

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM A ZDROWIE

Z punktu widzenia psychologii – stres i radzenie sobie wpływają na zdrowie człowieka lub jego utratę, a proces radzenia sobie jest czymś w rodzaju mediatora tej zależności.

Od stresu nie można się uwolnić - „nieustannie spotykamy się w życiu z bodźcami, na które nie mamy gotowej, adekwatnej odpowiedzi adaptacyjnej, a na które musimy jakoś zareagować” (Antonovski, 1995), dlatego trzeba nauczyć się z nim żyć.

Stres jak każda rzecz na świecie, ma swoje dwie strony – z tej lepszej może sprzyjać pogłębianiu wiary w siebie i innych ludzi a nawet prowadzić do rozwoju własnej osobowości i kreowania własnego zdrowia.

EWOLUCJA POJĘCIA „STRES”

- 1) Po raz pierwszy użyte przez Ginkera i Spiegla jako określenie traumatycznych przeżyć wojennych;
- 2) Następnie traktowane jako bodziec albo zespół bodźców zewnętrznych o charakterze szkodliwym, negatywnym przygotowujące organizm do walki lub obrony;
- 3) Potem definiowane w kategoriach reakcji, stanu wywołanego przez negatywne zmiany w otoczeniu o charakterze niespecyficznym. W tym ujęciu każdy przejaw nieprzystosowania uważano za wskaźniki stresu – behawioralne/fizjologiczne.

PODSTAWOWE DEFINICJE STRESU

1. Stres ujmowany w **kategoriach określonych wydarzeń** czy zmian zachodzących w otoczeniu, ocena tych zdarzeń decyduje o poziomie przeżywanego stresu.
2. Stres opisywany jako **reakcja organizmu** (Selye, 1963, 1977) o niespecyficznym charakterze czyli przewidywalny wzorzec reakcji fizjologicznych, które stanowią podstawę informacji o stresie. Idea reakcji stresowej - **Ogólny zespół adaptacyjny (GAS): stadium reakcji alarmowej, stadium odporności i stadium wyczerpania.**
4. **Podejście transakcyjne** (Lazarus, 1966), w ramach którego przyjmuje się, iż stres jest rodzajem relacji (transakcji) między jednostką a otoczeniem, która może zostać określona jako stresowa wówczas, gdy osoba uważa, że wymagania jej stawiane przerastają jej możliwości i zagrażają jej dobrostanowi. Stres jako proces, obejmujący doświadczenia stresowe i reakcje zarówno fizjologiczne jak i psychologiczne na te doświadczenia, akcentuje rolę czynników indywidualnych.

Model psychologicznych mechanizmów związanych ze stresem:

Ocena poznawcza – dynamiczny proces określania znaczenia danej sytuacji oraz dostępnych zasobów radzenia sobie z nią, stanowiący podstawę określenia poziomu doznawanego stresu a także charakteru emocjonalnych reakcji na stresor.

- Ocena pierwotna – wstępna ocena w kategoriach zagrożenia, straty lub wyzwania

- Ocena wtórna – dotycząca oceny zagrożenia pod kątem dostępnych metod radzenia sobie w określonej sytuacji.

Radzenie sobie – obejmuje wysiłki podejmowane w obronie przed sytuacją stresową.

Model Hobfola (1989) – stres jako relacja jednostki z otoczeniem, w której dochodzi do:

- 1) zagrożenia utratą zasobów
- 2) utraty zasobów netto
- 3) braku wzrostu zasobów netto po zainwestowaniu (brak zysku)

Zasoby – ważne i cenione przedmioty, właściwości osobiste, warunki i zasoby energii.

Antonovski (1979, 1995) podkreśla wagę zgeneralizowanych zasobów odpornościowych (potencjały zdrowia) znajdujących się w jednostce i jej otoczeniu. Największą rolę gra oczywiście poczucie koherencji

☺.

Stresorem jest takie doświadczenie życiowe, które charakteryzuje się brakiem spójności, niedociążeniem lub przeciążeniem oraz brakiem udziału w podejmowaniu decyzji. Wymogi dla których nie ma gotowych ani zautomatyzowanych reakcji adaptacyjnych.

Rodzaje:

- a) stresory przewlekłe
- b) ważne wydarzenia życiowe
- c) dokuczliwe kłopoty codzienne

Antonovsky wyróżnia 3 komponenty poznawcze strategii radzenia sobie:

- racjonalność – pozwalająca na trafną, obiektywną ocenę sytuacji
- elastyczność – prowadzi do wyboru najbardziej adekwatnej strategii w danej kulturze
- dalekowzroczność – pozwalająca na przewidywanie konsekwencji różnych strategii radzenia sobie.

W ujęciu Strelaua (1988,1996) stres jest stanem spowodowanym wystąpieniem rozbieżności pomiędzy wymaganiami a możliwościami jednostki co do radzenia sobie z nimi. Wymagania i możliwości mogą mieć charakter subiektywny i obiektywny.

INTERAKCYJNY MODEL STRESU

Z punktu widzenia zdrowia wskazane jest ujmowanie **stresu jako konstruktu** – zbioru wielu elementów będących we wzajemnej zależności i wchodzących w interakcje. Elementami interakcyjnego modelu stresu są:

- stresory
- ocena poznawcza
- reakcja krótkotrwała prowadząca do stresu, eustresu lub efektów neutralnych.

W ujęciu systemowym uważa się, że **stres jest konsekwencją braku równowagi** czyli pojawienia się rozbieżności między wymaganiami płynącymi z otoczenia a możliwościami jednostki, która wyzwala czynności zaradcze.

Tematyka stresu i radzenia sobie zajmują istotne miejsce we współczesnej psychologii zdrowia. W ostatnich latach przeniesiono akcent z problematyki stresu na aktywność człowieka podejmowaną w celu przezwyciężenia sytuacji stresowej – określanej terminem coping = radzenie sobie/ zmaganie się.

Terminy pokrewne: radzenie sobie, radzenie, zmaganie się, czynności zaradcze, proces zaradczy.

Radzenie sobie ze stresem – wysiłki poznawcze i behawioralne podejmowane w celu poradzenia sobie z sytuacją stresową, lub usiłowania sprostania specyficznym wymaganiom zewnętrznym i wewnętrznym ocenianym jako wyczerpujące lub przekraczające zasoby jednostki.

Dużą rolę w radzeniu sobie ze stresem odgrywają **zasoby podmiotowe**, takie jak:

- samoocena
- poczucie kontroli
- poczucie koherencji
- asertywność służąca rozwojowi pozytywnego obrazu własnej osoby i zwiększaniu samoakceptacji.

STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM A ZDROWIE

Najogólniej styl odnosi się do indywidualnej dyspozycji, od której zależy rodzaj zachowania się człowieka w stresie i decyduje o istnieniu różnic między ludźmi.

Styl – jako dyspozycja osobowościowa o charakterze elastycznym nabyta w ciągu życia w trakcie rozwiązywania różnych problemów życiowych, pozwalająca na dobór strategii adekwatnych i odpowiednich do istniejącego problemu.

W nawiązaniu do tradycji psychoanalitycznej:

Wyróżnia się 2 style oparte na jednodymensyjnej kategoryzacji: **represja- sensytyzacja**

Represja => styl unikowy – wypieranie, zaprzeczanie, unikanie przez dystrakcję
Sensytyzacja => zbliżanie się do stresora, koncentrowanie się na nim, poszukiwanie informacji i ich wykorzystywanie.

Heszen-Niejodek wyróżnia 4 style radzenia sobie:

duża czujność/silne unikanie – radzenie sobie poprzez przetworzenie bądź unikanie informacji o zagrożeniu, styl charakteryzujący się bogatymi zasobami zarówno strategii czujnych, jak i unikowych;

duża czujność/słabe unikanie – radzenie sobie dzięki przetwarzaniu informacji;

mała czujność/ silne unikanie – predyspozycja do radzenia sobie przez unikanie informacji;

mała czujność/słabe unikanie – mało aktywne radzenie sobie, predysponujące generalnie do małej aktywności zaradczej.

Podejście traktujące styl jako pewien układ dyspozycji czy właściwości człowieka:

Endler i Parker (1990, 1994) – czynności zaradcze są rezultatem interakcji zachodzącej pomiędzy cechami sytuacji a stylem radzenia sobie, który jest charakterystyczny dla każdego człowieka. Ze względu na funkcję i cel jakie pełni radzenie sobie wyróżniają oni 3 style:

- skoncentrowany na zadaniu

- skoncentrowany na emocjach

- skoncentrowany na unikaniu:

* unikanie poprzez dystrakcję (angażowanie się w czynności zastępcze)

* poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Heszen-Niejodek (1996) przyjmuje 2 kryteria: konfrontacja – unikanie i orientacja na zadanie/problem – orientacja na osobę/ emocje i wyróżnia 4 style radzenia sobie:

- Konfrontacyjny – zorientowany na zadanie,
- Konfrontacyjny - zorientowany na osobę,
- Unikowy - zorientowany na podjęcie czynności,
- Unikowy - zorientowany na emocje.

STRATEGIE RADZENIA A ZDROWIE

Wybór odpowiedniej, adekwatnej do konkretnej sytuacji strategii zależy od percepcji danej sytuacji, stylu radzenia charakterystycznego dla danej jednostki, od dyspozycji osobowościowych np. optymizm, poziom samooceny, wieku, wykształcenia, aktualnego stanu psychofizycznego (zasoby i deficyty jednostki). Wybrana strategia jest wypadkową tych zmiennych.

Działania podejmowane przez człowieka pełnią zwykle 2 funkcje (Folkman i Lazarus, 1985):

- zmierzają do rozwiązywania zadania

- służą regulowaniu emocji.

Wyróżnia się 2 formy radzenia sobie:

- skierowana na rozwiązanie problemu

- skierowana na emocje

Meichenbaum traktuje radzenie sobie jako strategię równoznaczną z problemem do rozwiązania i obejmuje 4 rodzaje działań:

- sformułowanie problemu

- opracowanie alternatywnych sposobów jego rozwiązania

- wybór najodpowiedniejszego sposobu

- weryfikacja sposobu.

Matheny (1986) wyróżnił kilka strategii:

a) monitorowanie – polegające na uświadomieniu sobie zwiększonego napięcia i jego przyczyn

b) strukturalizację – polegająca na zbieraniu informacji o stresorze, dostępnych zasobach i sposobie ich wykorzystania

c) zastosowanie umiejętności społecznych (ujawnianie siebie, asertywność).

Radzenie sobie skoncentrowane na emocjach:

- ponowna ocena problemu
- porównanie problemu z gorszą sytuacją
- pozytywne przewartościowanie

Strategie te mogą prowadzić do samooszukiwania się i zniekształcania rzeczywistości, ale czasem iluzja jest niezbędna aby przetrwać ☺

Jeśli ktoś uważa, że poradzi sobie z daną sytuacją – wybierze strategie skoncentrowane na problemie, w przeciwnym razie na emocjach.

Szczególną rolę prozdrowotną przypisuje się **strategii pozytywnego przewartościowania**, wyzwalającej pozytywne myślenie i emocje, modyfikującej oceny poznawcze stresowego zdarzenia, oceny swoich zasobów i możliwości poradzenia sobie z nim.

Strategie ucieczkowo-unikowe zmniejszają napięcie w krótkim czasie, przez co pełnią prozdrowotną funkcję, ale na dłuższą metę nie sprawdzają się.

Inne formy radzenia sobie

Mechanizmy obronne – procesy poznawcze charakteryzujące się zakłóceniem odbioru lub przetwarzania informacji w przypadku nadopimalnej aktywacji o charakterze lękowym. Jego funkcją jest znoszenie rozbieżności informacyjnej powstałej w strukturach poznawczych i zabezpieczenie integracji osobowości.

W paradygmacie poznawczym mechanizmy obronne **pełnią regulacyjną i adaptacyjną funkcję**. Są niezbędne w funkcjonowaniu zdrowego człowieka, sprzyjają utrzymywaniu względnej równowagi wewnątrz osobowości oraz w systemie człowiek-świat.

Twórcze radzenie sobie ze stresem jako warunek zdrowia – oznacza indywidualne podejście do problemu, uwzględniające jego treści i znaczenie, a nie bierny, automatyczny, nawykowy sposób reagowania. Takie podejście ma charakter celowy, zmierzający do rozwiązania problemu, utrzymania i zachowania zdrowia, a więc jest to dostosowanie zachowania do nowych sytuacji, stwarzanie nowych sposobów rozwiązywania problemów, ale też elastyczne wykorzystywanie własnych zasobów.

Twórcze radzenie sobie oznacza przede wszystkim **traktowanie sytuacji stresowej jako wyzwania**, które jest okazją do rozwoju i kreowania własnej osobowości.

Każdy z nas żyje na swój własny sposób i ma swoje własne przyczyny stresu, każdy powinien więc mieć własną strategię. Plan taktyczny jest jednak wspólny dla wszystkich i obejmuje trzy etapy:

1.Określenie i ocenę stresującej agresji – jest o tyle ważne, że aby móc przystąpić do walki trzeba dysponować pewną wiedzą nt. wroga; trzeba dokładnie rozpoznać to, co nas stresuje

a)obiektywne przyczyny stresu – musimy być wystarczająco sprytni i odważni, aby odróżnić je od tego, co wcześniej wymyśliliśmy, aby usprawiedliwić się we własnych oczach albo straszyć samych siebie

-istnieją one w każdej sytuacji stresowej

-poznanie ich pozwala na ewentualną modyfikację czy wyeliminowanie zewnętrznych przyczyn agresji czy zagrożeń

-należy się zastanowić czy powodem stresu w aktualnej sytuacji życiowej jest: **zachwianie równowagi życiowej**(które wpływa na zmianę naszego codziennego rytmu życia tj. ślub, zmiana miejsca pracy, utrata bliskiej osoby); **powtarzające się drobne przykrości** (na które nie zwracamy uwagi, które przez to, że powtarzają się codziennie i że się przed nimi nie bronimy zaczynają nas powoli niszczyć tj. tłok w autobusie czy irytujące zachowanie partnera); **kolejne serie niepowodzeń**(mogą doprowadzić do sytuacji, w której stwierdzimy, że nie warto już niczego robić w celu osiągnięcia sukcesu =droga prowadząca do postawy „wycuczonej rezygnacji”, bierności); **„kłody rzucane pod nogi”**(w życiu każdego z nas mogą występować sfery ograniczonej wolności-należy nauczyć się je rozpoznawać)czy może **zagrożenia obiektywne**(ważne jest, by przyznać się przed sobą, że czujemy się zagrożeni-umożliwia to podjęcie koniecznych działań; czasem również odrzucenie może pomóc opanować strach, ale tylko wtedy, gdy jest wynikiem konkretnej, świadomej decyzji-jako forma walki)

b) subiektywne przyczyny stresu – należy ich szukać we własnej głowie; wyróżnia się trzy kategorie myśli, które mogą powodować bardzo silny stres:

-**przekonania**-czyli wszystko to, w co wierzymy i przyjmujemy bez weryfikacji; wpływają na interpretację postrzeganej rzeczywistości; stają się one źródłem stresu w określonych warunkach: niezgodności z otoczeniem, braku zgody z samym sobą, gdy role odgrywane przez osoby z naszego otoczenia nie odpowiadają naszym wyobrażeniom(odnosi się to zarówno do życia towarzyskiego jak i rodzinnego i zawodowego). Bardzo istotny jest tu *obraz samego siebie*;

-**frustracje** –ich podstawową zasadą jest rozbieżność pomiędzy tym, czego pragniemy, a tym, co możemy mieć lub zrobić/rozbieżność pomiędzy tym, czego oczekiwaliśmy a rzeczywistością. Taka rozbieżność może motywować nas do działania(=>”dobry stres”), ale kiedy odczuwamy ją jako stres negatywny staje się przeszkodą i zmusza nas do działania wbrew naszej woli. Do źródeł największych frustracji należą: życie zawodowe, inni ludzie oraz my sami;

-**konflikty**- są z definicji sytuacjami walki; konflikt, którego nie rozwiązujemy jest ustawicznym stresem; aby móc z nimi walczyć i uwolnić się od nich należy zawsze brać pod uwagę możliwość ich wystąpienia. Konflikt przeżywany jako zdrowa rywalizacja pobudza do działania, ale staje się źródłem stresu, gdy mamy do czynienia z : powtarzającymi się konfliktami(sprawiają, że żyjemy w ciągłym napięciu); eskalacją (gdy łagodny konflikt przybiera na sile); nierozwiązanymi konfliktami(są przez nas odbierane jako zagrożenie, stają się źródłem niepokoju). Sytuacje konfliktowe bardziej niż inne rodzaje stresu popychają do poszukiwania środków zastępczych tj. papierosy, alkohol, słodycze.

2.Działanie – samo w sobie jest już postawą antystresową(np.gdy mówimy sobie „Jestem zestresowany, trzeba coś zrobić”). Nie będziemy cierpieć zbytnio z powodu naszych błędów jeżeli:1) wiemy, że istnieje możliwość ich popełnienia i akceptujemy to,2)kontrolujemy sytuację nawet po popełnieniu błędu (tzn. nadzorowanie+ kontrola tego, co się dzieje; gdy zachowujemy kontrolę, intensywność przeżywanego stresu się zmniejsza, a nawet można go przekształcić w dobry stres).

*Pierwszą zasadą postępowania jest stwierdzenie: „Musi być na to jakiś sposób”; inne:

-działanie zgodne z naturą; *osobowość typu A*-raczej strategia ataku, *osobowość typu B*-raczej strategia obrony; *ekstrawertycy*-wpływanie na bieg wydarzeń, wsparcie w kontaktach z innymi, *introwertycy*-ucieczka przed tym, co przykre, wewnętrzne monologi

PRZYCZYNA STRESU	DZIAŁANIE
Przyczyny obiektywne	Zmiana syt. trudnej do zaakceptowania
przekonania	uszanowanie ich ind. charakteru/ odwaga przyznania się do ich zmiany
konflikty	negocjacje
frustracje	pragnienie czegoś innego/zdawanie sobie sprawy, że jesteśmy więcej wari niż przyczyny naszej frustracji

-kontrolowanie, czyli zdolność przewidywania – umożliwi przygotowanie się do stresującej sytuacji

-podejmowanie inicjatyw-trzeba raczej działać niż odpowiadać na działanie

-zachowanie dystansu(łatwiej przychodzi ludziom o osobowości typu B i introwertykom); sprzyja humorowi i pomaga zmniejszyć napięcie

3.Obrona-ma na celu zatuszowanie poczucia zagrożenia; nadmiar energii zostaje wykorzystany tylko wtedy, gdy uda nam się uwolnić od poczucia stresu; jest ona działaniem a nie rezygnacją; systemy obrony stanowią sposób działania równoległy do walki ze stresem – wybór jednej drogi nie wyklucza innej. Jej podstawowym celem jest utrzymanie równowagi wewnętrznej-służą temu:

-**inne spojrzenie**- „Zawsze istnieje jakaś korzyść-nawet w najbardziej stresującej sytuacji”;

-**minimalizacja agresji** – skoro jesteśmy zdolni do spontanicznego wyolbrzymiania przyczyny cierpienia, musimy być również zdolni do jej minimalizowania;

-**usunięcie poza nawias sytuacji będących przyczyną wstrząsu**-nie negujemy całkowicie istnienia przyczyny stresu, ale staramy się znaleźć równowagę pomiędzy akceptacją a odrzuceniem;

-**racjonalizm myślenia**-część systemu obrony polegająca na znajdowaniu logicznych uzasadnień tego, co nas spotyka; znalezienie logicznego uzasadnienia dla danej sytuacji oznacza pewien sposób jej kontrolowania;

-odwrócenie uwagi-skierowanie jej na coś innego; w momencie kiedy wyrywamy się z błędnego koła naszych myśli zaczyna się odprężenie (w praktyce najlepszym sposobem jest podjęcie wysiłku fizycznego, który przyczynia się również do usuwania nadmiaru energii)

-rozmowa wewnętrzna-trzeba być czujnym, by dostrzec oznaki pojawienia się mowy deprecjonującej np. ”Jestem do niczego”

-dobra kondycja fizyczna; *kontrola zdrowia, *czas wolny(wykorzystywany w zgodzie ze sobą),*gry(sprzyjają kontaktom towarzyskim), *ćwiczenia fizyczne(w tym oddziałujący na układ krążeniowo-oddechowy aerobik,)krótkie przerwy(zamykamy oczy i nie myślimy o niczym) i mini-relaksacje(silne napięcie zespołu mięśni bez wykonywania przy tym ruchu), *sen(„musimy umieć zrezygnować z pewnych przyjemności, aby utrzymać się w formie”☺),*relaksacja(ćwiczenia, seanse relaksacyjne, oddychanie przeponowe, medytacja, hipnoterapia),*prawidłowe odżywianie(dobra atmosfera posiłku, rezygnacja ze zbędnych dodatków, unikanie używek).

*Mini-poradnik

Vademecum działania antystresowego	Rodzinny kodeks postępowania antystresowego	Zapobieganie stresowi w pracy
1.Mieć świadomość, że inni mogą nam pomóc-umieć korzystać z tej pomocy. 2.Mieć odwagę działać zgodnie ze swoimi predyspozycjami-pozostawać zawsze w zgodzie z samym sobą. 3.Właściwie oceniać szanse powodzenia i działać tylko wtedy, gdy jest się pewnym zwycięstwa. 4.Być wytrwałym, ale nie upartym w działaniu. 5.Odróżniać stres od wytworów naszej wyobraźni-unikać walki z wiatrakami. 6.Mieć inicjatywę. 7.Nie ulegać złudzeniom. 8.Wyzwolić się z zahamowań przez działania fizyczne i werbalne.	1.Szacunek 2.Niezależność 3.Sztuka uwodzenia(zabieganie o swoje względy) 4.Współdział(wspólnota interesów) 5.Podział obowiązków 6.Wymiana(słuchanie i mówienie, otrzymywanie i dawanie)	1.Planuj swój dzień 2.Pozwól sobie na chwilę satysfakcji 3.Bądź realistą-nie jesteś nadczłowiekiem 4.Ustal czas najwyższej koncentracji i krzywą energii 5.Naucz się rozdzielać zadania 6.Dbaj o równowagę 7.Mów nie 8.Znajdź w swojej pracy coś przyjemnego 9.Śmiej się, by zmniejszyć stres 10.Odpowiednie tempo -„Kieruj swoją aktywnością jakbyś prowadził Rolls-royce’a, a nie samochód wyścigowy.

LITERATURA CYTOWANA

Bishop, G.D. (2000). *Psychologia zdrowia*. Wrocław, Astrum.

Friedman, H. (2003). *Uzdrowiająca osobowość – dlaczego niektórzy ludzie cieszą się zdrowiem, a inni poddają się chorobie?* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Heszen, I., Sęk H. (red.) (2007). *Psychologia zdrowia*. Warszawa, PWN.

Juczyński Z. (1998). Poczucie własnej skuteczności jako wyznacznik zachowań zdrowotnych,

Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna, nr 14

McKenzie C. (1999). *Doskonała kontrola stresu*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

Oniszczenko W.(1993). *Stres to brzmi groźnie*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Renaud J. (1993). *Przewodnik antystresowy*. Warszawa: Wydawnictwo Interpress.

Wrona-Polańska H. (2003). *Zdrowie jako funkcja twórczego radzenia sobie ze stresem*. Kraków, Wyd.

AP