

## Można Kontrolować Stres

Pod wpływem stresu pozostajemy wszyscy – choć jedni częściej, inni rzadziej. Jeśli uważasz, że ciebie to nie dotyczy, zastanów się, czy nie bywasz osobą:

- poirytowaną, wydawałoby się, bez powodu,
- nazbyt często agresywną,
- apatyczną,
- nieuwważną do tego stopnia, że często uderzasz o coś lub kaleczysz się, czy nie miewasz kłopotów z:
  - - koncentracją uwagi,
  - - podejmowaniem decyzji,
  - - zażywaniem zbyt wielu środków przeciwbólowych,
  - - piciem dużej ilości kawy,
  - - paleniem zbyt wielu papierosów.

To wszystko są symptomy przeciążenia stresem. Nie musisz się jednak biernie temu poddawać. Stres można kontrolować. Wyobraź sobie czajnik z wodą. Jeśli chcesz napić się herbaty, woda nie może pozostać zimna, nie może też wykipieć. Podobnie jest z realizacją życiowych celów – potrzebne jest takie napięcie, żeby nie być obojętnym ani się nadmiernie nie spalać. Różnym stanom napięcia spowodowanym przez stres odpowiadają odmienne emocje i postawy. Bardzo niskiemu napięciu towarzyszy bierność, obojętność, brak motywacji do działania, uczucie beznadziejności czy wegetacji, frustracja. Średniemu napięciu odpowiada zainteresowanie, nastawienie na osiągnięcie celu, zapał do pracy, entuzjazm, twórcze myślenie i dążenie do samorealizacji. Bardzo wysokiemu napięciu towarzyszy zazwyczaj niepokój lub lęk, zdenerwowanie i agresja, zmęczenie, niska zdolność do wysiłku intelektualnego, niechęć do zmian i poczucie bycia osobą nieszczęśliwą. Optymalny dla sprawnego funkcjonowania większości ludzi jest zatem stan średniego napięcia. Zastanów się zatem, jakie sytuacje wywołują w tobie opisane trzy stany, i pomyśl, co możesz zmienić w sobie lub otoczeniu, żeby wyeliminować lub osłabić wpływ tego wszystkiego, co powoduje twoją apatię lub wrzenie.

### Stadia stresu

Kiedy zaczyna się stres, np. musisz natychmiast zrobić coś, co z różnych względów sprawia ci trudność, twój organizm produkuje więcej adrenaliny. Czujesz, jak krew uderza ci do głowy, puls wali jak szalony, masz przyspieszony oddech, wysuszone gardło, wilgotne dłonie, ale i sporo energii. To pierwsze stadium stresu. Kiedy stres się przedłuża, wkraczasz w drugie stadium. Twoje ciało zmuszone do podwyższonej gotowości powoli zaczyna przystosowywać się do takich nienormalnych warunków. Ponieważ jednak zasoby energetyczne każdego organizmu są ograniczone, szybciej się męczysz. Jeśli stres utrzymuje się nadal, nie możesz go wyeliminować ani uciec w spokojne i bezpieczne miejsce, twoje siły są na wyczerpaniu. Czujesz się osobą opuszczoną, wykończoną, wykorzystywaną, smutną, bezradną i doprowadzoną do ostateczności. Krzyczysz lub płaczesz w odpowiedzi na drobne nieprzyjemności, co jest niezrozumiałe dla otoczenia, które zaczyna cię traktować jak histeryka. Im bardziej się złościś i ostrzej reagujesz, tym surowiej cię traktują. W tym trzecim stadium stresu grozi ci poważne załamanie nerwowe, jeśli natychmiast nie zaczniesz o siebie dbać. Zacznij od ustalenia, jaki jest właściwy dla ciebie poziom stresu.

## Odpowiedni dla Ciebie poziom stresu

To, co dla jednego człowieka stanowi zagrożenie, dla innego może być przyjemnym urozmaienieniem. Jeśli chcesz wiedzieć, jak jest z Tobą, podkreśl przy każdym z pięciu punktów jedną możliwość, a lub b. Nie staraj się dobrze wypaść, nie ma tu odpowiedzi dobrych ani złych. Ja zazwyczaj:

1.
  - a) Uważam za właściwe odpoczywać od nauki lub pracy jak najczęściej, nie przemęczać się, prowadzić życie towarzyskie.
  - b) Poświęcam większość czasu nauce lub pracy, a jeśli już marnuję czas na coś innego, to z poczuciem winy.
2.
  - a) Bardzo uważam, żeby się nie spóźniać.
  - b) Nie warto się spieszyć, zawsze zdążę.
3.
  - a) Jestem dobrym słuchaczem.
  - b) Zdarza mi się komuś przerwać w pół zdania, żeby dokończyć je za niego.
4.
  - a) Staram się zawsze nauczyć czegoś nowego.
  - b) Nie mam cierpliwości do dokształcania się.
5.
  - a) Nienawidzę własnych błędów, ale nie toleruję krytyki.
  - b) Traktuję własne błędy i krytykę jako pożyteczną informację na przyszłość.

Wartość każdego stwierdzenia: 1a=1, 1b=2, 2a=2, 2b=1, 3a=1, 3b=2, 4a=1, 4b=2, 5a=2, 5b=1. Dodaj uzyskane punkty i zaznacz na skali: 5.....6.....7.....8.....9.....10. 5-6 oznacza, że Twoje zachowania sprzyjają niskiemu napięciu i jest to zwykły dla Ciebie poziom stresu, z którym dobrze się czujesz; przy wyższym funkcjonujesz nieco gorzej. 7-8 oznacza, że najlepiej działasz w sytuacji średniego napięcia i takiego poziomu i stresu szukasz; przy wyższym i niższym nie czujesz się dobrze. 9-10 oznacza, że Twoje zachowania sprzyjają wysokiemu napięciu i jest to dla Ciebie poziom stresu, który lubisz; przy niższym nudzisz się lub zasypiasz.

Następny krok w kontrolowaniu własnego poziomu stresu polega na zastanowieniu się, które aspekty Twojej osobowości są szczególnie podatne na zranienie. Gdybyś miał kłopoty z wyraźnym ich określeniem, przyjrzyj się podanej niżej liście – może nazwano tam jakieś Twoje problemy?

- nadmierna ambicja,
- brak sukcesów,
- zbyt szybkie zmiany w otoczeniu,
- zmiany w stosunkach z bliskimi ludźmi,
- zmiany w stosunkach ze znajomymi,
- zbyt wysoka samoocena,
- zbyt niska samoocena,

- poszukiwanie aprobaty i uznania,
- zły stosunek do osób krytykujących cię,
- brak szacunku dla własnej osoby,
- nieumiejętność obrony własnych praw i mówienia „nie”,
- poczucie posłannictwa,
- uznanie siebie za osobę o specjalnych uprawnieniach, mającą prawo do narzucania własnych zasad i niestosowania się do praw powszechnie przyjętych,
- uznanie siebie za męczennika,
- nieumiejętność efektywnego porozumiewania się z ludźmi,
- niemożność zaspokojenia ważnych potrzeb uczuciowych.

Teraz pomyśl, co z tej listy pasuje do ciebie, co jest twoim słabym punktem, gdzie najłatwiej cię zranić. Dodaj to wszystko, czego nie ma na liście, i zapisz, jak sobie z tym radzić. Oprócz tego, co ci samodzielnie przyjdzie do głowy, możesz:

- więcej odpoczywać,
- robić przerwy w nauce lub w pracy,
- zacząć się uśmiechać do ludzi,
- spróbować śmiać się częściej,
- poszukać bardziej pogodnych ludzi,
- poszukać bardziej interesujących znajomych,
- spróbować doceniać siebie, zamiast stale koncentrować uwagę na słabych stronach,
- próbować uważnie słuchać innych ludzi,
- dołożyć starań, żeby lepiej zorganizować sobie czas, np. robić listy celów pierwszo i drugorzędnych, krótko i długofalowych, ustalać codziennie kolejność rzeczy do załatwienia itp. Pomyśl nie tylko o tym, co możesz zrobić, aby żyć przyjemniej i spokojniej, ale co chcesz zrobić. I zrób to.

Kolejny krok w kontrolowaniu własnego stresu to zwrócenie uwagi na styl życia, a w szczególności zachowanie równowagi fizycznej i psychicznej.

## **Styl życia**

W celu uchronienia się przed negatywnymi skutkami stresu warto poświęcić trochę czasu i uwagi dla zachowania równowagi fizycznej i psychicznej. Warto pamiętać, iż dobre samopoczucie sprzyja zdrowiu i zwiększa odporność na stres. Dostarczaj zatem swojemu ciału jak najwięcej przyjemności, nie odmawiaj mu zbyt wiele, ale uważaj, by sobie nie zaszkodzić. Pamiętaj: umartwianie się, np. ostra dieta, sprzyja złemu samopoczuciu, zwiększa poziom napięcia, sprawia, że odczuwasz głód i rzucasz się na jedzenie z poczuciem winy, po czym tyjesz, co z kolei zwiększa złe samopoczucie itd. Dbaj o aktywny tryb życia, ale w żadnym razie nie rób sobie wyrzutów, iż jesteś leniwy. Jesteś, jaki jesteś i zacznij siebie lubić, a nie stale zmuszać do wysiłku. Nie jesteś koniem wyścigowym. Śpij tyle, ile wymaga twój organizm, ale nie zaturuj sobie życia z powodu zarwanej nocy. Nie zaniedbuj starych przyjaźni i staraj się nawiązywać nowe. Nie ma sensu bać się zależności uczuciowych, dużo gorzej jest być samotnym. Nie wstydź się prosić o uwagę, czułość, troskę, wsparcie duchowe, kiedy tego potrzebujesz, i dawaj ludziom to samo. Wyjdź naprzeciw cudzym oczekiwaniom i uśmiechnij się, ofiaruj trochę swojego ciepła i czasu, poczujesz się człowiekiem lepszym, mocniejszym, bardziej zrównoważonym.

Zapisz sobie wszystkie propozycje zmian koniecznych dla takiego stylu życia, dzięki któremu poczujesz się zdrowszy, spokojniejszy i szczęśliwszy. Powtarzaj sobie często: jestem kimś naprawdę wartościowym, ludzie mają szczęście, że mnie znają. I uwierz w to.

### **Likwidowanie objawów stresu**

Na pewno wiesz, jak się to robi, ale przypomnijmy, że dla szybkiego usunięcia objawów stresu możesz:

- wziąć gorącą kąpiel,
- poczytać,
- rozwiązać krzyżówkę,
- posłuchać ulubionego gatunku muzyki,
- pośmiać się,
- zmęczyć się,
- głęboko pooddychać przez 2-3 minuty, koncentrując na tym uwagę,
- nauczyć się ćwiczeń jogi albo medytacji.

Jednak przede wszystkim w zwalczaniu szkodliwych skutków stresu pomaga bycie sobą, nieudawanie kogoś innego, otwarte wyrażanie tego, co się czuje, przy jednoczesnym traktowaniu ludzi tak, jak sami chcielibyśmy być traktowani.

Pamiętaj: możesz kontrolować stres. To ty masz nim rządzić, nie odwrotnie.

### Literatura:

Hamer H: Program lekcji wychowawczych dla uczniów wyższych klas szkół podstawowych oraz uczniów liceów i techników, Warszawa VEDA 1993, ISBN 83-85584-13-7

Oprac. Dorota Gała - pedagog