

KS. WALDEMAR WOŹNIAK
Instytut Psychologii
Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego
w Warszawie

WALDEMAR PIEKARSKI
Zespół do Spraw Kierowania do Zakładów Poprawczych
Ministerstwo Sprawiedliwości

METODY WALKI ZE STRESEM

WSTĘP

Stres mogą wywołać różne czynniki zwane stresorami¹. Do grupy stresorów należą nie tylko czynniki psychiczne (np. wiadomość o śmierci kogoś bliskiego), ale i inne czynniki, np. termiczne (poparzenie) czy chemiczne (zatrucie lekami).

Niektóre stresory w konkretnych okolicznościach mogą pobudzać i dodawać energii. Są ludzie, którzy dosłownie „kwitną” w obliczu różnych czynników wywołujących stres, ale większość z nas reaguje wyczerpaniem. Jeśli napięcie jest zbyt duże lub trwa zbyt długo, człowiek przestaje radzić sobie z problemami, a nawet popada w różne choroby.

Można niekiedy przyzwyczaić się reagować silnie na każdy, nawet mały stres, co jest szczególnie niekorzystne dla organizmu.

Stres psychologiczny albo psychiczny to stan podwyższonej aktywizacji, która w skrajnych przypadkach jest znaczna i przejawia się silnym podnieceniem (wzmocnionym napięciem emocjonalnym). Jak wiemy, stres powstaje pod wpływem stresora, np. zalecenia lekarza, aby udać się na operację.

¹ H. Selye, *Stres życia*, PZWL, Warszawa 1960.

PRZYCZYNY I OBJAWY STRESU

Psychologia stresu zapoznaje nas z różnymi koncepcjami źródeł stresu². *Verońska koncepcja źródeł stresu* jest wynikiem dyskusji, jakie M. Fąfrowicz i T. Marek prowadzili z następującymi osobami: prof. Giovanim Costą, prof. Simonem Folkardem, dr Lawrence Smithem, dr Ireną Iskrą-Golec, dr Januszem Pokorskim³. Dyskusje te prowadzone były w latach 1995–1997 w ramach wiosennych (corocznych) spotkań poświęconych stresowi pracy zmianowej, odbywających się w Veronie (stąd nazwa modelu). W koncepcji tej podstawowymi zagadnieniami są: • praca jako źródło obciążenia psychicznego; • źródła stresu psychicznego; • zmęczenie psychiczne; • stres, zmęczenie i obciążenie psychiczne a wysiłek. Verońska koncepcja to hybrydowy model stresu, obejmujący, praktycznie rzecz biorąc, wszystkie najważniejsze wątki współczesnych poznawczych koncepcji stresu i radzenia sobie z nim.

W celu wyjaśnienia źródeł stresu w sytuacji transformacji makrosystemowej dokonującej się w Polsce i Europie prof. Adam Biela przedstawia *ekonomiczną koncepcję źródeł stresu*⁴.

Profesor Jan Terelak omawia *chronopsychologiczną koncepcję źródeł stresu*⁵. Autor przedstawia ważne konsekwencje psychologiczne wynikające z desynchronizacji naturalnych (wrodzonych) rytmów biologicznych ze zmiennością wymagań cywilizacyjnych, związanych z nawykami kulturowymi pracy i wypoczynku (np. nagła zmiana strefy czasu).

Profesor Jan Tylka prezentuje najstarszą – *psychosomatyczną koncepcję stresu*. Model ten objaśnia psychosomatyczne skutki stresu i sposoby ich redukcji przez rehabilitację i psychoterapię⁶.

Również niepełnosprawność może być źródłem stresu psychologicznego⁷. Już tylko wymienienie powyższych (ale przecież to nie wszystkie) koncepcji wskazuje na duże zróżnicowanie problematyki źródeł stresu.

Jednym z podziałów przyczyn stresu jest ich podział na indywidualne i społeczne. Do indywidualnych należą: utrata bliskiej osoby, problemy w związku emocjonalnym, trudności finansowe, niedostatek odpoczynku i relaksu, nuda, zły stan zdrowia. Wśród przyczyn społecznych stresu przykładowo wymienimy – redukcję etatów, brak możliwości zatrudnienia.

² *Źródła stresu*, red. J.F. Terelak, Wydawnictwo Akademii Teologii Katolickiej, Warszawa 1999, s. 13–89.

³ M. Fąfrowicz, T. Marek, *Verońska koncepcja źródeł stresu*, w: *Źródła stresu*, red. J.F. Terelak, Wydawnictwo Akademii Teologii Katolickiej, Warszawa 1999, s. 13–22.

⁴ A. Biela, *Ekonomiczna koncepcja źródeł stresu*, w: *Źródła stresu...*, s. 23–41.

⁵ J.F. Terelak, *Chronopsychologiczna koncepcja źródeł stresu*, w: *Źródła stresu...*, s. 42–69.

⁶ J. Tylka, *Psychosomatyczna koncepcja źródeł stresu*, w: *Źródła stresu...*, s. 70–80.

⁷ K.J. Zablocki, *Rewalidacyjna koncepcja źródeł stresu*, w: *Źródła stresu...*, s. 81–89.

Niektóre osoby są bardziej podatne na stres – w sensie struktury osobowości⁸. Reakcja na stres zależy również od wieku, doświadczeń, wykształcenia, oczekiwań wobec życia.

W początkach lat pięćdziesiątych psychiatra Thomas Holmes określił, że stres jest najczęściej rezultatem gwałtownej zmiany zachodzącej w czymś życiu. Holmes stwierdził u pacjentów chorych np. na gruźlicę, że początek ich choroby występował najczęściej po przełomowych wydarzeniach – śmierci w rodzinie, podjęciu nowej pracy, ślubie. „Stres nie powoduje choroby – podkreśla Holmes – przynosi tylko jej załazek, a napięcie wydaje się posuwać naprzód proces chorobowy”. Holmes odkrył także, że nawet dyskusje o nieprzyjemnych wydarzeniach mogą prowadzić do fizjologicznych zmian w organizmie. Przeprowadził eksperyment, w którym pobrał wycinki tkanek ludzkich przed i po dyskusji o takich problemach. Okazało się, że zmiany w tkankach może powodować nawet rozmowa o zbliżających się odwiedzinach teściowej. Zaobserwował nawet przypadek, że pewna osoba ciągle przeziębiała się, kiedy spodziewała się wizyty teściowej.

Znamienne są niektóre wypowiedzi ludzi przeżywających stres: „życie jest ciężkie, szare i nudne”, „jestem do niczego”, „nic dobrego mnie nie czeka”, „na pewno sobie nie poradzę”.

Objawami somatycznymi stresu są: bóle głowy, mięśni, klatki piersiowej, zaburzenia żołądkowe, zawroty głowy, omdlenia, uczucie zimna i gorąca. Objawy psychologiczne to: kłopoty z pamięcią, uczucie pustki w głowie, trudności w koncentracji i podejmowaniu decyzji, niepożądane myśli i słowa, emocje utrudniające działanie, rozdrażnienie. Objawy behawioralne to: ucieczka lub opuszczenie, pochopne działania, nieuzasadniona agresja, podniesiony głos lub szept.

Badania wykazują, że stres jest przyczyną ok. 75% chorób. Nasila lub wywołuje nadciśnienie, zawały i zatory, otyłość, migrenę, zmęczenie⁹. Stały stres osłabia odporność – łatwiej chorują ludzie na zakażenia, nowotwory, reumatoidalne zapalenie stawów, niektóre choroby tarczycy. Stres może wywołać również bezpłodność, anemię, uzależnienia.

W leczeniu stresów prym wiodą szpitale, które tworzą oddziały pomocy tym, dla których zmniejszenie napięcia stało się sprawą życia lub śmierci. Takim pacjentom, najczęściej po zawałach i chorym na nadciśnienie, udziela się rad podyktowanych po prostu zdrowym rozsądkiem: rzucić palenie, zmniejszyć wagę ciała, ograniczyć ilość soli i kofeiny, brać regularnie urlop i dużo się ruszać. W niektórych przypadkach trzeba niestety sięgnąć do lekarstw. Ale podstawą programu zapobiegania stresom jest nauczanie relaksu.

⁸ *Osobowość a ekstremalny stres*, red. J. Strelau, GWP, Gdańsk 2004.

⁹ Z. Bargiel, *Stres – problem otwarty*, Wyd. Uniwersytetu M. Kopernika, Toruń 1997.

POKONYWANIE STRESU

A. Zielińska pisze: „Obecnie w badaniach nad zjawiskami stresowymi większą wagę przypisuje się procesom radzenia sobie ze stresem niż samym sytuacjom stresowym. Człowiek w każdej sytuacji pozostaje w określonej relacji z otoczeniem, która determinuje jego działanie, a konsekwencje stresu zależą przede wszystkim od sposobu radzenia sobie z doświadczeniami życiowymi jednostki”¹⁰.

Efektywne radzenie sobie ze stresem wymaga szerokiego repertuaru czynności profilaktycznych¹¹. A. Zielińska powołuje się na A. Antonovskiego, który twierdzi, że skuteczne radzenie sobie ze stresem wymaga trzech strategii – racjonalności, elastyczności, dalekowzroczności¹². Niewątpliwie na subiektywną ocenę zdrowia wpływa stosowanie aktywnych, poznawczych i behawioralnych strategii zaradczych oraz ocena zdarzeń jako tych, którym można (lub nie) skutecznie zaradzić¹³.

Stan relaksu może być wywołany poprzez rozluźnianie mięśni, rytmiczne oddychanie, ćwiczenia gimnastyczne. Te formy stosuje się obecnie w amerykańskich szpitalach do leczenia stresów związanych z migrenami, ciśnieniowymi bólami głowy i nerwicami żołądka. Ogólnie, do walki ze stresem stosuje się różne rodzaje metod psychologicznych, lekarskich, związanych z ziołolecznictwem, odpowiednią dietą, wysiłkiem fizycznym. Właściwie wielu ludzi ma własne metody łagodzenia przyczyn i skutków stresu. Inni z kolei łączą własne techniki walki ze stresem z metodami, jakie proponują specjaliści.

Wspomniane już relaks należy do tzw. sposobów kontrolowania stresu. Istnieje wiele form relaksacji¹⁴. Odprężenie można osiągnąć przez: • regularne przerwy w pracy; • przerywanie pracy, gdy organizm daje sygnały, że jest zmęczony; • wyjazdy na urlop; • wybieranie odpowiednich rozrywek; • znalezienie czasu na hobby; • korzystanie z salonu odnowy biologicznej lub wyjazdów do sanatorium; • oglądanie komedii lub znajdowanie innych okazji do śmiechu; • rozmowy z przyjaciółmi; • poznawanie, co inni myślą o danej sytuacji stresowej; • poszukiwanie wsparcia u bliskich; • modlitwę. Poniżej zostaną przedstawione inne metody walki ze stresem.

¹⁰ A. Zielińska, *Radzenie sobie z sytuacją stresową jako jeden z czynników modyfikujących zachowanie jednostki*, „Zeszyty Naukowe – Wyższa Szkoła Gospodarki Krajowej w Kutnie” IV (2002), s. 223–244.

¹¹ Tamże, s. 235.

¹² Tamże, s. 235–236; A. Antonovsky, *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well*, Jossey – Bass Publishers, London 1979.

¹³ T. Pasikowski, *Stres i zdrowie*, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Warszawa 2000.

¹⁴ B. Ferrero, *Rodzice szczęśliwi dzięki metodzie księdza Bosko*, Wyd. Salezjańskie, Warszawa 1999; J. Aleksandrowicz, S. Cwynar, A. Szyszko-Bohusz, *Relaks. Wskazówki dla lekarzy i pedagogów*, PZWL, Warszawa 1976.

Równowaga i perspektywy

Osoba, która stoi w obliczu stresu, powinna zaakceptować fakt, że człowiek potrafi zmieniać swoje zachowanie, natomiast zachowania innych osób nie potrafi zmienić (lub może zmienić je w niewielkim stopniu). Należy pogodzić się z tym, że nie możemy mieć wszystkiego. Człowiek powinien częściej wybaczać innym, a może niekiedy i sobie, a ponadto:

- starać się traktować sytuację stresową jako możliwość wykazania się;
- nauczyć się mówić „nie”, jeśli tego wymagają okoliczności;
- rzadziej zmuszać się do różnych zajęć;
- odrzucić perfekcjonizm;
- „przesiewać” informacje, aby unikać przeładowania umysłu;
- bronić się przed negatywnym myśleniem;
- nie pomniejszać i nie wyolbrzymiać problemów;
- pogodzić się z tym, co nieuniknione.

Dane przypadki przekonują uczonych, że dużo ważniejszy niż badania nad nieszczęściami życiowymi, jest sposób, w jaki człowiek je przyjmuje. Aby zapobiegać stresom, należy się koncentrować na tym, co psychologowie nazywają „wytrzymałością”.

Pewne grupy ludzi cieszą się dobrym zdrowiem i długowiecznością. To sugeruje, że coś w ich drodze życiowej, nawet coś bardzo „przyziemnego”, np. zadowolenie z dobrze wykonanej pracy, zmniejsza chorobowe efekty stresu.

Samokontrola¹⁵

Człowiek powinien nauczyć się lepiej sobie radzić w sytuacjach stresowych, a także:

- być asertywny, czyli unikać w stosunkach z innymi ludźmi zarówno bierności, jak i agresji;
- zawsze definiować problem, ustalając sobie cele i zastanawiając się, jak je osiągnąć;
- próbować zrozumieć swoją sytuację, poszukać sposobów wyjścia z niej, zapytać innych, co sądzą o tej trudnej sytuacji;
- zastanowić się, czy mają coś wspólnego sytuacje, które kogoś stresują;
- aktywnie „szukać” innych;
- jeśli to konieczne, nie unikać podejmowania trudnych decyzji;
- wsłuchać się w swoje potrzeby, starać się maksymalnie je rozpoznać;
- pogłębiać wiedzę o sobie.

Kontrola czasu

Należy tak organizować swój czas, aby mieć większe poczucie kontroli nad własnym życiem, tj.:

- ustalić, co jest najważniejsze dla człowieka;
- ustalić realistyczne ramy czasowe zajęć;
- wykonywać ważne lub trudne zadania w pierwszej kolejności;
- przewidywać napięte okresy, nauczyć się je planować z wyprzedzeniem;
- znajdować codziennie trochę czasu dla siebie, czasu na wypoczynek;

¹⁵ S. Rees, R.S. Graham, *Bądź sobą. Trening asertywności*, Książka i Wiedza, Warszawa 1993.

- unikać zbyt wielkich obciążeń, realnie oceniać swoje możliwości; • przekazać część obowiązków innym osobom; • robić tylko jedną rzecz na raz.

Wsparcie

Warto uświadomić sobie, że można korzystać nie tylko z własnych sił, ale i ze wsparcia innych osób. Człowiek powinien codziennie dodawać sobie otuchy, aby lepiej pokonywać stres.

Związek

Ludzie mogą wywoływać stres lub uwalniać się od niego. Należy:

- pielęgnować związki z bliskimi; • uczyć się lepiej porozumiewać z innymi ludźmi; • nauczyć się lepiej szanować uczucia innych osób; • nie uciekać przed trudnościami w związkach z ludźmi; • podtrzymywać na duchu i wspierać otaczających nas ludzi; • być życzliwym.

Co należy jeść?

W stresie organizm spala substancje odżywcze szybko, co może nawet grozić osłabieniem odporności. Aby temu zapobiec należy:

- jadać regularnie, bez pośpiechu, w spokoju; • jadać potrawy bogate w witaminy (A, B, C, E), flawonoidy, wapń, magnez, selen, niezbędne kwasy tłuszczowe; • pić mało alkoholu i kawy; • jeść więcej owoców, kasz, warzyw, a mniej produktów zawierających białko zwierzęce i wysoko przetworzonych; • częściej przyjmować preparaty witaminowe z mikroelementami.

Leki ziołowe¹⁶

Są w tabletkach, drażetkach. Można również używać ich w postaci naparów. Napary należy pić raz lub dwa razy dziennie. Przyrządzamy je np. z rumianku czy melisy.

Wysiłek fizyczny¹⁷

Pół godziny dziennie intensywnego wysiłku fizycznego pomaga poczuć się lepiej. „Spalimy” nadmiar hormonów stresowych, a stężenie endorfin, tj. substan-

¹⁶ J. Lutomski, J. Alkiewicz, *Leki roślinne w profilaktyce i terapii*, PZWL, Warszawa 1993.

¹⁷ H. Wieja, *Tajemnice pełnego zdrowia*, Oficyna Wydawnicza „Vocatio”, Warszawa 1994.

cji powodujących dobry nastrój, wzrośnie. Może to być półgodzinny spacer lub rozładowanie napięcia przez ćwiczenia fizyczne.

Aromaterapia

Można stosować relaksujące olejki eteryczne do masażu, kąpieli i inhalacji (z rozpylacza lub chusteczki higienicznej).

Terapia kwiatowa

Terapia ta nie jest szkodliwa. Uzupełnia inne formy terapii. Polega na stosowaniu esencji kwiatowych wytwarzanych z kwiatów różnych roślin. Przygotowuje się je w roztworach wodnych, a następnie stabilizuje w alkoholu. Przykładowo, esencja kwiatowa ostrokrzewu tłumi uczucia zazdrości i nienawiści. Cykoria podrażnik zmniejsza możliwość mieszania się w sprawy innych i zaborczość. Esencja kwiatu oliwki zalecana jest dla osób wyczerpanych po długim stresie. Można stosować nawet 7 rodzajów esencji kwiatowych jednocześnie.

ZAKOŃCZENIE

Poczucie wdzięczności zmniejsza, a chęć zemsty nasila stres. Głęboka wiara, że Bóg jest zainteresowany naszym życiem, łagodzi stres, poprawia również samopoczucie. Człowiek powinien przyznać się do silnych emocji oraz ocenić sytuację – jak doszło do nich. Ważna jest nadzieja oraz umiejętność godzenia się z losem.

Analizując przeżycia więźniów i zakładników, stwierdzono, że ważna jest umiejętność podtrzymywania w sobie poczucia kontroli nad otaczającym światem. Jeden z amerykańskich zakładników w Iranie zawsze zostawiał z posiłku niewielką ilość pożywienia, a potem oferował ją każdemu, kto przychodził do jego celi. Ta prosta strategia zmagania się z nieszczęściem sprawiła, że cela stała się pokojem gościnnym, a zakładnik panem domu oczekującym gości.

Nie można – czekać aż napięcie wyzwoli agresję, szukać nieustannie winnych wokół siebie, przyjmować zbyt wiele obowiązków, nadmiernie wyręczać innych, miesiącami lub latami przyjmować leki uspokajające, wycofywać się, czy też udawać, że „nic się nie stało”. W wielu przypadkach nie można samemu rozwiązywać problemu, lecz należy udać się do specjalisty¹⁸.

Mamy nadzieję, iż ten krótki artykuł, stanie się zachętą dla każdego z nas do wytworzenia na miarę możliwości, własnego mikrosystemu pokonywania stresu.

¹⁸ G. Witkin, *Uwolnić się od stresu w wielkich i małych nieszczęściach*, Zysk i S-ka, Poznań 2004.

