

# STRES

Co to jest i jak sobie z nim radzić?

# Podstawowe pojęcia

- **STRES** (w psychologii) - to stan ogólnej mobilizacji sił organizmu jako odpowiedź na silny bodziec fizyczny lub psychiczny.
- **STRES** - to relacja między umiejętnościami radzenia sobie jednostki a wymaganiami stawianymi jej przez otoczenie.
- **DYSTRES** - to nieprzyjemny stres – szkodliwy, powodujący cierpienie i dezintegrację psychiczną; powoduje wyczerpanie organizmu.
- **EUSTRES** - to korzystny stres, psychologiczny, fizyczny lub biochemiczny; pobudza organizm do działania.

# Model GAS

Zgodnie z teorią Hansa Selye'go, twórcą tzw. **modelu GAS**, stres jest nieswoistą reakcją organizmu na wszelkie stawiane mu żądania.

Badacz wyróżnił stadia reakcji stresowej:

**stadium A – reakcja alarmowa** - jest ona podzielona na dwie części: pierwsza z nich to STADIUM SZOKU, ustępująca miejsce drugiej części nazywaną STADIUM PRZECIWDZIAŁANIA SZOKOWI. Po początkowym napięciu i lęku mobilizowane są zasoby organizmu w celu uporania się ze stresem.

**stadium B – stadium odporności** - to drugie stadium, w którym organizm usiłuje zmienić taktykę działania, jeśli początkowe wysiłki nie przyniosły oczekiwanego skutku. Stara się nie tyle zmobilizować swe zasoby, co je podtrzymać, aby poradzić sobie z trudną sytuacją bez wystąpienia zaburzeń. Jeśli tak się stanie, organizm wraca do normy.

**stadium C – stadium wyczerpania** – czyli moment, w którym organizm nie poradził sobie z wystawieniem na stres, a zasoby się wyczerpały. Jest to konsekwencja działania przewlekłego stresu, co prowadzi do poczucia wyczerpania, wystąpienia objawów psychosomatycznych, a w skrajnych wypadkach nawet do śmierci.

# Źródła stresu – kryteria wyodrębniania:

- **częstotliwość występowania i czas trwania** (tj. stres incydentalny, stres chroniczny)
- **siła intensywność bodźca stresowego** (ważny jest komponent siły oraz znaczenie psychologiczne bodźca)
- **rodzaj bodźca stresowego** (stresor)

# Źródła stresu – klasyfikacja stresorów:

- **źródła fizyczne:** czynniki klimatyczne (wilgotność, temperatura, siła wiatru), hałas, wibracje, promieniowanie (jonizujące, mikrofalowe), niedotlenienie, stan nieważkości, czynniki biologiczne (pasożyty, bakterie, wirusy, pleśnie);
- **źródła chronobiologiczne:** związane z zaburzeniami naturalnych rytmów biologicznych, tj. ultradialnych (krótsze niż 20 godzin – oddech, tętno); cirkadialnych (trwających 20 – 28 godzin – np. sen – czuwanie, procesy metaboliczne); infradialnych (ponad 28 godzin, kilkudniowe, miesięczne, sezonowe, roczne, kilkuletnie, np. cykl menstruacyjny, hormonalny). Duże znaczenie ma też zaburzenie rytmów okołodobowych, tzw. synchronizatorów społecznych, np. pory posiłków, pracy (np. praca na zmiany).

# Źródła stresu – klasyfikacja stresorów:

- **źródła psychologiczne:** zakłócenia (przeszkoda, zwłoka, zaskoczenie, zawód, wymagania); sytuacje konfliktowe (nieoczekiwany rezultat działania, deficyt czasu czy informacji, sytuacje nieokreśloności); zagrożenie (fizyczne, wartości, pozycji społecznej); deprivacja (monotonia, izolacja, niedociążenie, uwięzienie); przeciążenie (wysiłek fizyczny lub umysłowy).
- **źródła organizacyjne:** związane z udziałem w grupie zadaniowej i rezygnacji z własnej indywidualności. Wynikają one ze struktury formalnej i nieformalnej, zadań grupowych, interesu grupowego, celu grupowego, norm grupowych, stylu kierowania, dynamiki grupy, kompetencji kierownika, umiejętności wywierania wpływu na innych, samo sprawowania władzy, komunikacji interpersonalnych, kultury organizacyjnej.

# Skutki zbyt niskiego poziomu stresu:

- poczucie znudzenia i beużyteczności;
- brak zainteresowania i zaangażowania;
- odpływ energii z ciała;
- depresja – przygnębienie, obniżone samopoczucie;
- wmawianie sobie, że wszystko jest bez sensu;
- traktowania prostych zadań, jako trudnych, ciężkich do wykonania

# Skutki zbyt wysokiego poziomu stresu:

- podwyższone ciśnienie krwi;
- przyspieszenie akcji serca;
- przyspieszony oddech;
- niestrawność, wymioty;
- suchość w ustach;
- tzw. „gęsia skórka”;
- 
- 
- wzrost stężenia cukru we krwi;
- drżenie ręki;
- mylenie stron ciała
- zwolniony refleks;
- lęk i zamęt w głowie
- brak koncentracji



# Skutki optymalnego poziomu stresu:

- odprężenie fizyczne i pozytywny przepływ energii w ciele;
- świadomość dobrej formy i prawidłowego funkcjonowania;
- wyostrzona uwaga i wiara we własne możliwości;
- szybki refleks przy podejmowaniu działań fizycznych i psychicznych;
- wysokie zainteresowanie, zaangażowanie w pracę i łatwość realizacji zadań

# Sposoby radzenia sobie ze stresem przed egzaminem:

- pozytywne nastawienie – zaufaj sobie i swoim umiejętnościom, uwierz w siebie
- relaks – dzień przed egzaminem wygospodaruj wolny czas na rekreację
- sen – w noc poprzedzającą egzamin postaraj się wyciszyć myśli i spróbuj uciąć sobie dłuższą drzemkę, by zregenerować organizm
- uprawianie sportu – zacznij wykonywać ćwiczenia fizyczne, które doprowadzą do wydzielania endorfin – one natomiast spowodują, że poczujesz się szczęśliwszy i zdrowszy, dzięki czemu łatwiej Ci będzie kontrolować stres

# Sposoby radzenia sobie ze stresem przed egzaminem:

- słuchanie muzyki – załóż słuchawki i puść ulubioną muzykę, która pomoże Ci ukierunkować Twoje nastawienie na pozytywne tory
- ćwiczenia oddechowe – kontrolowane oddychanie zmniejsza napięcie i prowadzi do rozładowania negatywnych emocji
- budujące otoczenie – unikaj miejsc zbiorowej paniki, towarzystwo panikujących kolegów jeszcze bardziej nasili w Tobie niepotrzebne wątpliwości co do stanu Twojej wiedzy
- zaprzestanie powtórek – na chwilę przed egzaminem nie powtarzaj materiału, spowoduje to tylko większy mętlik w głowie