

STRES

Powszechnie słowo stres kojarzy się ludziom negatywnie. Widziany jest jako destruktywna, destabilizująca siła. Tymczasem według psychologii istnieją dwa rodzaje stresu: dobry (eustres) i zły (dystres). Pierwszy rodzaj jest bardzo pozytywny, pomagający rozwiązać trudną sytuację, poprawiający efektywność działania oraz utrzymujący organizm w stanie równowagi i gotowości. Jednocześnie dzięki niemu człowiek uczy się radzić w trudnych sytuacjach, stale się rozwija i wzmacnia swoją samoocenę. Z kolei drugi powstaje wskutek negatywnych emocji i kojarzy się z zagrożeniem. Wiele osób uświadamia sobie, że pewne aspekty życia czy pracy są przyczyną stresu. Niewielu z nas wie, że źródłem stresu może być również środowisko czy pokarm, który spożywamy, na co dzień.

Stres biologiczny: doświadczamy go w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia. Organizm uwalnia wówczas duże ilości adrenaliny- hormonu, który wywołuje pełną mobilizację "strategicznych" narządów, które mają do spełnienia nie bagatelną rolę, określaną w języku hormonalnym "walcz lub uciekaj".

Stres psychologiczny: pojawia się wskutek lęku przed utratą kontroli lub przed wymaganiami, które postrzegamy jako przerastające nasze możliwości. Może wywoływać go pośpiech czy problemy w relacjach z partnerem. Środowisko i praca jako źródło stresu: przykładem może być hałas, tłok, zanieczyszczenie, bałagan ale może wynikać również z trudności w pracy. Zmęczenie, wyczerpanie: stres jest tu następstwem np. długotrwałego oddziaływania wyjątkowo ciężkiej pracy. Może pojawić się kiedy stawiamy sobie wygórowane wymagania lub nieefektywnie/ nieracjonalnie zarządzamy czasem.

NAJCZĘSTSZE STRESORY - SYTUACJE I RZECZY POWODUJĄCE STRES

STRES ŻYCIOWY

Jeśli jesteś w fizycznie lub emocjonalnie groźnym położeniu, Twoje ciało dostosowuje się pomagając Ci reagować bardziej skutecznie, aby odeprzeć groźbę. Ten rodzaj stresu jest kontrolowany głównie przez adrenalinę. Zmiany są całkiem potężne i użyteczne w 'gorących' sytuacjach. Główne zmiany: Adrenalina mobilizuje cukry, daje cięciu dostęp do większej ilości siły, energii i wytrzymałości. To pomaga Ci np. walczyć silniej lub biec szybciej. Redukuje dopływ krwi do Twojej skóry i innych nieistotnych organów, które mogą obejść się przez krótki okres czasu bez dostaw krwi. To zmniejsza krwawienie, jeśli jesteś ranny(a), i zapewnia, że energia nie jest marnowana na procesy, które nie są chwilowo użyteczne. Możesz doświadczać nudności lub biegunki: to eliminuje nadwagę, która mogłaby Ciebie zwolnić. Mogłeś już doświadczyć tych zmiany podczas strachu. Gdy szybkość i siła fizyczna

są ważne, stres i adrenalina są pomocne, a wręcz zbawienne - strach pomaga Tobie przetrwać lub działać lepiej. Jakkolwiek gdy spokojne myśli lub precyzyjne zręczności są ważne, jest lepiej kontrolować, i idealnie - eliminować te odpowiedzi adrenaliny. Przedłużone wystawienie na działanie adrenaliny może zniszczyć Twoje zdrowie.

WEWNĘTRZNIE GENEROWANY STRES INIEPOKÓJ

Wewnętrznie generowany stres jest naciskiem jaki Ty powodujesz na siebie. Może przyjść z zaniepokojenia wydarzeniami poza Twoją kontrolą, ze spięcia, pośpiechu w Twoim życiu, lub z problemów w związkach spowodowanych Twoim zachowaniem. Może być także z 'uzależnienia' i przyjemności ze stresu /adrenaliny/. Stres może powodować wzrost poziomu substancji chemicznej zwanej 'noradrenalin'[eng.] między komórkami nerwowymi i w ich wnętrzu. To daje uczucie pewności i uniesienia, które niektórzy ludzie lubią. Mogą oni podświadomie odkładać pracę na ostatnią minutę, by spowodować 'stres nieprzekraczalnym terminem', lub tworzyć stresujące środowisko w pracy, które zasila ich przyjemność wyciąganą z takiej sytuacji. Wadą tego jest, że mogą podejmować się pracy tak późno, że przegrywają, gdy następuje nieoczekiwana przeszkoda. Mogą także powodować niepotrzebny stres u kolegów z pracy, którzy już są pod wpływem silnego stresu. Inne aspekty osobowości mogą powodować stres. Przykłady to: perfekcjonizm, gdzie ekstremalne lub niemożliwie wysokie standardy mogą powodować stres; i nadmierne działanie, gdzie ciągłe skupienie na potrzeby innych może prowadzić do niezadowolenia. U wielu ludzi największą przyczyną wewnętrznie wytwarzanego stresu jest niepokój.

STRES ŚRODOWISKOWY,

Twoje środowisko może być znaczącym źródłem stresu. Stres może być z: Natłoku i naruszenia osobistej przestrzeni; Niewystarczającej przestrzeni do pracy i życia; Hałasu; Brudu lub nieporządných warunków oraz źle zorganizowane lub zniszczone otoczenie Środowisko w pracy rzadko jest doskonałe, jednak często możesz ulepszyć je tanim kosztem.

STRES CHEMICZNY I WYNIKAJĄCY Z ŻYWNOŚCI.

Jedzenie, które spożywasz, możesz przyczyniać się do stresu jaki doświadczasz. Przekłady źródeł stresu, których możesz nie być świadom to:

KOFEINA: podnosi Twój poziom hormonów stresu, utrudniając zaśnięcie, i może uczynić Cię bardziej drażliwym. Dużo ludzi donosi o tak dużej redukcji w uczuciu stresu po zaprzestaniu picia kawy, jak po porzuceniu palenia papierosów. Zauważ, że często ilość kofein w filiżance herbaty jest taka sama jak w filiżance kawy.

CUKIER z cukierków lub czekolady: może uczynić Cię bardziej energicznym w krótkim okresie. Jakkolwiek Twoje ciało reaguje aby ustabilizować anormalny wysoki poziom cukru przez wypuszczenie zbyt dużej ilości insuliny. To powoduje poważny ubytek energii wkrótce po stanie wysokiego cukru.

ZBYT DUŻO SOLI: podnosi Twoje ciśnienie krwi i wystawia Twoje ciało pod nacisk substancji chemicznej.

PALENIE PAPIEROSÓW: większość palaczy czuje się zrelaksowana po wypaleniu papierosa. Jeśli jednak palisz sprawdź swój puls przed i po wypaleniu papierosa i pomyśl o różnicy. Palenie wystawia Twoje ciało pod działanie chemicznego stresu. Większość ludzi, którzy rzucili palenie czuje się generalnie o wiele bardziej zrelaksowani po początkowym okresie rzucenia palenia. Oprócz specyficznych źródeł stresu, możesz doświadczać stres jeśli masz niestabilną lub niezdrową dietę. Niedobór niektórych składników pokarmowych lub nadmiar powoduje dyskomfort i chorobę, która powoduje stres.

STRES SPOWODOWANY STYLEM ŻYCIA I PRACĄ

Dużą część stresu, jaki doświadczasz może brać się Twojej pracy lub stylu życia: zbyt dużo lub zbyt mało pracy; nacisk ze strony nieprzekraczalnych terminów i braku czasu; odpowiedzialności za ludzi, budżety lub wyposażenie; frustracji i nudy z aktualnego zajęcia; brakiem jasnych planów i celów; żądań klientów; zakłóceń planów; frustracji w konieczności pokonywaniu niepotrzebnych przeszkód; problemach finansowych lub w relacjach z innymi ludźmi; słabym zdrowiu oraz zmianach w rodzinie, takich jak: narodziny, śmierć, małżeństwo lub rozwód

ZMĘCZENIE I PRZEPRACOWANIE SIĘ

Tutaj stres gromadzi się przez długi okres. Może występować gdy próbujesz osiągnąć zbyt wiele w zbyt małym czasie, lub gdy nie wykorzystujesz efektywnie technik zarządzania czasem. Optymalny poziom stresu Poziom stresu w którym działasz jest ważny: jeśli nie jesteś pod wystarczającym naciskiem, możesz zauważyć, że Twoja wydajność jest kiepska, bo cierpisz na nudę lub brak motywacji. Jeśli jesteś pod zbyt dużym stresem, możesz zauważyć, że Twoje rezultaty cierpią, bo Twoje problemy ze stresem przeszkadzają Twojej wydajności. Jest ważnym, abyś zauważył, że to Ty jesteś odpowiedzialny(a) za Twój własny stres - bardzo często jest to produkt sposobu w jaki myślisz. Naucz się monitorować Twój poziom stresu, i dostosowywać go - zwiększać, gdy potrzebujesz być bardziej czujny, lub zmniejszać, gdy czujesz się zbyt spięty(a). Przez kierowanie Twoim stresem skutecznie,

możesz znacząco zwiększyć jakość Twojego życia.

TWÓJ STRES –OBJAWY

Przeczytaj uważnie tę listę, możesz zaznaczyć Twoje objawy stresu...

Typ reakcji /poziom	Idywidualny	Interpersonalny	Organizacyjny
Afektywne	Niepokój Napięcie Złość Przygnębienie Apatia	Drażliwość Nadwrażliwość	Niezadowolenie z pracy
Poznawcze	Bezradność/bezsilność Upośledzenie funkcji Poznawczych Trudności z podejmowaniem decyzji	Wrogość Podejrzliwość Projekcja	Cyniczny stosunek do roli zawodowej; Poczucie, że jest się niedocenianym Brak zaufania do współpracowników i przełożonych
Fizyczne	Zaburzenia psychosomatyczne bóle głowy, mdłości zaburzenia żołądkowo-jelitowe, choroba wieńcowa serca; Osłabienie układu immunologicznego; Zmieniony poziom hormonów		
Behawioralne	Nadaktywność Impulsywność Zwiększone spożycie kofeiny, tytoniu i niedozwolonych środków odurzających Nadmierny apetyt lub brak apetytu	Gwałtowne wybuchy Zachowania agresywne Konflikty interpersonalne Izolacja społeczna	Niski poziom pracy Niska wydajność Opieszałość Częste zwolnienia lekarskie Niewłaściwe zarządzanie czasem
Motywacyjne	Utrata zapału Utrata entuzjazmu Utrata złudzeń Rozczarowanie Znudzenie Zubożenie	Utrata zainteresowań innymi Obojętność Zniechęcenie	Utrata motywacji do pracy Opór przed pójściem do pracy Tłumienie inicjatywy Niskie morale

POKONAĆ STRES

Oddychanie relaksacyjne

W tym ćwiczeniu nauczysz się oddychania przeponowego, które jest bardzo pomocne w obniżaniu objawów silnego napięcia i stresu. Połóż się na wznak, następnie połóż lewą dłoń na brzuchu, na wysokości pępka, a na niej prawą dłoń. Zamknij oczy i wysłuchaj do końca instrukcji.

- Powietrze wdychamy nosem, bez napięcia czy uczucia przykrości i przepychamy do brzucha - gdy brzuch unosi się do góry, to wdech jest dobry.
- W myśli liczymy czas wydechu: „sto dwadzieścia jeden, sto dwadzieścia dwa”.
- Wydychamy powietrze ustami, łagodnie i cicho (głośny wydech to zły wydech).
- Brzuch opada w dół. W myśli liczymy czas wydechu: „sto dwadzieścia jeden, sto dwadzieścia dwa”.
- Następnie mówimy w myśli: „sto dwadzieścia jeden, sto dwadzieścia dwa”.

Zaczynaj:

Pełny oddech

- Wdech: „sto dwadzieścia jeden, sto dwadzieścia dwa”
- Wydech: „sto dwadzieścia jeden, sto dwadzieścia dwa”
- Przerwa: „sto dwadzieścia jeden, sto dwadzieścia dwa”

Drugi oddech

- Wdech: „sto dwadzieścia jeden, sto dwadzieścia dwa”
- Wydech: „sto dwadzieścia jeden, sto dwadzieścia dwa”

Wydłużaj stopniowo czas oddychania nawet do pięciu minut oraz staraj się wykonywać ćwiczenie w różnych pozycjach: siedząc, leżąc, stojąc. To ćwiczenie możesz wykonać w domu, w pracy, w szkole, przed trudną rozmową lub egzaminem... To ćwiczenie możesz wykonać zawsze wtedy, gdy obawiasz się silnego stresu.

POKONAĆ STRES

metody relaksacyjne

Spróbuj wykonać to ćwiczenie, które zmniejszy Twój stres. Na pewno po nim poczujesz się lepiej. Na początek, to najważniejsze, usiądź lub połóż się wygodnie. Zrób kilka głębokich wdechów i wydechów. Twoje ciało spoczywa swobodnie, jest przyjemnie ociężałe. Teraz napnij wszystkie mięśnie... Czujesz jak jesteś napięty w każdej części ciała, kończynie. Teraz je rozluźnij. Całe napięcie odchodzi. Czujesz ulgę... Powtórzmy to. Napnij mięśnie... trzymaj... rozluźnij. I znowu napięcie odchodzi, czujesz ulgę.... Teraz weź głęboki oddech i trzymaj... trzymasz głęboki wdech, jeszcze chwilę ... i wydech, wydychasz wszystko, czujesz, jak napięcie opuszcza twoje ciało...

Teraz oddychasz normalnie, wdech i wydech. Przy każdym wydechu czujesz jak napięcie opuszcza twoje ciało teraz odprężasz resztę ciała, ale zaciskasz szczęki i ciasno zaciskasz powieki. Szczęki są napięte. Powieki są zaciśnięte... Ale reszta ciała pozostaje rozluźniona. Skoncentruj się na uczuciu napięcia w szczękach i powiekach. Teraz rozluźniasz mięśnie szczęki i przestajesz zaciskać powieki. Odprężasz mięśnie szczęki, powiek i twarzy, tak jak resztę ciała... cieszysz się kontrastem, ulgą, rozluźnieniem...

Teraz odchylasz głowę do tyłu, aż poczujesz napięcie w karku..., podnosisz ramiona. Czujesz napięcie w karku, ramionach i górnej części pleców. Ale reszta ciała pozostaje odprężona. Analizujesz różnicę między napięciem w karku i ramionach a rozluźnieniem w innych częściach ciała...Dobrze rozluźnij ramiona, opuść je powoli, przywróć głowę do wygodnej pozycji. Odczuwasz przyjemne doznania i odprężasz się jeszcze głębiej, skoncentruj się na tej różnicy, na rozluźnieniu Teraz, kiedy reszta ciała jest odprężona, zaciśnij pięści i brzuch... skoncentruj się na tym napięciu i rozluźnij się, niech napięcie całkiem zniknie.

Wreszcie napnij uda i pośladki, skieruj palce stóp w dół, aby uzyskać napięcie w łydkach. Czujesz napięcie w biodrach, pośladkach, udach i łydkach...reszta ciała pozostaje odprężona. Teraz przestań napinać, odpręż się, rozluźnij i pozwól, aby spokojne, przyjemne uczucie rozprzestrzeniło się. Odpręż całe ciało. Kiedy robisz wdech, wypowiadasz w myśli słowo „do”, kiedy wydychasz, wypowiadasz po cichu do siebie słowo „od”. Relaksuj się w ten sposób tak długo,

jak chcesz, swobodnie, łagodnie i świadomie oddychając

POKONAĆ STRES

uczucia negatywne

Ćwiczenie to, pozwoli Ci samodzielnie pozbywać się złych emocji. Nie wymaga ono ruchu, miejsca, przerywania wykonywanego zajęcia. Możesz je wykonać w czasie pracy, w szkole, w domu, zawsze wtedy, gdy potrzebujesz się uspokoić, wyciszyć. Powodzenie tego ćwiczenia zależy od potęgi Twojej wyobraźni...

Wyobraź sobie, że siedzisz nad brzegiem leniwie szumiącego morza. Woda łagodnie przepływa i odpływa, delikatnie, lekko muskając twoje stopy. Siedzisz na miękkim piasku, czujesz na twarzy ciepło słońca. Odgłos szumiącej wody, ciepło piasku i błękit zaczyna uspokajać. Wyobraź sobie, że przyjemnie ciepła, błękitna woda przepływa przez Ciebie, oczyszczając twoje ciało i umysł z niepożądanego napięcia.

Siedzisz już jakiś czas i zauważasz unoszące się na fali białe, delikatne piórka albatrosów. Słyszysz w dali delikatny słabnący okrzyk wolnych morskich ptaków, przemierzających swobodnie tysiące mil. Kilka, delikatnych, puszystych piór pływa swobodnie na powierzchni delikatnej fali, unosząc się w górę i w dół, pojawiając się i znikając.. Płyną ku Tobie, by za chwilę z muśnięciem fali znaleźć się koło Twoich stóp, muskając je delikatnie... Fala wracająca z rozgrzanego piasku zabiera piórka z powrotem, do morza, by za chwilę pchnąć ku Tobie kolejne piórko.. Kolejne piórka przepływają obok Ciebie jedno po drugim i z każdą odpływającą falą znikają Ci z oczu. Umieść na każdym piórku jedno przykre uczucie, jedno negatywne przekonanie o sobie samym lub jedno zmartwienie. Kiedy puszczasz na wodę pierwsze przykre uczucie ogarnia Cię wewnętrzny spokój. Na kolejnym piórku umieść inne zmartwienie, przykrą myśl, złe przekonanie. I znów czujesz jak twoje ciało rozluźnia się, kiedy piórko odpływa.

Obserwuj, jak z każdym kolejnym piórkiem zabieranym przez kolejną falę odpływają negatywne uczucia i doznania, a twój umysł oczyszcza się i uspokaja. Twoje ciało pod wpływem promieni słonecznych rozluźnia się, zaczynasz pełniej oddychać. Twoje serce otwiera się i napełnia radością i spokojem, słyszysz w dali radosny odgłos albatrosów szczęśliwych wśród chmur...

POKONAĆ STRES

dziesięć dobrych rad

1. Zachowaj dystans do każdej sytuacji, która Ci się przytrafia. Patrz na przykre wydarzenia tak, jakbyś oglądał je na filmie, albo czytał o nich w gazecie sprzed tygodnia: wszystko staje się odległe, mało aktualne.
2. Zapytaj siebie, gdy do jakiejś sytuacji, wydarzenia z pracy podchodzisz bardzo emocjonalnie:
 - jakie znaczenie będzie „to” miało za miesiąc, za pół roku., za rok, za pięć lat?
 - jak w takiej sytuacji zachowałby się mój przyjaciel moja matka, ojciec, sąsiad?
 - jak ta sytuacja może wyglądać z perspektywy drugiej osoby, która w niej uczestniczyła?
3. Niepowodzenie? Oczywiście jest stresujące. Pomyśl o nim: „to nowe wyzwanie dla mnie”, „... wiem , że jest to tylko chwilowy brak powodzenia”,
4. Kiedy czujesz się zestresowany rozładuj napięcie przez uprawianie sportu (pływanie, rower, jogging). To zbawienne.
5. Sporządź listę aktywności, które sprawiają Ci przyjemność. Codziennie wybierz jedną pozycję z listy i realizuj ją.
6. Akceptuj samego siebie. Myśl często o swoich mocnych stronach, doceniaj swoje uzdolnienia, dostrzegaj dobre cechy własnego charakteru. Pamiętaj, że zaniżona samoocena bardzo obniża próg tolerancji na stres.
7. Naucz się pozytywnego myślenia - ono uruchomi w Tobie ogromne rezerwy energetyczne, skończ z czarnowidztwem i martwieniem się na zapas. Żyj teraźniejszością. Przewiduj pozytywne rozwiązania.
8. Śmieję się każdego dnia z tego, co jest, z tego, co mogłoby być lub z tego, co było. To w naturalny sposób ułatwia rozluźnienie mięśni całego ciała. Poczucie humoru podnosi naszą oporność psychiczną.
9. Naucz się odpoczywać. Rób przerwy podczas pracy. Pamiętaj, że nie zawsze musisz być najlepszy. To, co jest ponad Twoje siły „na dzisiaj” naucz się odkładać „na jutro”.
10. Pamiętaj! Dzień dzisiejszy, to jutro, o które martwiłeś się wczoraj. Prawda, że niepotrzebnie!