

Stres w naszym życiu. Jak sobie z nim radzić?

Stres to dzisiaj jedno z największych zagrożeń naszego zdrowia psychicznego. Towarzyszy on nam bez względu na wiek, płeć, wykształcenie czy zawód. Stres bywa rozumiany jako:

- a. odpowiedź organizmu na szkodliwe bodźce; przejawia się w formie biologicznej (spoczone dłonie, przyspieszone bicie serca) i psychologicznej (zmiany w zachowaniu).
- b. różnego rodzaju sytuacje trudne, w których pojawiają się bodźce zagrażające (stresory) wywołujące stan napięcia wewnętrznego człowieka. Najczęściej spotykane sytuacje trudne to:
 - brak lub utrudniony dostęp do tego, co jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania człowieka (np. brak wody, tlenu, osamotnienie),
 - przeciążenie, czyli sytuacja, w której stopień trudności zadania jest na granicy możliwości fizycznych, umysłowych lub wydolności nerwowej człowieka (np. wyczerpująca praca fizyczna lub umysłowa),
 - utrudnienie, czyli sytuacja, w której możliwość wykonania zadania jest zmniejszona z powodu występujących braków lub przeszkód (np. brak wystarczającej liczby danych do rozwiązania zadania),
 - zagrożenie, czyli sytuacja, w której pojawia się niebezpieczeństwo utraty cenionej przez człowieka wartości (np. szansy na dobrą ocenę semestralną),
 - konflikt motywacyjny, gdy musimy dokonać wyboru między dwoma celami o tej samej wartości,
 - wykonywany zawód,
 - wydarzenia życiowe (np. choroba kogoś bliskiego)
- c. reakcje będące rezultatem braku dopasowania pomiędzy człowiekiem a jego otoczeniem biologicznym lub społecznym. Często jest tak, że dla jednego człowieka ta sama sytuacja będzie prowadziła do przeżywania stresu, a dla innego będzie sytuacją gwarantującą mu spokój; wszystko zależy od postrzegania i oceny konkretnej sytuacji przez różne jednostki.

W efekcie stresu następuje:

- ogólny wzrost pobudzenia organizmu,
- przeżywanie silnych emocji, zwykle o ujemnym zabarwieniu,
- pojawienie się motywacji do przezwyciężenia stresu, a co za tym idzie, podejmowanie

czynności zmierzających do poradzenia sobie ze stresem, czasami bez powodzenia.

Stres zaburza funkcjonowanie naszego organizmu. Pojawiają się objawy takie jak: przyspieszony rytm serca, nadmierna potliwość, uczucie suchości w ustach, zaburzenia koordynacji ruchowej, bezsenność, zaburzenia łaknienia, problemy z układem pokarmowym; bóle brzucha, nudności, wymioty, biegunka. Zmiany pojawiają się także w sferze emocjonalnej; zmienność nastroju, wybuchy złości, wycofywanie się z działania, apatia, płaczliwość, agresja, zamknięcie w sobie. Stres narusza także poziom poznawczy; pojawiają się trudności ze skupieniem uwagi, z przypomnieniem sobie wyuczonego tekstu, z kojarzeniem, blokada myśli, obniżona zdolność wypowiedzania się.

Stres w życiu codziennym jest nieunikniony. Nie można go wyeliminować, ale można nauczyć się z nim radzić; minimalizować jego skutki. Najlepsze rezultaty w rozładowaniu stresu przynoszą ruch i relaksacja. Odpowiednia porcja ruchu pozwala zużytkować zgromadzoną energię, napięte mięśnie rozciągną się, a oddech i krążenie wrócą do normy. Stosowanie w czasie lekcji ćwiczeń rozluźniających czy też gimnastyki rozładowuje napięcia i stymuluje uczniów do nauki. Do redukcji reakcji stresowych przyczynia się też pewna forma relaksacji - napinanie i rozluźnianie poszczególnych grup mięśni. Prowadzi to do zmniejszenia napięcia mięśniowego, unormowania pulsu, rozszerzenia naczyń krwionośnych a w rezultacie harmonijnej pracy mózgu.

Jeśli nie pomożemy dziecku rozładować napięcia, pozbyć się negatywnych emocji związanych ze stresem, robi to w sposób niekontrolowany; stanie się agresywne w stosunku do rówieśników; będzie biło i wyzywało. Jeśli działanie stresu przedłuża się w czasie, a słaby kontakt emocjonalny z dzieckiem nie sprzyja szczerym rozmowom, może ono szukać pomocy w grupie rówieśników, którzy zaproponują mu szybki sposób poprawiania nastroju: środki odurzające.

Dlatego, gdy rodzic zauważy, że jego dziecko ma kłopoty w szkole, powinien się tym zainteresować, rozmawiać z dzieckiem, umówić się na spotkanie z nauczycielami i wspólnie ustalić sposób koniecznej pomocy. Nie można liczyć na to, że problem rozwiąże się sam.

Opracowała

Beata Byczyńska- Gruca