STRES

i efektywne sposoby radzenia sobie ze stresem







IPSEN
Innovation for patient care

Stres i efektywne sposoby radzenia sobie ze stresem



Opracowała: Mgr Beata Tengler psycholog we współpracy z Ipsen Poland sp. z o.o.

Od dawna znany jest wzajemny związek między stresem a chorobami somatycznymi[1]. Z jednej strony stres i wydarzenia przeżywane jako stresowe rozpatrywane są jako ważny czynnik etiologiczny[2] wielu chorób somatycznych w tym chorób nowotworowych z drugiej zaś strony choroba i jej konsekwencje są poważnym źródłem stresu psychologicznego dla pacjentów i ich rodzin.

Stres to mechanizm towarzyszący człowiekowi od tysięcy lat, jest reakcją naszego organizmu, której celem jest przygotowanie nas do poradzenia sobie z wyzwaniami pojawiającymi się w środowisku. Dla naszych przodków wyzwaniami były polowanie czy niespodziewany atak dzikiego zwierzęcia, obecnie wyzwaniem są **wysokie wymagania w pracy, presja czasu, problemy finansowe czy konflikty w rodzinie.**

Stresorem może być wszystko w środowisku zewnętrznym, co wytrąca nas ze stanu równowagi homeostatycznej, a reakcją stresową są wszystkie działania podejmowane przez nasz organizm, aby powrócić do stanu wyjściowego. Jeśli jednak pomyślimy o naszej naturalnej skłonności do zamartwiania się, to musimy poszerzyć rozumienie stresora. Stresorem bowiem jest już **samo przewidywanie tego co może się zdarzyć.** Tak więc uruchamiamy reakcję stresową nie tylko w odpowiedzi na realne fizyczne czy psychologiczne problemy i zagrożenia, ale także w odpowiedzi na ich przewidywanie czy wyobrażanie sobie tego, co może spotkać nas lub naszych bliskich.

Jako pierwszy zwrócił na to uwagę, ojciec fizjologii stresu, Hans Selye, dowiódł, że organizm w odpowiedzi na zagrożenie (realne lub tylko przewidywane) uruchamia zestaw reakcji nazwanych przez niego **ogólnym zespołem adaptacyjnym**, przebiegającym w trzech fazach:

- fazy alarmowej, podczas której zostają zmobilizowane siły obronne organizmu, następnie
- fazy odporności czyli przystosowania się do stresora oraz
- fazy wyczerpania, kiedy stresor utrzymuje się zbyt długo i organizm traci siły do obrony.



To właśnie długotrwały, przedłużający się stres jest najbardziej niebezpieczny dla naszego zdrowia, może prowadzić do chorób i problemów emocjonalnych oraz somatycznych.

Objawami długoterminowego stresu są między innymi:
trudności z pamięcią i koncentracją uwagi, „gonitwa myśli", problemy z właściwą oceną sytuacji, drażliwość, wybuchowość, lęk, niepokój lub stany depresyjne, bezsenność, brak apetytu lub nadmierny apetyt, napięcie i bóle mięśniowe, biegunki lub zaparcia, problemy z aktywnością seksualną i obniżona odporność.



Holistyczne podejście do stresu zakłada, że jesteśmy zdolni radzić sobie ze stresem. Dzięki mechanizmom fizjologicznym i psychologicznym wzbudzamy system antystresowy i uruchamiamy właściwe strategie radzenia sobie ze stresem. Strategie te zależą od naszych kompetencji, cech osobowości, zdolności poznawczych i oceny sytuacji. Wśród nich wymienić można takie, które wydają się bardziej uniwersalne oraz skuteczne w radzeniu sobie ze stresem związanym z chorobą i jej wielowymiarowymi konsekwencjami w obszarze fizycznym, emocjonalnym i interpersonalnym:

- **Relaksuj się:** systematycznie stosuj techniki relaksacyjne, takie jak: trening autogenny Schultza, trening Jacobsona, techniki wizualizacyjne i afirmacyjne; trenuj głęboki, spokojny oddech przeponowy, który pozwoli Ci opanować niepokój i uzyskać kontrolę nad emocjami; zadbaj o czas tylko dla siebie oraz odpowiednią ilość snu;

- **Bądź „tu i teraz":** koncentruj się na tym co widzisz, czujesz, słyszysz, trenuj uważność podczas codziennych czynności po to, aby ograniczyć negatywne myśli i „czarne scenariusze" na przyszłość;

- **Bądź wdzięczny:** świadomie doceniaj wszystkie elementy swojego życia, doświadczenia, osiągnięcia, swoich bliskich oraz innych ludzi, których spotkałeś na swojej drodze, naucz się cieszyć z tego co jest Twoim udziałem; często nie zauważamy i nie potrafimy cieszyć się z tego co mamy lub traktujemy to jako oczywiste i bezwartościowe;

- **Bądź blisko z innymi:** dbaj o relacje z bliskimi, ale też pozwól innym zbliżyć się do Ciebie, nie izoluj się, nie zamykaj w „czterech ścianach", wyjdź do ludzi, spotkaj tych, którzy podzielą się z Tobą swoją pozytywną energią;

- **Rusz się:** ruch i wysiłek fizyczny są najlepszymi sposobami na odreagowanie stresu, pamiętaj, aby nie przekraczać swoich możliwości oraz aby czerpać z tego prawdziwą przyjemność;



- **Bądź blisko z przyrodą:** kontakt z naturą uspokaja, łagodzi napięcia, przebywanie wśród zieleni, naturalnych odgłosów, zapachów lub nawet samo oglądanie naturalnych pejzaży wprowadza nasz mózg w stan kontemplacji, skupienia i spokoju;

- **Odżywiaj się zdrowo:** aktualna piramida żywienia oraz wskazania WHO zalecają mniej cukru, soli, tłuszczu a więcej błonnika; to owoce i warzywa z przewagą tych ostatnich, powinny stanowić podstawę naszej diety; pij odpowiednią ilość wody lub delikatnych naparów ziołowych, unikaj używek.

DEFINICJE :

1. Czynnik etiologiczny – czynnik mający przyczynowy udział w powstawaniu choroby, zjawisko powodujące chorobę, będące jej przyczyną lub jedną z przyczyn.
2. Choroby somatyczne – choroba związana z ciałem objawiająca się dolegliwościami fizycznymi

Choroby psychosomatyczne – specyficzne zaburzenia działania organizmu ludzkiego mające bezpośredni związek z czynnikami psychologicznymi

BIBLIOGRAFIA:

Heszen I. (2013) Psychologia zdrowia. Wydawnictwo Naukowe PWN
Heszen I. (2013) Psychologia stresu. Wydawnictwo Naukowe PWN
Sapolsky R. M. (2012) Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu. Wydawnictwo Naukowe PWN
http://www.psychologia.net.pl/slownik.php?level=138
Zalecenia żywieniowe WHO: https://www.who.int/health-topics/healthy-diet

DR-PL-000153