



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
ul. Dr. Józefa Rostka 16 41-902 Bytom
tel; 032 2819405 , 032 2819406

mgr Aneta Jendrzej - psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Bytomiu

Jak się czuję?

Nie potrafię odpowiedzieć. Nie czuję siebie.

(Wyznanie człowieka zestresowanego)

Stres można traktować na trzy sposoby: jako bodziec lub przyczynę, jako reakcję lub skutek i jako współzależność między wymaganiami, nałożonymi na jednostkę lub grupę, a stopniem możliwości ich realizacji. Stres pojawia się wówczas, gdy presja otoczenia – w pracy i domu – przewyższa nasze zdolności radzenia sobie. U każdej osoby stres wygląda inaczej. Może on przejawiać się w naszym sposobie myślenia, odczuwania lub zachowania, w funkcjonowaniu organizmu, ogólnych problemach ze zdrowiem, spadkiem wydajności naszej pracy. Trzeba najpierw zidentyfikować te poszczególne objawy stresu u każdej osoby i poczynić odpowiednie kroki.

Słowo „stres” ma ogromną moc i budzi wiele emocji. Dla każdego, kto je wypowiada ma niepowtarzalne znaczenie i konotacje. Słowo to często przywołuje na myśl życie na wysokich obrotach – pełne napięć i wymagań, którym trzeba sprostać.

STRES – SKOJARZENIA:

- STRES to zjawisko o ogromnej skali, mające wpływ na poglądy, myśli, uczucia, stan zdrowia fizycznego, zachowanie i kwestie związane z pracą zawodową.
- STRES jest zjawiskiem bardzo złożonym.
- STRES stanowi punkt wyjścia do lepszego zrozumienia funkcjonowania organizmu człowieka i jego dokonań.
- STRES zazwyczaj jest postrzegany jako nieprzyjemny, niepożądany, niechciany, chociaż to nie zawsze musi być prawda.
- STRES jest odbiciem wielu powszechnych problemów, np. lęku, gniewu, depresji, przeziębienia, bólu głowy, nudy, absencji.
- STRES jest bardzo indywidualny, można rzec: „co jednemu lekiem, innemu trucizną”.
- Elementy SRESU mogą być jego źródłem (np. konflikt ról, obciążenia wynikające z danej roli).
- STRES pojawia się wtedy, gdy istotne dla nas zewnętrzne lub wewnętrzne wymagania są postrzegane jako przekraczające nasze możliwości.

STRES MA DWA GŁÓWNE ASPEKTY:

1. Wspólny dla wszystkich: wszyscy, bowiem musimy stawiać czoła obowiązkowi, jakie nakłada na nas praca i życie osobiste. Oznacza to, że zawsze jesteśmy w mniejszym albo większym stopniu przygotowani na to, by się z nich wywiązywać.
2. Drugi aspekt stresu jest już kwestią bardzo indywidualną. Każdy z nas ma własny sposób radzenia sobie z wymaganiami życia zawodowego i osobistego. Jest to bardzo ważne, bowiem ma to wpływ na nasz poziom aktywności i realizacji. Kiedy jesteśmy nadmiernie lub niedostatecznie aktywni, nie osiągamy

najwyższego poziomu wykonywania zadań. Najwyższy poziom aktywności osiągamy wtedy, kiedy nasz poziom aktywności jest optymalny.

R.S. LAZARUS WYMIENIA 10 NAJWAŻNIEJSZYCH POWODÓW STRESU:

1. Troska o masę ciała,
2. Stan zdrowia członka rodziny,
3. Wzrost cen artykułów konsumpcyjnych,
4. Prace domowe,
5. Zbyt dużo pracy,
6. Zgubienie czegoś, czego potem nie możemy znaleźć,
7. Praca w ogrodzie lub przy domu,
8. Przestępczość,
9. Zajmowanie się swoim wyglądem.

10 NAJWAŻNIEJSZYCH SPOSOBÓW NA STRES:

1. Dobre stosunki ze współmałżonkiem lub partnerem (partnerką),
2. Dobre stosunki z przyjaciółmi,
3. Doprowadzenie jakiegoś zadania do końca,
4. Dobre zdrowie,
5. Wypicie się,
6. Pójście do restauracji,
7. Realizowanie zobowiązań,

8. Pójście z wizytą, telefon lub napisanie do kogoś,
9. Spędzenie czasu z rodziną,
10. Posiadanie domu, który się lubi.

Kilka rad....

ZACZAĆ OD SIEBIE...

Ponieważ raczej nie uda ci się zmienić warunków zewnętrznych, w jakich żyjesz, warto w razie stresu przyjrzeć się swojemu zachowaniu i zadać sobie kilka krytycznych pytań:

- Co ja właściwie robię?
- Czy naprawdę tego chcę?

Z pewnością nie łatwo będzie znaleźć odpowiedź, lecz warto się o to starać. Można, bowiem zmieniać siebie krok po kroku i czerpać tym samym więcej radości z życia. W ten sposób w toku codziennych czynności zrozumiesz i określisz swoje podstawowe potrzeby. Nie zmieniaj ich jednak od razu. Człowiek jest takim stworzeniem, że przyzwyczaja się do pewnych rzeczy. Każda zmiana w życiu, nawet ta na lepsze, może oznaczać dodatkowe obciążenie.

Kieruj się zasadą: **JEŚLI MASZ SIĘ ZMUSZAĆ I MOBILIZOWAĆ, ABY SIĘ ZRELAKSOWAĆ, NA PEWNO CI SIĘ TO NIE UDA.**

PROSTE SPOSOBY NA STRES:

1. Staraj się dostatecznie długo spać: co najmniej 50 godzin tygodniowo. Codziennie 8 godzin snu – to najlepsza naturalna metoda pokonania stresu, lepsza niż wszystkie leki. Sen to podstawowa potrzeba człowieka – stres powstaje wtedy, gdy nasze cele zbytnio oddalają się od naszych potrzeb;

2. Ogranicz lub odstaw spożycie alkoholu i nikotyny (należy w tym miejscu podkreślić, że używki tego rodzaju powodują ciągłą huśtawkę emocjonalną człowieka);
3. Zwracaj uwagę na naturalny rytm odpoczynku i aktywności, dyktowany przez organizm;
4. Pozwól sobie codziennie na przynajmniej godzinę relaksu.

Wychowanie człowieka wierzącego we własne siły: możliwe jest tylko wtedy, gdy wychowuje się dzieci w duchu miłości i wzajemnego szacunku, gdy rodzice poważnie z nimi rozmawiają, będą one w życiu dorosłym mieć wiarę we własne siły. Co odbiera człowiekowi wiarę w siebie, co czyni go nieśmiałym, niepewnym, podatnym na stres? Psychiatra Karen Horney, autorka klasycznej publikacji z zakresu psychologii „Neurotyczna osobowość naszych czasów”, już w latach trzydziestych opisała przyczyny:

- Lekceważące traktowanie,
- Autorytatywny stosunek do dziecka,
- Indyferentny stosunek do wypowiedzi i uczuć dziecka: przemilczanie, brak pozytywnej reakcji lub sprzeciwu,
- Brak respektu lub mały respekt dla indywidualności dziecka,
- Brak ciepła, brak podziwu,
- Izolowanie od innych dzieci,
- Dyskryminacja.

Szanujmy siebie, respektujmy naszą własną osobowość, to nasza wiara w siebie będzie promieniowała na innych. Ludzie nieśmiali często ułatwiają partnerowi lekceważenie własnych potrzeb.

Bibliografia:

- **Roy Bailey, (2002) „Zarządzanie stresem”, Arte.**
- **Mary Hartley, (2002) „Dobry stres- przewodnik”, Jedność.**
- **Siegfried Brockert, (2003) „Pokonać stres”, Wydawnictwo Lekarskie PZWL.**