

“Ach, ten stres...”

Życie bez stresu nie jest możliwe. Tak samo jak nie jest możliwe życie bez emocji tj. złość, smutek, lęk, czy strach. Ich doświadczanie jest trudne, niejednokrotnie powoduje cierpienie, jednak bez nich tak naprawdę trudno byłoby nam przeżyć i się rozwijać. Zdolność do reagowania stresem została przez człowieka wykształcona w toku ewolucji.

Pojawienie się stresu od razu uruchamia ciąg procesów umożliwiających mobilizację organizmu do poradzenia sobie z sytuacją. Szybsze bicie serca, większe stężenie glukozy we krwi, rozszerzenie dróg oddechowych prowadzi do tego, że do naszych mięśni “wpompowywane” jest więcej tlenu przez co są one gotowe do szybkiego reagowania. Jako, że mózg również jest mięśniem, efektywność procesów psychicznych się zwiększa prowadząc do mentalnego poradzenia sobie z problemem.

Mamy dwa rodzaje stresu 1. stres biologiczny: doświadczamy go w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia oraz 2. stres psychologiczny pojawiający się, gdy osoba spostrzega, że sytuacja wymaga od niej większych zasobów niż jest w stanie aktualnie zapewnić. Zasoby to tak naprawdę wszystko co człowiek może wykorzystać by poradzić sobie z trudnościami, czyli relacje, cechy charakteru, praca, umiejętności, wcześniejsze doświadczenia...

Psychologowie wymieniają trzy style radzenia sobie ze stresem. Styl jest zbiorem strategii, czyli konkretnych działań. Jest to więc styl skoncentrowany na zadaniu, gdzie jednostka podejmuje aktywne działania zmierzające do usunięcia stresora (sytuacji wywołującej stres) lub przekształcenia go. Styl skoncentrowany na emocjach charakteryzuje osoby skupiające się na swoich uczuciach, emocjach. Powiązany jest też z myśleniem magicznym (co by było gdyby) i życzeniowym. Jako ostatni wymieniany jest styl skoncentrowany na unikaniu. Charakteryzuje się on poszukiwaniem towarzystwa, kontaktów z innymi by nie myśleć o problemie oraz angażowaniem się w czynności zastępcze, np. zakupy, praca.

To jaki styl wybieramy w danym momencie zależy od naszej oceny sytuacji i możliwości poradzenia sobie z nią. Możemy bowiem sytuację uznać za nic nie znaczącą, wtedy nie musimy podejmować żadnych działań by sobie z nią poradzić. Możemy też ocenić tą samą sytuację jako pozytywną, sprzyjającą rozwojowi, naszemu dobrostanowi. W takim wypadku nie zmieniamy jej a podejmujemy działania, aby dany stan rzeczy trwał jak najdłużej. Natomiast, gdy sytuacja zostanie zakwalifikowana przez nas jako stresująca podejmujemy kroki by jej zaradzić. To czy będą one skupiać się na aktywnym działaniu, czy ucieczce od problemu w głównej mierze zależy od tego jak wcześniej sobie radziliśmy, jaki dostaliśmy “przykład z góry” (np. rodzice, opiekunowie), co wcześniej działało w podobnej sytuacji. Oczywiście nie bez znaczenia są nasze cechy charakteru i osobowości. Osoby wrażliwe, skłonne do marzycielstwa, introwertyczne będą raczej wybierały strategię oparte na zagłębianiu się w swoje emocje, myśleniu o przeszłości. Natomiast osoby energiczne, konkretne, ekstrawertyczne będą skłonne raczej skupić się na pozytywnych aspektach sytuacji, poszukać informacji i rady u innych, analizować problem i robić plan działania.

Nie można jasno określić, że jeden styl radzenia sobie jest lepszy od innych. Ważne, aby dane działanie osoby było efektywne dla niej, by ją satysfakcjonował końcowy efekt. Każda sytuacja jest inna, więc nie ma gotowej recepty na sukces. Jedno jest pewne, stres

może być korzystny, pozytywny. Dobrze wykorzystana sytuacja stresowa może stanowić czynnik wzrostu naszej samoświadomości i dojrzałości.

Psycholog Maria Jamróz