

Czym jest stres ?

Ważnym tematem w dobie życia naszych wychowanków jest eliminowanie zjawiska jakim jest stres. Stres może działać mobilizująco lub depresyjnie. Walka z nim sprzyja zachowaniu zdrowia człowieka i prawidłowemu funkcjonowaniu organizmu, dlatego młodzież powinna wiedzieć czym jest i jakie wywołuje skutki oraz to, że stres jest naturalną, nieuniknioną częścią naszego życia. Dr Hans Selye podkreśla, że stres jest normalną reakcją biologiczną każdego organizmu - normalnym fizjologicznym zjawiskiem związanym z procesami życia. Brak reakcji stresowej oznacza śmierć organizmu. Stres towarzyszy każdemu z nas. Jest naturalną reakcją na codzienne wyzwania i życiowe zmiany - nie tylko negatywne, ale i pozytywne. Stresujący jest zarówno każdy egzamin jak i studia, obrona pracy dyplomowej, ale również pierwszy dzień w pracy oraz jej utrata. Jednym ze sposobów na udane życie jest umiejętne radzenie sobie ze stresem. W dzisiejszych czasach stres jest chorobą cywilizacyjną. To reakcja naszego ciała i umysłu na jakąś sytuację – realną lub wyobrażoną. Kiedyś mówiliśmy o nim nerwy czy niepokój, a teraz wszyscy mówią o zestresowaniu.

Różne definicje stresu

W ujęciu medycznym - stan, który przejawia się swoistym zespołem, składającym się z nieswoistych zmian wywołanych w całym układzie biologicznym, człowieka i zwierzęcia przez czynnik stresujący.

Z punktu widzenia fizjologicznego – chroniczny wysoki poziom psychicznego pobudzenia i napięcia, przekraczający możliwości uporania się z nim, który może prowadzić do: dyskomfortu, zmniejszenia możliwości sprostania sytuacjom., załamania nerwowego lub w ostateczności do choroby psychicznej.

Ewolucja w definiowaniu stresu, dotyczy dwóch płaszczyzn. Pionierem w stworzeniu definicji stresu był Hans Selye. Jednak jego rozumienie stresu skupia się tylko na stronie fizjologicznej. Na obecną epokę to za mało – nie jest to ujęcie całościowe. Jak nauka podchodzi do stresu dzisiaj? Nowoczesna nauka w walce ze stresem wraca do korzeni. Odkryto bowiem to, co już dawno było wiadomo – emocje i umysł także są odpowiedzialne za stres. I to właśnie jest podejście całościowe, holistyczne, czyli założenie jedności ducha i ciała.

Z najnowszych badań wynika, że to, czy zachorujemy z powodu stresu zależy od tego, jak będziemy reagować, co będziemy czuć, myśleć, jak się zachowamy? Kluczowym czynnikiem jest tu siła naszej psychiki. Wiemy także dzięki psychoneuroimmunologii (nauce o

odporności), że stres wpływa na cały organizm. Nasz układ nerwowy, hormonalny czy immunologiczny jest podatny na stres tak samo, jak nasze serce czy żołądek. To dlatego chorujemy i łatwiej ulegamy grypie, kiedy jesteśmy pod wpływem stresu, mamy biegunki, alergie, zaburzenia snu i miesiączki, nadmierne pocimy się.

Skąd się bierze stres?

Najczęściej źródłem stresu jest:

- niepokój o przyszłość (np. zamartwianie się tym, co będzie jutro)
- presja czasu i narzucone terminy (wszystko na „wczoraj”)
- nadmiar lub brak zajęć i pracy,
- zbyt wysokie wymagania wobec nas, duże ograniczenia, a małe wsparcie,
- nasza ambicja i nierealne cele,
- frustracja, niemożność wpłynięcia na daną sytuację (np. korki),
- nieodpowiednie odżywianie (np. nadmiar soli).

Jednak pewien optymalny poziom stresu jest niezbędny dla efektywnego funkcjonowania człowieka. Zbyt niski poziom stresu może powodować spadek motywacji, apatie i znudzenie. Zbyt wysoki napięcie, trudności z koncentracją, lęk i zamęt w głowie, fizyczne zmęczenie, zwolnienie refleksu.

Stres to niebezpieczne zjawisko, ale towarzyszy nam przez całe życie. Dlatego podstawowym elementem walki z nim jest oswojenie go i zwiększenie odporności szczególnie młodego organizmu, poprzez prowadzenie zdrowego stylu życia, nabywanie wydolności funkcji poznawczych, rozwinięcie w sobie asertywności oraz przyjęcie do wiadomości, że nie jesteśmy doskonali. Pamiętajcie! Jeśli nie można zmienić jakiejś sytuacji, to można zmienić sposób myślenia o niej.