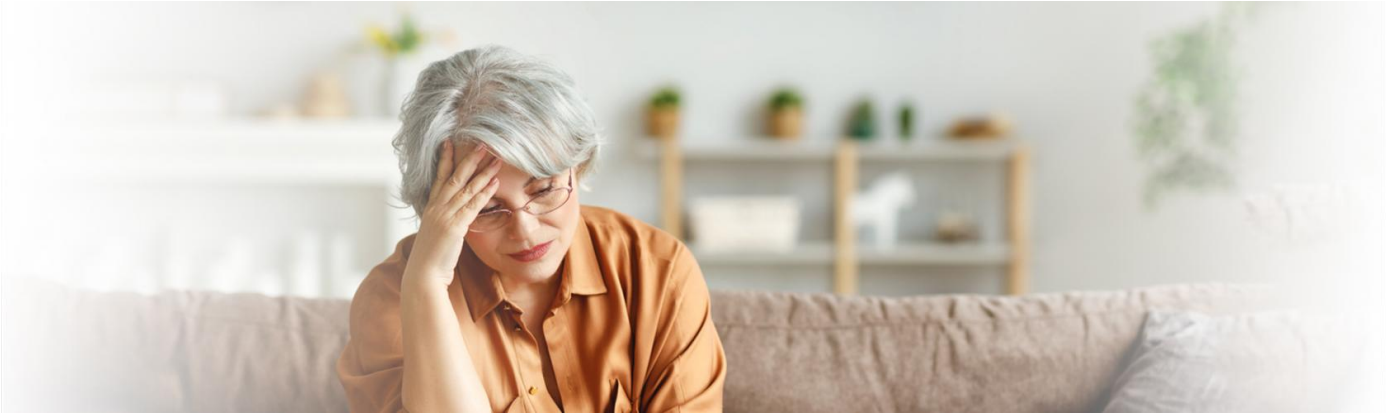
pacjent.gov.pl



Jak radzić sobie ze stresem

Stres jest częścią życia. Jednak gdy trwa zbyt długo, prowadzi do poważnych problemów zdrowotnych. Dowiedz się, jak minimalizować jego skutki

Czym jest stres

Stres to reakcja organizmu na jakieś wydarzenie lub emocję, mobilizująca do działania. Nie zawsze jest jednoznacznie negatywny – może np. pomagać w rozwoju zawodowym i osobistym, motywować do aktywności, ułatwiać pokonywanie wyzwań. Jednak nawet dobry stres może wpływać destrukcyjnie, jeśli będziesz odczuwać go zbyt często, zbyt długo lub zbyt intensywnie.

W czasach pierwotnych reakcja stresowa była konieczna, aby przetrwać – umożliwiała walkę lub ucieczkę. We współczesnym społeczeństwie rzadko musisz walczyć fizycznie. Jednak niezależnie od tego, czy doświadczasz prawdziwego zagrożenia, czy też doganiasz autobus, w Twoim organizmie zachodzą podobne procesy.

Co wywołuje stres

Reakcja stresowa może pojawić się w wyniku trudnych emocji, np. gdy:

- przeżywasz trudne lub nowe doświadczenie (jak rozwód, śmierć kogoś bliskiego, utrata pracy, ale też zmiana pracy, narodziny dziecka, ślub)
- rywalizujesz, np. w szkole, w pracy, w jakimś konkursie
- organizujesz duże wydarzenie lub wygłaszasz przemówienie i odczuwasz niepewność, czy wszystko się uda
- złościsz się na kogoś lub na coś
- jesteś ofiarą przemocy lub mobbingu
- boisz się kogoś lub czegoś
- czujesz, że masz nadmiar obowiązków albo nadmierną odpowiedzialność w pracy czy rodzinie
- odczuwasz brak znaczących zadań lub wyzwań (np. na bezrobociu).

Reakcję stresową uruchamiają już Twoje wyobrażenia, lęki i obawy, że coś złego się stanie, że z czymś sobie nie poradzisz. Mimo że to tylko Twoje myśli, Twój organizm reaguje tak, jak gdyby przewidywane sytuacje faktycznie się zdarzyły. Mózg bowiem nie potrafi odróżnić prawdziwego zagrożenia od takiego, które po prostu sobie wyobrażasz.

Co dzieje się w organizmie

Niektóre czynności organizmu są kontrolowane przez autonomiczny układ nerwowy. Nie zależą one od naszej woli. Autonomiczny układ nerwowy dzieli się na dwie części:

- współczulny układ nerwowy – pobudzający
- przywspółczulny układ nerwowy – hamujący.

Aby czuć się dobrze, potrzebna jest równowaga między tymi dwiema częściami układu nerwowego. Stres powoduje zaburzenie tej równowagi.

Reakcja „walcz lub uciekaj”

Aktywowany jest współczulny układ nerwowy. Wzrasta poziom cukru i hormonów stresu, takich jak adrenalina, noradrenalina i kortyzol. Szybciej bije serce, podnosi się ciśnienie krwi i przyśpiesza oddech, dzięki czemu do komórek trafia więcej tlenu. Inne funkcje życiowe, np. trawienie, schodzą na dalszy plan, by nie przeszkadzać w walce z zagrożeniem.

Podczas tej reakcji możesz czuć się przestraszony, zirytowany, zły lub wrogi.

Reakcja „udawaj martwego” („zastygnij”)

Aktywowany jest przywspółczulny układ nerwowy. Mózg stwierdza, że niebezpieczeństwo jest zbyt duże i organizm zaczyna zachowywać się tak, jakby nie było szans na wyjście z sytuacji. Pojawia się uczucie omdlenia, zmęczenie, zawroty głowy, osłabienie mięśni i kłopoty z żołądkiem. Możesz chcieć się pocieszyć, więc jesz więcej cukru, tłustych potraw (zajadasz stres) i pijesz więcej alkoholu. Masz też ochotę odizolować się i ograniczyć kontakty społeczne.

Podczas tej reakcji możesz czuć się zmęczony, smutny, zrezygnowany, w depresyjnym nastroju.

Jak objawia się przewlekły stres

Nie zawsze od razu rozpoznasz, że dolegliwości, na które cierpisz, wywołuje właśnie stres. Objawy są różnorodne – początkowo łatwo je bagatelizować czy zrzucać winę za swój stan na inne czynniki. Stres objawia zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie oraz behawioralnie. Objawy mogą szybko narastać albo cały czas utrzymywać się na tym samym poziomie, gdzieś w tle.

Fizyczne objawy stresu

- napięcia mięśniowe – zwłaszcza w szczęce, szyi lub barkach
- napięcie twarzy – często sprawiające, że usta zmieniają się w cienką kreskę
- poczucie zmęczenia po przebudzeniu – nawet po długim i niezakłóconym śnie przez kilka nocy z rzędu
- chroniczne wyczerpanie i zmęczenie
- dolegliwości bólowe (głównie głowa, plecy i brzuch)
- częste infekcje
- otyłość i często cukrzyca
- zaburzenia cyklu miesiączkowego, bezpłodność
- choroby układu pokarmowego: wrzody, zespół jelita drażliwego
- choroby układu krążenia: nadciśnienie, udar mózgu, zawał serca, choroba wieńcowa.

Emocjonalne objawy stresu

- poczucie rozdrażnienia i irytacji, zły humor, niestabilność emocjonalna
- obojętność na to, co dzieje się wokół, przygnębienie, depresja
- trudności z koncentracją i pamięcią
- upośledzenie funkcji poznawczych
- zaburzenia nerwicowe
- natłok negatywnych myśli
- trudności z podejmowaniem decyzji
- niska samoocena
- niepokój i lęk, ataki paniki
- poczucie samotności i izolacji
- choroby autoimmunologiczne

- zespół stresu pourazowego.

Behawioralne objawy stresu

- kłopoty z zasypianiem, budzenie się wcześnie rano, bezsenność, zbyt długi sen
- nieumiejętność relaksu i odprężenia
- unikanie kontaktów towarzyskich, izolowanie się
- zmniejszenie popędu seksualnego
- rezygnowanie z odpoczynku, spędzania wolnego czasu, rozrywki i kontaktu z rodziną i przyjaciółmi z powodu braku czasu
- kompulsywne jedzenie, nadużywanie tłuszczu i cukru
- skłonność do impulsywnych, nieprzemyślanych działań
- częste zmiany pracy
- nadużywanie alkoholu, narkotyków lub tabletek nasennych
- zachowania nerwowe (np. obgryzanie paznokci)
- tiki nerwowe.

> **Jeśli palisz, Twoje obciążenie z powodu stresu jest podwójne. Tętno i ciśnienie krwi rośnie w reakcji na stres, ale także z powodu nikotyny, która trafia do krwi, gdy wciągasz dym. Nikotyna sprawia, że krew jest bardziej lepka, co zwiększa ryzyko powstawania zakrzepów. Kiedy poziom nikotyny spada, pojawiają się objawy odstawienia. Jednym z nich jest poczucie rozdrażnienie, niepokoju lub smutku. Te uczucia występują także w reakcji na stres.**

Jak przeciwdziałać stresowi

Nie ma jednej najskuteczniejszej metody poradzenia sobie w sytuacji stresowej. Warto znać ich jak najwięcej i umieć skorzystać z tej, która najbardziej nam pomoże w danym momencie.

Co możesz zrobić, gdy poczujesz, że się stresujesz

- uspokój i spowolnij oddech
- wykonuj proste ćwiczenie pomagające uwolnić napięcie – zaciskaj pięści obu dłoni, a następnie je otwieraj
- przyjmij antystresową postawę – przeciągnij się, ziewnij, potrząśnij ciałem, podskocz, stań z wyprostowanymi plecami, ramionami do tyłu, głową zadartą ku górze, na lekko rozstawionych nogach, z symetryczną postawą ciała, poruszaj twarzą
- zmień miejsce, w którym przebywasz
- włącz relaksującą muzykę
- zajmij się czymś innym, skieruj uwagę w inną stronę – nie koncentruj się na stresie
- popatrz na relaksujący obraz
- pomyśl o czymś miłym, np. z przeszłości, zwizualizuj to.

Co możesz zrobić, by lepiej zarządzać stresem w przyszłości

- dowiedz się więcej o działaniu i objawach stresu, by lepiej go rozpoznawać
- naucz się technik medytacyjnych i oddechowych
- wykonuj ćwiczenia relaksujące, rozciągające, np. jogę, pilates, które pomagają zlikwidować napięcia w ciele
- codziennie uprawiaj sport – najlepsze są ćwiczenia aerobowe, które poprawiają wydolność organizmu oraz wzmacniają układ krążenia, np. spacer, chodzenie po górach, jazda na rowerze, pływanie, fitness, jazda na rolkach, jogging
- zadbaj o odpowiednią ilość i jakość snu
- naucz się mówić „nie" – dzięki temu unikniesz wzięcia na siebie zbyt wielu obowiązków, którym nie będziesz w stanie sprostać
- zrób listę tego, co Cię stresuje – dzięki temu zyskasz szansę na unikanie stresujących sytuacji lub przygotujesz się do nich, co może zmniejszyć stres
- zadbaj o równowagę działania i odpoczywania, nie bierz na siebie zbyt wielu obowiązków, naucz się wyłączać

komputer i odkładać telefon

- naucz się zarządzać czasem – nie dasz rady zrobić wszystkiego, naucz się wybierać między rzeczami bardziej ważnymi i mniej istotnymi
- dbaj o pozytywne nastawienie, np. oglądając komedie zamiast dramatów – to, na czym skupiasz uwagę, ma ogromne znaczenie dla Twojego samopoczucia
- dbaj o dobre relacje z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi
- zrezygnuj z toksycznych relacji
- praktykuj uważność w podejściu do życia i zdarzeń
- zinterpretuj na nowo swoje doznania – patrz na wyzwania przez pryzmat tego, czego dzięki nim się uczysz; konfrontuj się z problemami, zamiast od nich uciekać
- zmień dietę – jedz regularnie, różnorodnie, zdrowo.

> **Twoja odporność na stres znacznie wzrasta, jeśli jesteś aktywny co najmniej pół godziny dziennie. Organizm nie zacznie się regenerować, dopóki nie odreaguje stresu. Najlepszym sposobem na to jest ruch.**

Przeczytaj także

Uważność. Skup się na tu i teraz

Zauważanie i rozpoznawanie przeżywanych emocji jest jednym z najlepszych sposobów na radzenie sobie ze stresem. Uważność to metoda, którą można do tego wykorzystać

Talerz zdrowego żywienia

Zalecenia dotyczące odżywiania można przedstawić w formie talerza. Tak prosta i przejrzysta forma ułatwi każdemu zastosowanie ich w życiu codziennym

Uważność. Ćwiczenia

Stresujesz się? Masz dużo zmartwień i trudnych emocji? Nie wiesz, jak poukładać myśli w swojej głowie? Trening uważności może pomóc Ci opanować nerwy