

Stres

autor: mgr Klaudia Langner



źródło: Dreamstime

Stres jest czymś, co odczuwamy bardzo często, jednak nie zawsze radzimy sobie z jego negatywnymi skutkami. Może nas on hamować w rozwoju, a dodatkowo być przewlekły, co źle wpływa zarówno na nasze zdrowie psychiczne, jak i fizyczne.

Poniżej przedstawię czym stres jest oraz kilka technik jak można radzić sobie ze stresem na co dzień.

Natura stresu

Stres jest stanem napięcia, który powstaje w obliczu jakiegoś wyzwania, zagrożenia (tzw. stresora). Pojawienie się stresora, narusza naszą równowagę, w odpowiedzi na to zaczynamy podejmować różne działania mające na celu przywrócenie jej. Stresu jednak nie możemy postrzegać wyłącznie negatywnie - istnieją dwa rodzaje stresu. *Eustres* to tzw. pozytywny stres. Może pojawić się przed ważnym wydarzeniem w naszym życiu, np. wystąpieniem publicznym czy ślubem. Mobilizuje nas do działania. *Dystres* za to jest reakcją na zagrożenie. Odczuwany jest przez nas negatywnie.

Hans Salye przedstawił trzy etapy reakcji organizmu na stres:

1. Alarm - zmiany fizjologiczne, które są odpowiedzią na pojawienie się stresora;
2. Odporność - kontakt z stresorem wciąż jest utrzymywany, jednak nasz organizm wytwarza odporność i nie odczuwamy już takich reakcji jak w pierwszym etapie;
3. Wyczerpanie - kiedy wystawienie na stresor było zbyt długie i nie jesteśmy w stanie być dłużej odporni, powracają reakcje znane nam z pierwszego etapu. (za: Kolankowska-Trzecińska, 2022).

Te zmiany fizjologiczne są związane z działaniem naszego układu nerwowego. W reakcji stresowej bierze udział układ współczulny oraz oś podwzgórze-przysadka-nadnercza. Powoduje to wydzielanie adrenaliny, noradrenaliny oraz kortyzolu. Włącza się wtedy reakcja **walcz lub uciekaj**.

Stres objawia się uczuciami z ciała, np. problemami żołądkowymi, bóle głowy/mięśni/klatki piersiowej, zawroty głowy, uczucie gorąca/zimna. Jednak oprócz fizycznych reakcji, są także psychologiczne: uczucie pustki w głowie, trudności w podejmowaniu decyzji, zaburzona koncentracja, niechciane myśli, trudne emocje. Wpływa to bezpośrednio na nasze zachowanie - możemy odpuścić lub uciec, agresja, pochopne podejmowanie działań, podniesiony głos albo szept (Woźniak, Piekarski, 2005).

Możemy tłumaczyć sobie stres ewolucyjnie. Nasi przodkowie na porządku dziennym mieli do czynienia z różnymi stresorami. Reakcja walcz i uciekaj była dla nas mechanizmem ochronnym - pozwala uporać się z zagrożeniem, które zazwyczaj stanowiło fizyczny obiekt (np. niebezpieczne zwierzę). Stykając się ze stresorem, było odczuwane napięcie (zarówno psychiczne, jak i fizyczne), nasz organizm włączał reakcję walcz albo uciekaj, a to pozwalało nam się uporać ze stresorem. Po ucieczce bądź walce, organizm opuszczało napięcie.

Mechanizm ten wygląda tak samo u ludzi współczesnych. Jednak to, co się zmieniło to stresor - teraz nie zawsze jest rzeczywistym obiektem. Może być także psychiczny (np. sprawdzian, termin oddania pracy). Nasz organizm wciąż włącza reakcję walcz lub uciekaj, jednak bardzo trudno jest walczyć lub uciekać przed obiektem nierzeczywistym. Tym samym, pozostajemy w ciągłym napięciu wywołanym przez stresor.

Radzenie sobie ze stresem

Jak więc radzić sobie ze stresem, skoro rzeczywistość wokół nas zmieniła się? Warto poznać kilka metod i znaleźć dla siebie najbardziej odpowiednią. Pierwszą radą jest **ruch**. Nasz organizm w przeszłości wiązał stresor z aktywnością fizyczną (walką lub ucieczką). Pozwalało to opuścić napięcia w ciele, unormować wydzielanie się adrenaliny, noradrenaliny oraz kortyzolu. Dzisiaj możemy działać z tym w podobny sposób - po pracy czy szkole warto wybrać się na spacer. Jeżeli bardziej lubimy sport - bardziej wymagający trening (bieganie, siłownia, trenowanie z drużyną sportową, joga). Dzięki ruchowi, nasz mózg zaczyna uwalniać endorfiny, co obniża poziomy hormonów stresu. Pozwala to przywrócić nam równowagę.

Jeszcze jedną z technik, która uwzględnia pracę z ciałem jest **masaż**. Zostało udowodnione badaniami, że techniki masażu mają dobry wpływ zarówno na zdrowe i fizyczne, jak i psychiczne. Masaż wpływa na aktywność naszego układu nerwowego, tym samym regulując ciśnienie krwi, tętno oraz wydzielanie hormonów. Masaż terapeutyczny może nam dać uczucie głębokiego relaksu oraz pomaga pozbyć się napięć mięśniowych (które powstają w wyniku stresu).

Możemy to wzbogacić o pracę z naszą psychiką. Jedną z technik, których możemy się nauczyć jest technika **5-4-3-2-1**. Podczas stresującej sytuacji, warto wykonać te proste ćwiczenie: rozejrzeć się po pokoju i najpierw tylko zauważyć pięć rzeczy; następnie poszukać w naszym otoczeniu cztery rzeczy, które możemy dotknąć; trzy rzeczy, które możemy usłyszeć; dwie rzeczy, które możemy powąchać oraz na końcu jedną rzecz, którą można posmakować.



Wykorzystanie tej techniki pozwala na powrót do tu i teraz, opiera się na uważności. Mogą ją wykorzystywać zarówno dzieci, jak i dorośli.

Praca z oddechem również może nam pomóc uspokoić myśli oraz zredukować napięcie w ciele. Warto wprowadzić ćwiczenia oddechowe do naszej codziennej rutyny. Zatrzymajmy się na chwilę i usiądźmy z wyprostowanymi plecami. Możemy w trakcie ćwiczenia zamknąć oczy. Robimy głęboki wdech przez nos do dolnych żeber (można położyć sobie dłonie na żebrach, żeby poczuć jak rozszerzają się w czasie brania wdechu). Następnie robimy głęboki wydech, również nosem. Staramy się, żeby wdech był o około dwie sekundy krótszy niż wydech - może pomóc nam w tym liczenie. Wdech - cztery, trzy, dwa, jeden... a następnie wydech - sześć, pięć, cztery, trzy, dwa, jeden. Jeżeli w czasie ćwiczenia jakieś myśli zaczną się pojawiać, wystarczy wrócić do liczenia oddechu. Pojawiające się myśli są całkowicie naturalne, naszą rolą jest odpuścić im i powrót do oddechu.

Od pracy z oddechem płynnie przejdziemy do **praktyki medytacji** (świeckiej, skupiam się głównie na technikach mindfulness). Badania na medytujących mnichach pokazują prawdziwe zmiany w mózgu, jakie zachodzą dzięki medytacji. Medytacja łączy tak naprawdę dwie wyżej opisane techniki - skupia się na uważności oraz pracy z oddechem. Uziemia ciało w tu i teraz. Uczymy się roli obserwatora naszych myśli i uczuć. Pomaga nam zaakceptować strumień myśli, który często bardzo intensywnie przebiega przez naszą głowę. Medytację można uprawiać samodzielnie, bez żadnych "wspomagaczy". Jeżeli jednak nie potrafimy sami usiąść i medytować, z pomocą przychodzą nam medytacje prowadzone (np. na YouTube lub w dedykowanych aplikacjach). Skupiamy się wtedy na głosie i poleceniach osoby prowadzącej. Po darmowe medytacje kieruję na YouTube - kanał Chodź na słówko (dostępny także na Spotify). Jeżeli ktoś jest ciekawy medytacji od strony teoretycznej i naukowej, to polecam konto na Instagramie @uwazne.glowy.

Praktyką zbliżoną do medytacji, do wykorzystania w radzeniu sobie ze stresem, może być **joga nidra**. Jest to technika głębokiego relaksu bez snu. Badania dotyczące efektywności tej techniki pokazały, że już krótka praktyka (11 minut) może pomóc w redukcji negatywnych skutków stresu, poprawia jakość snu, a także szeroko pojętą jakość życia (Moszeik, von Oertzen, Renner, 2022). Darmowe nagrania z praktyką jogi nidry możemy znaleźć na YouTube na kanale Kasia Klimczewska.

Można też stosować **aromaterapię** (np. połączoną z masażem), **muzykoterapię** (również można połączyć to z masażem) lub **arteterapię**. Zwykle słuchanie ulubionej muzyki albo rysowanie (jeżeli to lubimy), może pomóc nam uporządkować myśli i uporać się ze skutkami stresu. Ponadto, może również stosować różne **napary ziołowe lub suplementy** (np. melisa, ashwagandha), jednak warto skonsultować to z własnym lekarzem lub farmaceutą - mogą wchodzić w reakcje z innymi przyjmowanymi lekami. Bardzo ważnym jest **dbanie o dietę** - zdrowa i zbilansowana dieta dostarcza nam składniki odżywcze, makro- i mikroelementy. Dzięki dobrze dopasowanej diecie możemy uniknąć niedoborów oraz wzmocnić nasz organizm (stres powoduje szybsze spalanie, może to prowadzić do obniżenia odporności). Wystawianie się na **kontakt z naturą** również ma zbawienny skutek w walce ze stresem.

Warto także zaznaczyć, że ze stresem nie musimy radzić sobie sami. Korzystajmy ze wsparcia naszych najbliższych. **Pielęgnowanie naszych relacji** również jest strategią radzenia sobie ze stresem - warto pamiętać, że przytulanie obniża poziom kortyzolu, ciśnienie krwi oraz tętno. Dlatego jak czujemy się zestresowani, pamiętajmy do kogo możemy się przytulić.

Jeżeli jednak stres jest przewlekły, a my czujemy, że nasze problemy narastają - warto wybrać się do specjalisty zdrowia psychicznego. Udzieli on stosownej psychoedukacji, podsunie pomysły na metody radzenia sobie ze stresem. Rozszerzy też naszą perspektywę, odzyskamy równowagę oraz nabierzemy samokontroli.

Podsumowanie

Stres jest czymś, co naturalnie dotyka nas wszystkich. Nie unikniemy pojawienia się stresorów. Najważniejszym jest znalezienie sobie odpowiedniej strategii radzenia sobie ze stresem. Bo to nie sam stres powoduje choroby oraz złe samopoczucie psychiczne. Im lepiej potrafimy sobie radzić ze stresem, tym krócej on trwa i na nas oddziałuje. Dlatego warto próbować różnych opisanych wyżej metod, żeby którąś do nas dopasować. Albo wymyślić coś spoza listy - coś, co nam odpowiada.

Kolankowska-Trzcńska, M. (2022). Psychokosmetologia - możliwość redukcji stresu w gabinecie kosmetycznym z wykorzystaniem muzykoterapii, masażu, jogi i medytacji. *Aesth Cosmetol Med*, 11, 4, s. 123-130.

Moszeik, E.N., von Oertzen, T. & Renner, KH. (2022) Effectiveness of a short Yoga Nidra meditation on stress, sleep, and well-being in a large and diverse sample. *Curr Psychol* 41, s. 5272–5286.

Woźniak, W., Piekarski, W., (2005). Metody walki ze stresem. *Łódzkie studia teologiczne*, 14, s. 257-263.

Serial *Wyjaśniamy: tajemnice umysłu*, Uwaga (s01e04). Netflix.