

## Stres

*Jedna z serii broszur publikowanych przez Kanadyjskie Stowarzyszenie Zdrowia Psychicznego*

Wszyscy mówimy o stresie, ale nie zawsze dokładnie wiemy, co to jest. Jest tak dlatego, że stres pochodzi zarówno z dobrych jak i złych przeżyć, które nam się przytrafiają. Jeśli nie odczuwalibyśmy stresu w ogóle, nie żylibyśmy! Stres staje się problemem, jeśli nie jesteśmy pewni, jak sobie poradzić z jakimś wydarzeniem czy sytuacją. Wtedy zaczynamy się martwić i czujemy się “zestresowani”.

Sytuacje, które wywołują stres u Ciebie mogą nie stanowić żadnego problemu dla Twojego sąsiada, a sytuacje, które stresują Twojego sąsiada – Ciebie mogą w ogóle nie zmartwić. To sposób, w jaki myślisz i reagujesz na pewne wydarzenia określa, czy uważasz je za stresujące czy łatwe do rozwiązania. Twoja reakcja na stres może mieć wpływ na Twoje zdrowie psychiczne i fizyczne; tak więc ważne jest dla Ciebie aby nauczyć się, jak skutecznie radzić sobie ze stresem.

### Zrozumienie stresu

Podjęcie człowieka do wydarzeń w życiu jest bardzo ważne. Przez zrozumienie samego siebie i swoich reakcji na stresujące wydarzenia, możesz nauczyć się, jak skutecznie radzić sobie ze stresem. Najlepiej zacząć od oceny, co wywołuje u Ciebie stres, jak na przykład:

- ważne wydarzenia w Twoim życiu: zawieranie małżeństwa, zmiana pracy, przeprowadzka, rozwód, czy przeżycia związane ze śmiercią bliskiej osoby,
- długotrwałe zmartwienia: troska o przyszłość dzieci, problemy finansowe lub postępująca choroba,
- codzienne zmartwienia: korki uliczne, nieuprzejmi ludzie lub urzędnicy, które nigdy nie działają wtedy kiedy ich potrzebujesz.

### Reakcja na stres

Jeśli uważasz jakieś wydarzenie za stresujące, Twoje ciało przechodzi przez serię zmian, zwanych reakcją na stres. Istnieją trzy stadia tej reakcji. Są to:

#### **Stadium 1. – Mobilizowanie energii**

Najpierw Twoje ciało uwalnia adrenalinę, serce bije prędeż i oddychasz szybciej. Zarówno dobre jak i złe wydarzenia mogą wywołać tą reakcję: noc przed Twoim ślubem czy dzień, w którym stracisz pracę.

## **Stadium 2. – Zużywanie pokładów energii**

Jeśli z jakiegoś powodu nie wyrwiesz się z pierwszego stadium, Twoje ciało zaczyna uwalniać zmagazynowane cukry i tłuszcze. W tym stadium będziesz się czuć spięty i zmęczony. Możesz pić więcej kawy, więcej palić i pić więcej alkoholu niż jest to wskazane dla Twojego zdrowia. Możesz również odczuwać niepokój, zaniki pamięci, napady zimna lub możesz chorować na grypę częściej niż zwykle.

## **Stadium 3. – Wyczerpywanie pokładów energii**

Jeśli nie rozwiążesz swoich problemów które Cię stresują, zapotrzebowanie ciała na energię stanie się większe niż zdolność do jej produkowania i powstanie stan chronicznego stresu. W tym stadium możesz odczuwać bezsenność, robić błędy w ocenianiu sytuacji lub mogą się pojawić zmiany w osobowości. Może to doprowadzić do rozwinięcia się poważnej choroby, jak choroba serca, wrzody lub choroba umysłowa.

### **Radzenie sobie ze stresem**

Ponieważ każdy z nas jest inny, nie ma jednego “prawidłowego” sposobu radzenia sobie ze stresem. Oto kilka sugestii, które mogą pomóc w zredukowaniu stresu:

- *Zdefiniuj swoje problemy.* Czy Twoja praca, związek z drugą osobą lub problemy finansowe powodują stres? Czy nieistotne, powierzchowne problemy maskują poważne, głębsze? Kiedy jesteś już całkiem pewien, jaki jest problem, możesz wtedy coś zrobić.

- *Rozwiąż swoje problemy.* Zaczynaj myśleć o rozwiązaniach. Co możesz zrobić i jakie będą konsekwencje? Czy powinieneś poszukać mniej stresującej pracy? Czy potrzebujesz poradnictwa małżeńskiego? Czy powinieneś porozmawiać z ekspertem finansowym o planowaniu swoich finansów? Co się stanie, jeśli nic nie zrobisz? Jeśli będziesz postępował zgodnie z tą strategią rozwiązywania problemów, powinieneś być w stanie wprowadzić zmiany aby zmniejszyć presję. Ten długo-terminowy sposób redukcji stresu jest czymś, co każdy, wcześniej czy później, powinien zrobić.

- *Rozmawiaj o swoich problemach.* Możesz odkryć, że rozmowa o Twoim stresie może być bardzo pomocna. Przyjaciele i członkowie rodziny mogą nie zdawać sobie sprawy z tego, że przechodzisz przez trudny okres. Kiedy zrozumieją, mogą być pomocni w dwojaki sposób:

- po pierwsze, po prostu słuchając Cię, jak dajesz upust swoim uczuciom i

- po drugie - sugerując rozwiązania Twoich problemów. Jeśli potrzebujesz porozmawiać z kimś spoza kręgu swoich przyjaciół i krewnych, lekarz rodzinny może Cię skierować do poradni zdrowia psychicznego.

- *Naucz się, jak radzić sobie ze stresem.* Istnieje wiele pomocnych książek, filmów, kaset video i kursów, które pomogą Ci radzić sobie ze stresem. Są również poradnie, które specjalizują się w stresie. Poproś o skierowanie lekarza rodzinnego. Mogą istnieć także w Twoim miejscu zamieszkania kursy lub szkolenia dotyczące radzenia sobie ze stresem..

- *Odwróć myśli od swoich problemów.* Możesz być w stanie pozbyć się tymczasowo swoich stresujących odczuć przez bycie aktywnym. Jeśli zajmiesz się swoim hobby, sportem lub pracą, możesz zafundować sobie “myślowe wakacje” od swojego stresu. Niemyślenie o problemach przez jakiś czas może dać Ci psychiczny dystans od nich i ułatwić ich późniejsze rozwiązanie.

- *Zredukuj napięcie.* Aktywność fizyczna może być wspaniałym czynnikiem redukującym stres. Idź na spacer, uprawiaj sport, pracuj w ogródku, posprzątaj dom. Bardzo pomocne może być nauczenie się paru ćwiczeń relaksacyjnych. Mogą one być bardzo proste np. głębokie oddychanie. Jest to powolne wdychanie przez nos do momentu gdy nie możesz wciągnąć już więcej powietrza a następnie wydychanie powietrza przez usta. Innym prostym ćwiczeniem jest rozciąganie się. Rozciągaj i relaksuj każda część ciała, zaczynając od szyi i posuwając się dalej ku dolnym partiom ciała. Wydychaj powietrze jak się rozciągasz a wdychaj w chwili zwalniania napięcia.

Jeśli wyrobisz w sobie nawyk rozładowywania i pozbywania się napięcia zauważysz, że jesteś mniej zestresowany i potrafisz lepiej rozwiązywać swoje problemy, które wcześniej powodowały stres.

### **Zapobieganie stresowi**

Po obniżeniu poziomu stresu, dobrze jest znaleźć sposób żeby zapobiec ponownemu rozwijaniu się nadmiernego stresu. Najlepszym sposobem radzenia sobie ze stresem jest zapobieganie mu. Oto kilka sugestii jak to robić:

- *Podejmowanie decyzji.* Nie podejmowanie ich powoduje zmartwienia i, co za tym idzie, stres.

- *Unikaj odkładania rzeczy na później.* Zrób tygodniowy rozkład zajęć, planując wypoczynek jak również obowiązki.

- *Zlecaj pracę innym.* Daj innym do wykonania zadania, z którymi sobie poradzą. Nie próbuj robić wszystkiego sam.

Pamiętaj, życie całkowicie bezstresowe jest niemożliwe. Twoim celem powinno być unikanie dotarcia do trzeciego stadium stresu, gdy Twoje zasoby energii wyczerpują się. Tak długo jak długo nie utknieš w trzecim stadium reakcji na stres, uniknieš stania się chronicznie zestresowanym.

## **Czy potrzebujesz więcej pomocy?**

Jeśli Ty lub ktoś ze znajomych czuje się za bardzo zestresowany i potrzebuje więcej informacji na ten temat można skontaktować się z Canadian Mental Health Association, gdzie można dostać dodatkową pomoc.

The Canadian Mental Health Association jest instytucją państwową, której celem jest promowanie zdrowia psychicznego. CMHA uważa, że każdy powinien mieć możliwość wyboru w dostępie do usług tak, aby w razie potrzeby, mógł zwrócić się do rodziny, przyjaciół, oficjalnych usług, grup wsparcia lub organizacji społecznych.

Canadian Mental Health Association, York Region Branch  
Serving York Region and South Simcoe  
905-853-8477 or 1-866-208-5509  
yorkregion@cmha-yr.on.ca  
www.cmha-yr.on.ca

**Funded by:**



**THE ONTARIO TRILLIUM FOUNDATION**  
**LA FONDATION TRILLIUM DE L'ONTARIO**



**United Way**  
**of Greater Toronto**