglądanie kabaretów. Czytanie dowcipów, ale takich; które spowodują, że się serdecznie uśmiejemy. ***Nakarm swój umysł dowcipem;***
2. Rano wstajemy i włączamy ulubioną muzykę.

***MUZYKA I DOWCIP TO JEST NASZA BROŃ PRZED TYM, ŻEBY NIE DOŚWIADCZAĆ NIEUSTANNIE NEGATYWNYCH SYTUACJI***