



**Copyright © Paweł Reichelt**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie i kopiowanie całości lub części niniejszej publikacji jest zabronione bez pisemnej zgody autora. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie oraz odsprzedaży zgodnie z Regulaminem Wydaje.pl.

## **Stresy i Lęki**

Czy kiedykolwiek przesadnie martwiłeś się, odczuwałeś depresję lub lęk bez wyraźnego powodu, bałeś się czegoś, co racjonalnie musiałeś uznać za nie zagrażające, uważałeś, że nie wykorzystujesz w pełni swoich możliwości, miałeś myśli samobójcze albo sięgałeś po alkohol czy narkotyki, by uciec od jakiegoś problemu?

Prawie każdy odpowie **tak**, na co najmniej jedno z tych pytań.

W pewnych sytuacjach życiowych każdy doznaje lęku lub strachu. **Napięciu** cechującemu lęk i strach towarzyszą często reakcje fizyczne, takie jak pot na skroniach, lub wilgotne i zimne dłonie, a często także poczucie wszechogarniającego zagrożenia. U pewnych osób lęk bywa na tyle kłopotliwy, że zakłóca ich zdolność do skutecznego funkcjonowania i cieszenia się życiem codziennym. Ważnym jest, aby jego nasilenie nie przekraczało naszej **wytrzymałości**. Zbyt silny lęk może być bowiem złym motywatorem, który mrocząc umysł nie pozwala na podjęcie optymalnej i trafnej decyzji.

Występuje **6** wskaźników nienormalności:

- a) *Cierpienie*: Doświadczanie trwałego cierpienia osobistego lub silnego lęku.
- b) *Nieprzystosowanie*: Działania, które szkodzą własnym celom. Ktoś kto pije za dużo alkoholu, że nie jest w stanie utrzymać się w pracy lub z powodu upojenia zagraża innym, prezentuje zachowanie nieprzystosowawcze.
- c) *Irracjonalność*: Ktoś, kto odpowiada na głosy, które nie istnieją w rzeczywistości obiektywnej zachowuje się irracjonalnie.
- d) *Nieprzewidywalność*: Zachowanie nieprzewidywalne lub zmienne w tych samych sytuacjach, jakby pod wpływem stanu utraty kontroli.
- e) *Niekonwencjonalność i rzadkość statystyczna*: Na przykład, inteligencja na poziomie geniuszu jest skrajną rzadkością i także inteligencja skrajnie niska jest również czymś rzadkim, lecz uważa się ją za niepożądaną, toteż często etykietuje się ją jako anormalną.
- f) *Dyskomfort obserwatora*: Kobieta idąca środkiem ulicy, pogrążona w żywej konwersacji z samą sobą, wywołuje dyskomfort kierowców, którzy starają się ją ominąć.

Optimum zdrowia umysłowego:

- \*Dobre samopoczucie
- \*Optymalny rozwój i wykorzystanie zdolności umysłowych
- \*Osiąganie celów
- \*Stan ogólnej równowagi

Minimum zdrowia umysłowego:

- \*Subiektywne cierpienie
- \*Upośledzenie lub niedorozwój zdolności umysłowych
- \*Niezdolność do osiągnięcia celów
- \*Zachowania destrukcyjne
- \*Uzasadnienie i utrwalenie niesprawiedliwości

Już Freud pisał, że takie zachowanie motywowane jest przez popędy i pragnienia, których często nie jesteśmy świadomi. Jeśli nieświadomość jest wewnętrznie skonfliktowana i przepełniona napięciem, jednostkę prześladuje lęk i inne zaburzenia. Znaczna część tego konfliktu psychicznego pochodzi ze starcia pomiędzy irracjonalnymi impulsami poszukiwania przyjemności a uwewnętrznionymi ograniczeniami społecznymi narzucanymi przez superego. Arbitrem tego starcia jest normalne ego, jednak jego zdolność do pełnienia tej funkcji może zostać osłabiona przez anomalie rozwoju w dzieciństwie. Jednostki próbują uniknąć lęku z powodu konfliktowych

motywów za pośrednictwem mechanizmów obronnych, takich jak **wyparcie** czy **zaprzeczenie**. Nadużywanie tych mechanizmów prowadzi do zniekształcania rzeczywistości lub zachowań samniszczących. Kiedy energia psychiczna zostaje związana próbami obrony przed ujawnieniem się wypartych lęków, niewiele jej zostaje na produktywnie i satysfakcjonujące życie. Także mając bardzo silny lęk lub stres trzeba sobie wprost powiedzieć, że według psychologii jesteśmy ludźmi **anormalnymi**. Warto to sobie powiedzieć, gdyż jest lżej i próbować się temu przeciwstawić.

**Wymieńmy jakie są rodzaje lęków:**

### **Lęk bezprzedmiotowy**

Lęk ten może się koncentrować na specyficznych okolicznościach życiowych. Przesadne obawy o sprawy finansowe lub zdrowie ukochanej osoby, albo wyrażać się w ogólnej czujności wobec zagrażającej krzywdy.

**Objawy:**

*Napięcie ciała:* drżenie, napięcie, bóle, zmęczenie, drgawki czy wyczerpanie

*Pobudzenie fizyczne:* Bicie lub łomot serca, skrócony oddech, pocenie się, zawroty głowy, podrażniony żołądek, biegunka

*Czujność:* nadmierne zwracanie uwagi na zdarzenia wewnętrzne i własne reakcje wewnętrzne, niezdolność do koncentracji, nadwrażliwość, trudności ze snem lub drażliwość.

Osoba cierpiąca na lęk bezprzedmiotowy może, mimo tych objawów, funkcjonować niewielką szkodą dla swego życia towarzyskiego i zawodowego, jednak skutki stałego obciążenia mogą powodować choroby.

### **Paniczny lęk**

W odróżnieniu od lęku bezprzedmiotowego osoby w panicznym lęku doznają nieoczekiwanych i ciężkich ataków. Tym uczuciom towarzyszą fizyczne objawy lęku obejmujące przyspieszenie tętna, zawroty głowy, uczucie mdłości, dławienie. Ataki te pojawiają się co najmniej kilka razy w miesiącu i zaczynają się od uczucia napiętej czujności, strachu lub skrajnego zagrożenia.

### **Fobie**

Osoba doznająca fobii cierpi na uporczywy i irracjonalny strach przed konkretnym obiektem, czynnością lub sytuacją, które wywołują nieodparte pragnienie unikania.

Choć pewne typy fobii są częstsze od innych. Omówimy dwie najbardziej powszechne:

1) agorafobię

2) fobię społeczną

1) Skrajny strach przed przebywaniem w miejscach publicznych lub na otwartej przestrzeni, z której wydostanie się może być trudne albo kłopotliwe. Osoby z agorafobią boją się takich miejsc jak zatoczony sale, domy towarowe, autobusy i autostrady. Te obawy pozbawiają owe osoby swobody tak, że w skrajnych wypadkach stają się one więźniami we własnym domu. **Nie są w stanie pracować etatowo i wykonywać normalnych codziennych czynności, ponieważ strach ogranicza ich kontakt ze światem zewnętrznym.**

2) Irracjonalny lęk w oczekiwaniu na sytuacje publiczne, w których można być obserwowanym

przez innych to fobia społeczna. Przykłady typowych fobii społecznych to strach przed udławieniem się w czasie jedzenia w obecności innych albo strach przed krępującym drżeniem rąk, w czasie wypowiedzi publicznych.

### **Zaburzenia obsesyjno – kompulsywne**

Są to myśli, obrazy lub impulsy, które powtarzają się lub trwają pomimo wysiłków stłumienia ich przez podmiot. Często osoba taka unika sytuacji związanych z treścią obsesji. Na przykład osoba obsesyjnie obawiająca się bakterii może unikać korzystania z łazienki poza własnym mieszkaniem albo odmawiać podawania ręki nieznanym.

Kompulsje są to powtarzające się czynności przymusowe wykonywane według pewnych reguł i rytualizowany sposób, w reakcji na jakąś obsesję. Zachowanie kompulsywne ma w zamierzeniu zredukować lub zapobiec niewygodzie związanej z pewnymi sytuacjami, które są przedmiotem obawy, ale również jest nieracjonalne i wyraźnie przesadne. Typowe kompulsje obejmują nieodparty przymus czyszczenia, sprawdzania czy światła i urządzenia domowe zostały wyłączone oraz liczenia jakichś przedmiotów.

„Czy na pewno zamknąłem drzwi?”

„Czy wyłączyłem kuchenkę?”

Część cierpienia osób z takimi problemami psychicznymi płynie z frustracji związanej ze stwierdzeniem irracjonalności i przesady w ich obsesjach przy niezdolności do ich pozbycia się.

Stany lękowe, fobie czy napady paniki mogą niekiedy całkowicie zdezorganizować funkcjonowanie i życie człowieka.

### **Są 3 teorie na temat lęków:**

W modelu *psychodynamicznym* kluczową rolę odgrywają doświadczenia wczesnego dzieciństwa, nieświadome konflikty i mechanizmy obronne. W zaburzeniach lękowych ataki silnego cierpienia i fobie są rezultatem gwałtownego przebicia się nieświadomych konfliktów do świadomości.

Teoretycy *behawiorystyczni* dowodzą, że zachowania nienormalne są nabywane w ten sam sposób, jak zachowania normalne – poprzez uczenie się i wzmacnianie. Koncentrują się na zachowaniach aktualnych w aktualnych warunkach lub na wzmocnieniach podtrzymujących jakieś zachowanie. Objawy zaburzeń psychicznych powstają z powodu wyuczenia się przez jednostkę autodestrukcyjnych lub nieskutecznych sposobów zachowania.

W modelu *poznawczym* za istotę zaburzeń psychicznych uznaje się zniekształcenie przekonań i spostrzeżeń na temat własnej osoby i świata zewnętrznego. Człowiek może albo przeceniać naturę i wielkość zagrożenia, albo nie doceniać swojej zdolności do skutecznego stawienia mu czoła. Kiedy ktoś mylnie interpretuje dolegliwości jako oznakę nadchodzącej katastrofy fizycznej, powstaje błędne koło – w efekcie wzrasta lęk, który może wywoływać doznania fizyczne zdające się potwierdzać zasadność przeżywanego strachu.

### **Stres a lęk**

Codziennie mamy do czynienia ze stresem. Obciążenia te, wywołują zazwyczaj reakcję całego organizmu. Ważnym jest, aby wiedzieć, że reakcje organizmu na stres ulegają *samoistnemu ustępowaniu i nie mogą długo trwać*. Pamiętać jednak należy, że w dniach o dużym nasileniu stresu, mocniejszy bodziec może doprowadzić do przeżycia silnego lęku. *Kiedy jesteśmy cały dzień*

***napięci, małe zdarzenie może doprowadzić do silnych przeżyć.***

Życie wolne od stresu nie stawiałoby przed nami żadnych wyzwań – żadnych trudności do pokonania, żadnych nowych obszarów do zdobycia i żadnego powodu, by rozwijać swoją inteligencję czy doskonalić zdolności. Stres jest nieuniknioną częścią życia.

To, ile stresu doświadczamy, zależy od charakteru i natężenia pewnej kombinacji zmiennych: parametrów stresora, sposobu, w jaki interpretujemy jego znaczenie, środków pozwalających radzić sobie ze stresorem, jakie mamy do dyspozycji oraz od wielkości i charakteru ogólnego napięcia wywołanego u danej jednostki.

**Stresor** – w psychologii, wewnętrzne lub zewnętrzne zdarzenie lub bodziec, który wywołuje stres.

Stres podobnie jak podatki, jest powtarzającym się problemem, przed którym staje każdy. Bliscy ludzie nam chorują, odchodzą i umierają. Podejmujemy nową pracę, zostajemy zwolnieni okresowo lub na stałe, opuszczamy dom rodzinny, podejmujemy studia, odnosimy sukcesy, ponosimy porażki, nawiązujemy romanse, zawieramy związki małżeńskie i rozwodzimy się. Oprócz poważnych zmian w życiu są także powszednie frustracje: korki w ruchu ulicznym, chrapiący współlokatorzy i spóźnienia na umówione spotkanie. Niektórych z nas dotkną niemożliwe do przewidzenia katastrofalne wydarzenia, takie jak trzęsienia ziemi i poważne wypadki, a chroniczne problemy społeczne, takie jak skażenie środowiska i przestępczość, staną się ważnymi źródłami stresu dla innych.

***Według jednej ze współczesnych koncepcji stresu, gromadzenie się małych frustracji w większym stopniu przyczynia się do powstawania stresu niż rzadko występujące wstrząsy dużych zmian.***

Życie prawie zawsze, aż kipi od niewielkich frustracji. Gdy powszednie kłopoty maleją, samopoczucie się polepsza. Mimo iż wykazano, że codzienne stresory bezpośrednio wpływają na nastrój, to jednak ludzie przyzwyczajają się do nich, dzięki czemu, te negatywne oddziaływania nie przenoszą się na następny dzień. **Wyjątkiem są konflikty interpersonalne.**

Bezrobotni mężczyźni czy kobiety wymieniają więcej u nich objawów, takich jak depresja, lęk i obawy o zdrowie, wtedy kiedy nie mają zajęcia. Objawy te znikają gdy zostają ponownie zatrudnieni. Badacze dowodzą, że są one skutkiem bezrobocia, a nie wskaźnikami wyróżniającymi pracowników z poważniejszymi zaburzeniami, którzy szczególnie łatwo tracą pracę.

Sytuacja, która u jednej osoby wywołuje silne napięcie, dla innej może być czymś zupełnie zwyczajnym. Twoja ocena stresora i własnych zdolności stawienia mu czoła może być równie ważna jak rzeczywisty stresor. Jeśli jesteś przekonany, że z jakimś stresorem sobie nie poradzisz, to możesz w ten sposób stworzyć negatywne samospełniające się proroctwo. W takim wypadku prawdopodobnie poniesiesz porażkę nawet, gdy obiektywnie byłbyś w stanie skutecznie uporać się se stresorem. Ocena poznawcza może określić stresor nie jako zagrożenie, lecz jako interesujące nowe wyzwanie, które stwarza okazję do sprawdzenia się.

## **Skala stresu**

100	śmierć współmałżonka	<input type="checkbox"/>
60	rozwód	<input type="checkbox"/>
60	menopauza	<input type="checkbox"/>
60	rozstanie z żoną lub mężem	<input type="checkbox"/>
60	pobyt w więzieniu	<input type="checkbox"/>
60	śmierć rodzeństwa, dziecka, ojca, matki	<input type="checkbox"/>
55	bankructwo	<input type="checkbox"/>
50	ciężka choroba lub zranienie ciała	<input type="checkbox"/>
45	zawarcie małżeństwa lub przeprowadzka do mieszkania partnera	<input type="checkbox"/>
45	zwolnienie z pracy	<input type="checkbox"/>
45	ważny egzamin, matura	<input type="checkbox"/>
40	przejście na emeryturę	<input type="checkbox"/>
40	ciąża	<input type="checkbox"/>
40	ciężka choroba bliskiej osoby	<input type="checkbox"/>
35	przepracowanie (powyżej czterdziestu godzin na tydzień)	<input type="checkbox"/>
35	oczekiwanie na dziecko	<input type="checkbox"/>
35	konflikty rodzinne	<input type="checkbox"/>
35	problemy łóżkowe	<input type="checkbox"/>
35	zmiana stanowiska lub obowiązków w pracy	<input type="checkbox"/>
35	zmiana sytuacji materialnej	<input type="checkbox"/>
30	dziecko opuszcza dom	<input type="checkbox"/>
25	duża pożyczka, długi	<input type="checkbox"/>
25	niewyspanie (przynajmniej 8 godzin snu)	<input type="checkbox"/>
25	współmałżonek zaczyna lub kończy pracować	<input type="checkbox"/>
25	problemy z dziećmi lub dalszą rodziną	<input type="checkbox"/>
20	przeprowadzka	<input type="checkbox"/>
20	problemy z szefem	<input type="checkbox"/>
20	zmiana przyzwyczajeń: diety, rzucanie palenia	<input type="checkbox"/>
10	częstsze lub rzadsze niż zwykle spotkania z rodziną	<input type="checkbox"/>
5	złamanie prawa: przekroczenie prędkości lub śmiecenie na ulicy	<input type="checkbox"/>

Ci, którzy potrafili przetrwać stres, posiadali cechę określaną jako twardość. **Twardość** wiąże się z traktowaniem zmiany jako wyzwania, a nie zagrożenia, ze zdecydowanym zaangażowaniem się w celowe działania i z poczuciem wewnętrznej kontroli nad własnymi działaniami. Te trzy wyznaczniki zdrowia – wyzwanie, zaangażowanie, kontrola – są przystosowawczymi interpretacjami zdarzeń stresowych.

Z pojęciem stresu wiązano także inne cechy osobowości:

**osobowość typu T** (ang. *type-T personality*), osobowość charakteryzująca się pragnieniem podejmowania ryzyka, szukaniem silnych bodźców i dreszczu podniecenia. Osobowość typu T i związane z nią zachowania typu T są przykładami zmiennych modyfikujących, które wywierają wpływ na psychologię stresu.

Przeprowadzka oznacza mnóstwo stresorów, działających na wszelkich poziomach: utrata tego, co znane, lęk przed nieznanym, wysiłek fizyczny związany z pakowaniem się i przeprowadzką oraz zaprzętanie sobie głowy takimi sprawami jak rozpakowywanie się i układanie swych rzeczy w nowym miejscu. Przyzwyczajenie się do nowego środowiska lub nowych współflokatorów także jest źródłem stresu.

Jest to przykład **stresu ostrego**.

**Stres chroniczny** zaś, jest utrzymującym się mimo upływu czasu stanem trwałego pobudzenia, w którym wymagania są spostrzegane jako większe od pozostających do naszej dyspozycji wewnętrznych i zewnętrznych środków zaradczych.

Psychiczne reakcje stresowe można podzielić na behawioralne, emocjonalne i poznawcze.

#### Wzorce behawioralne

Zachowanie osoby mającej do czynienia ze stresem zależy po części od poziomu stresu, jakiego doświadcza. Bardzo różne wzorce reakcji wiążą się z łagodnym, umiarkowanym i silnym stresem.

*Łagodny stres* czyni organizm bardziej czujnym i żwawym – następuje koncentracja energii i wyniki działania mogą się poprawić. Przedłużające się działanie nie usuniętych łagodnych stresorów może spowodować nieprzystosowawcze reakcje behawioralne, takie jak zwiększona drażliwość, słaba koncentracja uwagi, zmniejszona wydajność i chroniczne zniecierpliwienie. Jednakże stresory takie nie stanowią problemu, kiedy występują tylko od czasu do czasu lub są spostrzegane jako nie wykraczające poza możliwości kontrolowania ich przez daną osobę.

*Umiarkowany stres* na ogół zakłóca zachowanie, a zwłaszcza zachowanie wymagające umiejętności koordynacji. Może wystąpić także zachowanie otwarcie agresywne, zwłaszcza jako reakcja na frustrację.

*Silny stres* hamuje i tłumi zachowanie, może prowadzić do całkowitego znieruchomienia.

#### Aspekty emocjonalne

Ofiary gwałtu i kazirodztwa, ci, którzy przeżyli katastrofę lotniczą lub poważny wypadek samochodowy, byli wojskowi po odbyciu służby frontowej oraz inne osoby po przeżyciach traumatycznych mogą reagować emocjonalnie **zespołem stresu pourazowego (PSTD)**. Jest to zespół opóźnionych reakcji stresowych, który nawraca wielokrotnie, nawet po upływie długiego czasu od doświadczenia traumatycznego. Cierpienie emocjonalne towarzyszące zespołowi stresu pourazowego może powodować nasilenie różnych objawów, takich jak kłopoty ze snem, poczucie winy, czy trudności ze skupieniem uwagi. Reakcje emocjonalne stresu pourazowego mogą występować w ostrej postaci w ciągu kilku miesięcy.

#### Skutki poznawcze

Na ogół, im większy stres, tym większy spadek sprawności intelektualnej i zakłócenie elastyczności myślenia. Ponieważ zakres uwagi jest ograniczony, przeto skupiając się na zagrażających aspektach sytuacji i na naszym pobudzeniu, redukujemy ilość uwagi, jaką możemy poświęcić skutecznemu radzeniu sobie z innymi bieżącymi zadaniami. Podobnie stres **może zakłócać rozwiązywanie problemów, dokonywanie ocen i podejmowanie decyzji**, zwążając zakres dostrzeganych możliwości i zastępując stereotypowym, sztywnym myśleniem bardziej twórcze sposoby reagowania.

Radzenie sobie ze stresem to proces ukierunkowany na uporanie się z wewnętrznymi lub zewnętrznymi wymaganiami, które są spostrzegane jako nadmiernie obciążające czyli przekraczające środki czy możliwości danej jednostki.

Są dwa główne sposoby kategoryzowania strategii radzenia sobie ze stresem w zależności od tego, czy ich celem jest bezpośrednie skonfrontowanie się z problemem – *nastawienie na rozwiązanie problemu*, czy też jedynie złagodzenie przykrych doznań związanych ze stresem – *nastawienie na*

*regulację emocji.*

„Wziąć byka za rogi” - tak zwykle charakteryzujemy **strategię stawienia czoła sytuacji problemowej**. Ten sposób podejścia obejmuje wszystkie strategie zmierzające do uporania się bezpośrednio ze stresorem, czy to przez działania zewnętrzne, czy za pomocą realistycznego procesu rozwiązywania problemów. We wszystkich tych strategiach koncentrujemy się na problemie, z którym trzeba sobie poradzić oraz na czynniku, który wywołał stres.

1) Uświadamiamy sobie potrzebę działania, oceniamy sytuację i własne zasoby umożliwiające uporanie się z nią i podejmujemy stosowne działanie w celu usunięcia lub zmniejszenia zagrożenia. Takie sposoby postępowania, polegające na rozwiązywaniu problemów, są użyteczne w odniesieniu do stresorów, na które możemy mieć wpływ.

2) Drugi rodzaj podejścia jest użyteczny wtedy, gdy chodzi o poradzenie sobie z oddziaływaniem stresorów, na które trudniej wpłynąć. Nie szukamy wówczas sposobów zmiany zewnętrznej sytuacji bodźcowej, lecz staramy się zmienić nasze uczucia i myśli odnoszące się do niej.

Dwa sposoby psychicznego radzenia sobie ze stresem to zmiana oceny charakteru samych stresorów oraz restrukturyzacja procesów poznawczych odnoszących się do naszych reakcji stresowych.

### **Zmiana oceny stresorów**

Uczenie się innego sposobu myślenia o pewnych stresorach, innego ich określania lub wyobrażania ich sobie w mniej groźnym, być może w zabawnym kontekście – oto formy zmiany oceny poznawczej, które mogą zredukować stres.

*„Niepokoisz się, że będziesz onieśmielony na przyjęciu, na które musisz pójść? Pomyśl, że znajdziesz kogoś bardziej nieśmiałego od ciebie i złagodzisz jego lęk, nawiązując z nim rozmowę.”*

### **Restrukturyzacja procesów poznawczych**

Głównymi czynnikami wpływającymi na spostrzegany stres jest niepewność co do zagrażających zdarzeń oraz brak poczucia kontroli nad nimi. Możemy lepiej uporać się ze stresem, zmieniając to, co sobie o nim mówimy, oraz zmieniając nasz sposób podejścia do niego.

Gdy ludzie zaczną postępować w jeden konkretny sposób, uświadamiają sobie, że się zmieniają i odnoszą z tego korzyść, co sprzyja dalszym sukcesom.

### **Przykłady twierdzeń:**

#### **Przygotowanie**

*Potrafię opracować plan uporania się z tym*

*Po prostu pomyśl, co możesz z tym zrobić. To lepsze, niż niepokoić się*

*Nie oceniaj się negatywnie, po prostu myśl w sposób racjonalny*

#### **Konfrontacja**

*Stopniowo krok po kroku, potrafię poradzić sobie z tą sytuacją*

*Odczuwany przeze mnie lęk jest właśnie tym, co zapowiadał lekarz*

*To dla mnie przypomnienie, że bym wykonywał moje ćwiczenia ułatwiające radzenie sobie ze stresem*

*Zrelaksuję się, panuję nad sytuacją. Wezmę powoli głęboki oddech*



## **Radzenie sobie**

*Kiedy pojawia się strach, po prostu zrób sobie przerwę*

*Skoncentruj się na teraźniejszości, co musisz zrobić?*

*Nie staraj się wyeliminować strachu całkowicie; po prostu trzymaj go pod kontrolą*

*To nie jest najgorsza rzecz, jaka mogłaby się zdarzyć*

*Po prostu pomyśl o czymś innym*

## **Nagradzanie siebie**

*To poskutkowało, potrafiłem tego dokonać*

*Nie było takie złe, jak się spodziewałem*

*Jestem naprawdę zadowolony z postępów, jakie poczyniłem*

Możemy wyróżnić sześć psychicznych oznak stresu: **postawę obronną, depresję, brak organizacji, skłonność do buntu, zależność od innych i trudność w podejmowaniu decyzji.**

## **Skutki stresu:**

\*Przemęczenie

\*Problemy z koncentracją

\*Niepokój z napięciem mięśniowym

\*Obniżenie nastroju

\*Zaburzenia snu

\*Nadciśnienie

## **Jak sobie radzić ze stresem:**

\*Regularny wypoczynek

\*Dobrze rozplanować sobie dzień. Rzeczy trudniejsze robić na początku

\*Nie dawać sobie zadań ponad swoje możliwości

\*Aktywnie spędzać czas

\*Starać się spać jak najwięcej

\*Myśleć pozytywnie

\*Unikać stresów, na ile to jest możliwe

\*Być życzliwym dla otoczenia

Zanim u kogoś nastąpi zawał, przez szereg dni mogą występować **bóle w klatce piersiowej**, miesiącami trwać może **arytmia** i przez całe lata mogą się pojawiać **zawroty głowy**.

## **Wsparcie społeczne**

Są to środki, jakich dostarczają nam inni, że jesteśmy kochani, otoczeni opieką, szanowani i powiązani z innymi ludźmi siecią porozumienia i wzajemnych zobowiązań. Oprócz tych form wsparcia, inni ludzie mogą dostarczać wsparcia konkretnego (pieniądze, środki transportu, mieszkanie) oraz informacyjnego (rada, informacja). Każdy z kim pozostajesz w jakiejś istotnej relacji społecznej – rodzina, przyjaciele, współpracownicy i sąsiedzi – może być w razie potrzeby częścią twojej sieci *wsparcia społecznego*.

Wiele badań wykazało, że wsparcie społeczne zdolne jest łagodzić wrażliwość na stres. Kiedy ludzie mają innych ludzi, do których mogą się zwrócić, lepiej dają sobie radę ze stresorami związanymi z pracą, bezrobociem, rozbiciem małżeństwa, poważną chorobą i innymi katastrofami, jak również ze swymi codziennymi problemami życiowymi. Pozytywne oddziaływania wsparcia

społecznego wykraczają poza ułatwianie przystosowania psychicznego do stresujących zdarzeń. Mogą one także przyczynić się do wyzdrowienia z choroby i zmniejszyć ryzyko śmierci wskutek określonych chorób. Badania wykazują, że pozostawanie poza systemem wsparcia społecznego wyraźnie zwiększa podatność na chorobę i śmierć. Zmniejszenie wsparcia w rodzinie i środowisku pracy wiąże się ze zwiększeniem nieprzystosowania psychicznego. *Jednak wsparcie społeczne, jeśli jest go zbyt dużo lub jest zbyt intensywne, może stać się natrętne i nie będzie pomocne na dalszą metę.* Posiadanie jednego bliskiego przyjaciela może być równie zbawienne, jak posiadanie wielu.

### **Główne przyczyny stanów lękowych, które niestety sami sobie tworzymy, choć tego nie chcemy:**

1) Dążenie do perfekcji.

Wprowadzamy się w stan wiecznego napięcia, że jesteśmy niedoskonalimi. W pokoju musi być bezwzględny ład i porządek. Stale oczekujemy od siebie **więcej i lepiej**.

Popularne zwroty to:

„muszę zrobić to i to”

„wszystko musi być dobrze zrobione”

„muszę się kontrolować, żeby dobrze wypaść”

„muszę się zachowywać naturalnie”

2) Przyspieszanie wykonywanych zadań.

Możemy się poczuć osaczeni przez nasze własne nakazy. Jeśli jednak pojawi się niekontrolowany niepokój, to jest on katastrofą, a na katastrofy reaguje się lękiem lub paniką.

Problem ze stresem jest o tyle poważny, że jego pewien poziom jest niezbędny do uzyskania odporności życiowej, gdyż towarzyszy nam przez cały czas.

Czym różnią się zaburzenia lękowe od normalnego lęku?

Zaburzenia lękowe są wtedy, gdy:

- pojawiają się bardzo regularnie
- sprawiają ból, mękę i cierpienie
- doprowadzają do sytuacji, gdzie dana osoba unika określonych miejsc
- Zbyt silny i długotrwały stres, co prowadzi do przeciążenia psychicznego

Samo przeżycie lęku powstaje w mózgu, jednak dokuczliwe objawy najczęściej pojawiają się w ciele pacjenta.

Oczywiście nikt nie powinien doświadczać tak ciężkich przeżyć jak napady lęku czy paniki. Ich pojawienie się jest dostatecznym uzasadnieniem **rozpoczęcia energicznego leczenia**.

Napady paniki pociągają za sobą różnorodne niekorzystne skutki społeczne. Ludzie przez nie tracą pracę, rujnują swoją karierę zawodową.

*Otoczenie nie rozumie chorych, gdyż nie rozumie istoty zjawiska. Kiedy znajomi, bliscy, a nawet rodzina z niezrozumieniem oddalają się od chorego, to pogłębia jeszcze izolację społeczną i pogarsza i tak zły nastrój.*

Zamknięci we własnych domach, częściej niż inni popełniają samobójstwo.

### **Objawy charakterystyczne dla paniki:**

Uczucie kołatania w sercu  
Pocenie się  
Drżenie rąk  
Przyśpieszony oddech  
Uczucie duszenia się  
Ból w klatce piersiowej  
Drętwienie kończyn  
Uczucie gorąca  
Zawroty głowy, omdlewanie  
Obawa o utratę zmysłów  
Lęk przed śmiercią

### **Przebieg ataku paniki:**

Początek lęku

a) Obawa o własne zdrowie, zawał

**b) Hiperwentylacja** (gwałtowne oddychanie, którego powodem jest lęk, silny stres lub panika)

Następuje brak dwutlenku węgla i dwie reakcje:

- 1) Szybkie bicie serca
- 2) Uczucie omdlewania

Potencjalizacja lęku i napad paniki

### **Lęk staje się chorobą, gdy:**

- \* Jest nadmiernie silny
- \* Pojawia często i trwa zbyt długo
- \* Tracimy panowanie nad sobą i swoim zachowaniem
- \* Unikamy miejsc związanych z lękiem
- \* Ogranicza nas w życiu codziennym
- \* Powoduje cierpienia

wiele osób trafia do lekarzy. Dopiero po jakimś czasie trafiają do „lekarzy duszy”.

A jakie są przyczyny napadów paniki czy stanów lękowych?

Ustalono, że są to:

- 1) Separacja lub rozwód rodziców
- 2) Nadopiekuńczość matek
- 3) Można się nauczyć reakcji lękowych żyjąc w jednym mieszkaniu z osobą, której je ma.

Życie pacjentów:

Silne i przewlekłe lęki dezorganizują życie jednostki. Ograniczają mobilność, poczucie wolności. Próby zażywania alkoholu lub narkotyków mogą prowadzić do katastrofy. Załamanie jakości życia może nawet powodować podejmowanie prób samobójczych. **Poczucie oparcia społecznego i rodzinnego jest bardzo ważne w tym momencie.**

Czynniki podnoszące jakość życia takie jak: udane małżeństwo, posiadanie dzieci, przyjaciół czy stabilnej pracy zmniejsza szanse na próbę samobójczą u ludzi z lękami i napadami paniki.

Jak leczyć stany lękowe i napady paniki?

Skuteczne leczenie pacjenta wymaga dogłębnego poznania go, jego życia emocjonalnego i nie da się tego procesu przyspieszyć. Leczenie też wymaga wysiłku ze strony pacjenta. Trzeba przekonać pacjenta, **jak ma zapanować nad swoim lękiem**. Przełamane musi być błędne koło lęku.

**Jak skutecznie uczestniczyć w pozbyciu się lęku?**

Oto dziesięć zasad:

- 1) Trzeba pamiętać, że lęki są normalną reakcją na stres
- 2) Reakcje lękowe w odpowiednich proporcjach nie są szkodliwe dla zdrowia
- 3) Nie możemy powiększać lęku, poprzez **wyobrażanie** sobie pewnych zdarzeń
- 4) Nie traćmy poczucia rzeczywistości, patrzmy co się wokół nas dzieje
- 5) Nie uciekać z miejsca gdzie występuje sytuacja lękowa, a rzeczywiste zagrożenie nie istnieje
- 6) Sprawdzać jak zmniejsza się nasilenie lęków
- 7) Starać się nie unikać sytuacji gdzie występuje lęk, jest to konieczne
- 8) Próbować przełamywać się w takich sytuacjach, to jedyna metoda na poprawę twojej sytuacji
- 9) Bądźmy dumni z każdego sukcesu, gdzie pokonaliśmy lęk
- 10) W sytuacjach wywołujących lęk zachowaj cierpliwość, lęk musi ustąpić

**Jak jeszcze ułatwić sobie walkę z lękami i stresem?**

- a) Relaks – trening autogenny lub relaksacyjny (poczytaj w internecie)
- 2) Każdy rodzaj sportu – ćwiczy koncentrację i kondycję oraz uczy samoopanowania
- 3) Użytki
  - Nie zażywać substancji chemicznych (narkotyki)
  - Alkohol zmniejsza napięcie, ale nie wyleczy z lęku i napadów paniki
  - Kofeina i Nikotyna również działają stymulująco na organizm
- 4) Właściwe oddychanie. Najlepsze jest oddychanie przeponowe czyli powolne, rytmiczne i głębokie
- 5) Pamiętać o higienie snu, to bardzo ważne, gdyż inaczej się czujemy jak jesteśmy wyspani. Należy spać tyle, ile doświadczenie uczy, że potrzebuje nasz organizm.

***I jeszcze jedno!***

Starajmy się tak postępować żeby **unikać** zbędnych stresów, niezdrowych rywalizacji, wygórowanych ambicji.

Jeśli po tych wszystkich wskazówkach nie jesteś w stanie zapanować nad lękami, niezbędne może się okazać leczenie poprzez psychoterapeutę.

**Generalnie chodzi o trzy kwestie:**

- 1) Koncentrację na przełamanie błędnego koła lęku i zachowań unikowych
- 2) Stosowanie praktycznych ćwiczeń w stosunku do obiektów lub sytuacji, w których pojawia się lęk.
- 3) Wytrenowanie umiejętności radzenia sobie samemu z takimi sytuacjami.

**Leki a Lęki:**

Leki pomagają zmniejszyć napięcie wewnętrzne, reakcję na stresy oraz działają uspokajająco.

### **Co warto wiedzieć o lekach:**

- 1) Stosuj tylko po konsultacji z lekarzem
- 2) Stosuj właściwe leki, bo niektóre mogą uzależniać
- 3) Niektóre leki zaczynają działać po pewnym czasie
- 4) Trzeba uważać na objawy uboczne, które występują na początku brania leku
- 5) Umiejętnie dawkowanie

Pamiętaj: *panowanie nad daną sytuacją, możliwość wyboru i możliwość przewidzenia tego, co niesie przyszłość, redukują stres.*

### **Postaw na zdrowie psychiczne i fizyczne**

Nie traktuj siebie jak woła roboczego. Nie kalecz swojego wnętrza, zaprzeczając temu, jakobyś posiadał jakieś potrzeby emocjonalne. Nie torturuj siebie, zakładając, że podołasz wszystkiemu i za każdą cenę.

### **Zobacz jaki jesteś naprawdę**

Niewielu z nas wie, jacy naprawdę jesteśmy. Usiądź już dziś i zacznij sporządzać listę cech, które twoim zdaniem opisują Ciebie.

### **Przyśpieszanie zajęć i oszczędność czasu**

Czyli niecierpliwość, rozdrażnienie, rozjątrzenie i gniew utrudniały wykonanie tego, co należało zrobić.

### **Pozwól sobie na chwilę beztroski**

Nie czekaj aż ktoś z zewnątrz pozwoli co na chwilę wytchnienia – gdy to nastąpi, nie będziesz już miał prawdopodobnie sił na to, by radośnie spędzać czas.

### **Skupienie na sobie**

Zamiast próbować zgadnąć, co myślą inni ludzie, skup uwagę na własnych myślach. Spoglądaj na innych i na siebie własnymi oczyma.

### **Ćwiczenia do wykonania:**

Kilka ćwiczeń:

- 1) Wykonuj tylko jedną czynność w danej chwili
- 2) Staraj się używać przymiotników do opisu jakiegoś przedmiotów
- 3) Czytaj książki, które służą rozrywce
- 4) Wolniej jedz, wolniej chodź, wolniej mów
- 5) Zostaw od czasu do czasu zegarek w domu
- 6) Ćwicz sposoby swojej konwersacji
- 7) Wybieraj najdłuższą kolejkę do kasy czy okienka. Zrób tak, żeby twój czas leciał swobodnie i przyjemnie
- 8) Dwa razy dziennie patrz w lustro i zwróć uwagę, czy nie dostrzegasz na niej oznak poirytowania, napięcia lub zmęczenia

9) Staraj się uśmiechać jak najczęściej. Sam stwarzaj okazję do tego

10) Uświadom sobie poglądy na temat duchowej strony ludzkiej egzystencji. Obróć dłoń i przyjrzyj się swojej linii życia. Ma ona swój bieg i środek i w pewnym momencie urywa się. Nie biegnie bez końca. Niech ci to przypomni, ilekroć spojrzysz na swą dłoń, że życie także nie trwa wiecznie. Czas na zmianę własnego postępowania nadszedł właśnie teraz.

W stresie mamy do czynienia z *trojaka* postacią rodzącego się zagubienia. Po pierwsze, często sprzeczne oczekiwania, jakie formułuje wobec nich społeczeństwo; po drugie konflikt między oczekiwaniami jednostki wobec siebie samej a oczekiwaniami społecznymi; i po trzecie, sprzeczności zachodzące między oczekiwaniami jednostki wobec siebie samej.

Dane statystyczne i wyniki badań nie pozostawiają co do tego wątpliwości: walkę ze stresem trzeba rozpocząć już dziś.

Musimy umieć oszacować, jak wielkie jest ryzyko wystąpienia stresu u każdego z nas i jakie będzie jego nasilenie, a następnie przyswoić sobie techniki radzenia sobie ze stresem, pozwalające zredukować jedno i drugie.

Są jeszcze dwa rodzaje stresów:

### **Stresy krótkotrwałe**

Dotyczą zdarzeń losowych jak zalanie piwnicy, spóźnienie pociągu czy podróż samolotem.

### **Stresy długotrwałe**

Są to wszystkie stresy pokazane w tabelce wyżej.

Istnieje zależność między stresami, jakie niosą nam zmiany życiowe, a naszym zdrowiem fizycznym i emocjonalnym.

### **Rozpoznanie stresu**

Jeśli nie jesteś w stanie tego uczynić, stresy krótkotrwałe mogą przerodzić się w długotrwałe. Naucz się zatem rozpoznawać już pierwsze sygnały organizmu informujące o stresie. Zaczynij działać, kiedy poczujesz, jak naprężają ci się mięśnie na skroniach – nie czekaj, aż dopadnie cię poważny ból głowy. Podejmij odpowiednie kroki, kiedy poczujesz, że twój oddech staje się przyspieszony – nie czekaj, aż nastąpi hiperwentylacja płuc lub pojawią się rodzące lęk bóle w piersi.

Naucz się także rozpoznawać charakterystyczne dla ciebie psychiczne oznaki stresu. Czy jest to depresja, postawa obronna, brak organizacji, skłonność do buntu i przekory, zależność od innych i czy trudność w podejmowaniu decyzji?

### ***Pierwsza pomoc w stresach krótkotrwałych***

### **Ćwiczenia fizyczne**

Specjaliści pd spraw stresu zgadzają się co do tego, że ćwiczenia fizyczne mogą stanowić bardzo skuteczny sposób walki ze stresem. Forma rekreacji, którą wybierzesz, powinna spełniać następujące warunki:

1) Powinieneś uzyskać aprobatę twojego lekarza poprzedzoną dokładnym badaniem.

2) Bądź realistą, jeżeli chodzi o czas, jakie możesz poświęcić na ćwiczenia i o związane z tym wydatki.

3) Forma ćwiczeń powinna odpowiadać twojemu temperamentowi. Jeśli lubisz rywalizować z innymi, wybierz sport, w którym będziesz miał przeciwnika albo uprawiaj sport indywidualnie.

4) Najlepiej byłoby, gdyby w wybranej przez siebie formie rekreacji można było mierzyć czynione postępy. Świadomość większej biegłości w jakiejś dziedzinie oznacza zmniejszenie obciążenia wywołanego stresem.

5) W skład wybranych ćwiczeń powinny wchodzić, przynajmniej częściowo, powtarzające się elementy.

6) Rytmiczność i regularność ćwiczeń nie powinna oznaczać wykonywania ich w sposób bezmyślny. Koncentracja na ćwiczeniu czy innej aktywności fizycznej oznacza oderwanie się od stresu. Przynajmniej przez krótki czas nie liczy się nic poza twoim ciałem i czynnością, którą wykonujesz w danej chwili.

7) Wybrana przez siebie forma rekreacji fizycznej powinna wiązać się z pewną dozą wysiłku, który umożliwi wykorzystanie nagromadzonej na skutek adrenaliny, nie powodując zarazem wyczerpania organizmu.

8) Jeśli będziesz ćwiczył przed południem, w ciągu dnia będziesz mniej jadł i spalisz więcej kalorii

Ćwiczeń mających wzmocnić nasz układ krążenia i oddychania jest znacznie więcej i są one bardzo różnorodne:

pływanie, jazda na rowerze, spacer czy ćwiczenia ze skakanką. Mają spowodować nie bóle mięśni, **lecz brak tchu oraz szybsze bicie serca**. Można powiedzieć, że przynoszą pozytywny skutek, jeśli przy określony wysiłku, jak w nie wkładamy, oddycha się nam łatwiej, a serce nie bije już tak mocno.

\*Nie zaczynaj ani nie przerywaj ćwiczeń w raptowny sposób. Poprzedź ją rozgrzewką i kończ ją stopniowo, stwarzając tym samym organizmowi możliwość przystosowania się do wymogów ćwiczenia.

\*Wzmacniaj pracę układu krążenia stopniowo. Większa ilość krwi dopływającej do serca to mniej uderzeń na minutę, a zatem i mniejsze obciążenie mięśnia sercowego.

## **Medytacja i głęboka relaksacja**

Obie techniki pozwalają odciąć się od świata na dziesięć do trzydziestu minut, spowalniają bieg naszego wewnętrznego zegara, odrywają nas od naszych zmartwień i trosk. Jeśli potrafisz wyłączyć się w ten sposób, siedząc sam w fotelu, w pograżonym w półmroku pokoju, jest to wszystko, czego ci potrzeba. W internecie pokazują ci konkretnie, co masz robić i mówią, jak radzić sobie z rozpraszającymi cię myślami. Wystarczy ćwiczyć w zalecany sposób, a niewykluczone, że w ciągu miesiąca będziesz w stanie gładko wejść w stan relaksacji.

Korzyści to:

spowolnienie metabolizmu

zmniejszenie napięcia mięśniowego i spowolnienie tętna

spowolnienie oddychania

## **Autohipnoza**

To forma relaksacji oparta na autosugestii. Może stanowić ona także skuteczny i łatwy w zastosowaniu środek na bezsenność. Jest dużo stron na ten temat w internecie.

## **Kilka porad dla osób cierpiących na bezsenność**

Nadmierna krzątanina i zbyt dużo przygotowań do snu, kłócą się nierzadko z naturalnym rytmem twojego organizmu, a zatem nie są najlepszym rozwiązaniem twojego problemu. Jeśli miałeś za sobą ciężki i stresujący dzień, działania mające cię uchronić przed kolejną bezsennością powinny zacząć już na kilka godzin przed udaniem się na spoczynek.

- 1) Nie jedz na noc niczego ciężko strawnego i ogranicz ilość pokarmów oraz płynów.
- 2) Musisz pożegnać się z wieczorną kawą, herbatą, czekoladą i większością napojów gazowanych. Jeśli tolerujesz mleko, spróbuj wypić przed snem jedną szklankę.
- 3) Udaj się do łóżka dopiero, jak poczujesz się senny. W innym wypadku będziesz często leżał w pościeli, nie mogąc zasnąć.
- 4) W sypialni powinny panować chłód, cisza i ciemność. Ciepło, hałas i światło to dla organizmu sygnały, że nadal jest dzień.
- 5) Znajdź czas na relaks, a zwłaszcza na śmiech

## **Biofeedback**

To technika polegająca na wykorzystaniu specjalnych aparatów pomiarowych bądź komputera w celu uzyskania informacji na temat zmian zachodzących w organizmie. Najczęściej mierzy się napięcie mięśni, tętno, temperaturę rąk i nóg oraz aktywność fal mózgowych. Dzięki temu będziemy potrafili zauważyć przyśpieszenie tętna i wzrost temperatury skóry znacznie wcześniej przed tym, nim rozboli nas dotkliwie głowa.

## **Oazy wytchnienia**

Zadbaj o oazy wytchnienia dla ciała i ducha. W wypadku ciała może to być gorąca kąpiel, prysznic albo pięć minut beztróskiego wystawienia twarzy na słońce, które pada wprost na twoje biurko.

Wytchnieniem dla umysłu mogą być wszystkie te chwile, kiedy nie musimy zajmować się drobiazgami dnia codziennego, takie jak dłuższa wizyta w księgarni poświęcona na niespieszne kartkowanie wystawionych książek, począwszy od porad dla majsterkowiczów na powieściach kończąc, słuchanie muzyki, obmyślanie nowego mebla. Relaksem może być także dopinanie na ostatni guzik tego, co zaczęliśmy robić wcześniej, nie jest to jednak konieczne. Nie zapominajmy przy tym o wędkowaniu, kinie i wspólnej zabawie z dziećmi. Te i podobne oazy wytchnienia zapobiegają reakcjom stresowym organizmu.

## **Relaksacja przez reorganizację**

Posprzątaj garaż, zrób porządek w szafce z narzędziami, uporządkuj sprawy finansowe. Każde działanie mające na celu wprowadzenie ładu w otaczający cię świat zwiększa poczucie wpływu na rzeczywistość. A gdy ono wzrasta, maleje stres.

## **Zabawa**

Zamiast wyganiać dzieci do ich pokoju, żeby się tam same bawiły, przyłącz się do nich. Zagraj w



chińczyka – dla rozrywki, w karty – dla przyjemności beztrudnego obcowania z innymi, i w scrabble – dla gimnastyki umysłu. Graj w gry zespołowe – jeśli lubisz przebywać w koleżeńskiej i przyjaznej atmosferze, i w te, w których jesteś tylko z przeciwnikiem – jeśli lubisz rywalizację.

### ***Walka ze stresem długotrwałym***

Kiedy stres osiąga poziom krytyczny, nalegaj zdecydowanie, by dana osoba albo ty skorzystała z pomocy specjalisty.

Poziom krytyczny to:

- \*Utrzymywania, że rzeczywistość nas przytłacza
- \*Poczucie bycia w pułapce
- \*Skłonności samobójcze
- \*Myśli i wyobrażenia dotyczące morderstwa
- \*Sięganie po alkohol lub narkotyki

Jeśli stres nie sięgnął jeszcze stanu domagającego się natychmiastowej interwencji lub jeśli na pomoc specjalisty trzeba poczekać, polecam poniższy plan działania:

Składają się na niego i pomoc ze strony rodziny, i łagodzenie skutków stresu, i wreszcie techniki, do których należy się uciekać w stanach krytycznych, opracowane przez psychologów przez ostatnie dziesięć lat.

A

- 1)Potrzeba zależności od innych (nie wyklucza to faktu, że osoba taka stara się jej zaprzeczyć lub ją ukryć).
- 2)Trudności w podejmowaniu decyzji, nawet tak prostych jak te, dotyczące wyboru, w co się ubrać i co zjeść.
- 3)Depresja rzutująca na obraz świata.
- 4)Brak organizacji, a nawet przejawy paniki w codziennym zachowaniu
- 5)Przyjmowanie postawy obronnej rodzącej skłonności do sprzeczek i nadmiernej wrażliwości na punkcie własnej osoby.
- 6)W stosunki w pracy i w życie rodzinne wkrada się chęć buntu.

B

Pokaż osobie chorej, że się troszczysz. Oto kilka zdań, jakie można wypowiedzieć w tej sytuacji:

„Chciałbym/Chciałabym być świadom/świadoma tego, przez co teraz przechodzisz”

„Cieszę się. Że mam okazję spędzić z tobą kilka chwil”

„Czy kiedyś w przeszłości przechodziłeś już przez coś takiego?”

C

Zachęć go do tego, by osoba chora zaczęła mówić więcej o swoich problemach:

„Powiedz mi o tym coś więcej”

„Czym to wytłumaczysz?”

„Niezbyt dobrze rozumiem to, że...”

D

Bądź aktywnym słuchaczem. Niech z twoich słów emanuje ciepło i zrozumienie:

„Z twoich słów wnoszę, że...”

„Chodzi ci o to, że...”

„Czy chcesz powiedzieć, że...”

E

Pomóż osobie chorej, by mógł/mogła sobie pomóc. Jeśli chcesz rozwinąć w kimś zdolności do samodzielnego radzenia sobie z sytuacją kryzysową, zastosuj się do poniższych kroków:

I

Poproś osobę o plan działań, jakie zamierza podjąć. Oszacuj, jakie są szanse ich powodzenia. Omówcie wspólnie inne możliwości.

„Jak zamierzasz...”

„Co ty sam zamierzasz w tym kierunku zrobić?”

„Czy przyszło ci kiedyś do głowy, że mógłbyś spróbować również...”

II

Popracuj nad tym, by człowiek ten dokładnie zobaczył daną sytuację. Pomóż mu skupić się i skoncentrować na tym, co stanowi jego problem tak, by obrazu nie zaciemniały ani przesada, ani lęk, ani nadmierne wybieganie w przyszłość. Oddzielcie razem fakty od fikcji

„Z tego, co mówisz wnoszę...”

„Zobaczmy, czy nie mógłbym tego wyrazić w inny sposób...”

„Jeśli zdecydujesz się na ten krok, wtedy będziesz musiał także prawdopodobnie...”

III

Zawrzyjcie porozumienie odnośnie do przyjętego toku postępowania. Dzięki temu uda się zrealizować dwa cele nieodłącznie związane z walką ze stresem. Po pierwsze, nie będzie wątpliwości co do tego, że twój rozmówca jest odpowiedzialny za to, by pomógł sobie sam, a po drugie, jeśli porozumienie to będzie przezeń realizowane, zyska okazję podbudowania własnej wartości.

„A więc do środy masz zamiar...”

„Liczę na ciebie i na to, że...”

IV

Zbierz wszystko to, o czym rozmawialiście do tej pory:

„A więc powiedziałeś mi, że...”

Upewnijmy się jeszcze raz, że obaj wiemy, co chcemy robić...”

„Powiedz mi jeszcze raz, jaki jest twój kolejny krok...”

V

Zatroszcz się o to, by osoba, której chcesz pomóc, zawsze miała pod ręką jakieś „koła ratunkowe”. Co więcej, zachęcaj ją do tego, by postarała się, aby zawsze byli obok niej ludzie, na których może liczyć:

„Pamiętaj, przyjdę dzisiaj wieczorem o szóstej i jutro o...”

„Spotkajmy się znów jutro...”

„Z kim masz zamiar spędzić wieczór?”

VI

Zatroszcz się o coś, co mogłoby być oparciem dla danej osoby. Każdy z nas kiepsko sobie radzi, kiedy musi trwać w zawieszaniu, świadom tego, że przepędza bezpłodnie kolejne chwile.

VII

Bywają sytuacje, w których przychodzi nam mocować się z problemem, którego nie sposób naprawdę „rozwiązać” (nie odwzajemniona miłość, śmiertelna choroba). W takich wypadkach zachęcaj daną osobę do tego, by zaakceptowała swą sytuację. Pomożemy to zmniejszyć

bezużyteczny upór, bunt i prowadzące donikąd rozgorączkowanie. Redukuje także objawy stresu.

Masz pełno prawo starać się zredukować stres, jakiego doświadczasz w życiu. Udziel sobie zgody na przejęcie kontroli nad własnym życiem; zgody na to, by doświadczać emocji i wyrażać je, i na to, by **oddzielić przeszłość od terażniejszości**.

Nie odtwarzaj w swoim życiu bez końca starych scenariuszy, w których zmieniają się jedynie aktorzy. Odgrywanie ich wciąż na nowo niczego w nich nie zmieni. Nie pozwól ci zapanować nad przeszłością. **Zamiast tego skoncentruj się na terażniejszości, tylko na nią możesz bowiem wywierać rzeczywisty wpływ.**

Dlaczego zakładać, że przyszłość będzie taka sama jak przeszłość?

Przecież nasza wizja przeszłości nigdy nie jest obiektywna. To prawda, że pierwsze kontakty ze światem odciskają na nas trwale piętno, da się je jednak oddzielić od odmiennej odeń rzeczywistości tego, co terażniejsze. Powinniśmy zaakceptować drzemiący w każdym z nas punkt widzenia dziecka, tolerując go w sobie z wyrozumiałością, a następnie przeorientować go i poddać kierownictwu obecnej w nas osoby dorosłej.

### **Pogotowie przyjacielskie**

W swej najprostszej postaci są to osoby, z którymi możesz porozmawiać o swoich problemach.

1) Podzielenie się z kimś własnym problemem stwarza okazję do tego, by usłyszeć siebie. Próbując przybliżyć drugiemu człowiekowi własną sytuację, sam często lepiej dostrzegasz te jej aspekty, których nie zauważałeś do tej pory.

2) Rozmowa z drugim człowiekiem przypomina ci, że nie jesteś sam. Jest ktoś, kogo obchodzisz na tyle, że gotów jest cię wysłuchać, a nierzadko okazać zrozumienie, a bywa i tak, że ktoś taki sam mówi ci o tym, że doświadczył podobnego stresu.

3) "Wygadanie się" może służyć jako środek zastępczy wobec impulsywnego wyładowania emocji. Rozmowa z drugim człowiekiem stanowi dla nas jakąś formę działania. Jest to pierwszy krok ku temu, by zrobić coś ze stresogenną sytuacją, w której się znajdujemy; pierwszy krok, otwierający drogę wielu różnym następnym krokom.

4) Rozmowa z kimś, kogo darzysz szacunkiem, może dać ci wiele wskazówek i sugestii odnośnie do własnego postępowania i zachowania, pomagając nierzadko uzyskać szerszą perspektywę, pozwalającą ujrzeć całą sytuację w sposób bardziej obiektywny i z mniejszą domieszką postawy obronnej i zacierzenia.

5) Rozmowa z innymi ludźmi wyczuła ich na Twoje potrzeby, dając im okazję „podzielenia się” z Tobą swoimi przyjaciółmi.

Kto wchodzi w skład przyjacielskiego pogotowia?

- partnerka
- przyjaciele i przyjaciółki
- rodzice
- twoje dzieci
- brat/bracia
- siostra/siostry
- koledzy z pracy

- osoby duchowne
- lekarz
- psychoterapeuta, psycholog, psychoanalityk

Teraz przyjrzyj się powyższej liście jeszcze raz i zatrzymaj się na chwilę przy osobach, których nie zaznaczyłeś. Czy któreś z nich nie mógłbyś przypadkiem włączyć do twego pogotowia?

***Jeśli obecnie jakaś sfera życia jest dla ciebie źródłem stresów i jesteś przekonany, że nie ma nikogo, z kim mógłbyś o tym porozmawiać, przejdź na koniec listy i najszybciej jak to możliwe skorzystaj z pomocy specjalisty.***

### **Wykorzystaj technikę „jak gdyby”**

Kiedy spodziewasz się najgorszego, najgorsze zazwyczaj przychodzi – o części dlatego, że w twoim zachowaniu obecny jest uprzedzający niepokój, a tym samym stwarzasz napięcie powodujące, że inni reagują na ciebie ze stresem. Psycholodzy określają takie zachowanie mianem **samospełniającego się proroctwa**. Innymi słowy, przewidujesz katastrofę, a zachowując się zgodnie z własnymi przewidywaniami, powodujesz, że twoje lęki i obawy stają się rzeczywistością.

Oczekuj **wszystkiego co najlepsze**. Jeśli nawet „to, co najlepsze” nie nastąpi, pozbyłeś się przynajmniej stresu związanego z jakimś problemem lub lękiem przed rozczarowaniem.

Wyrwij się z zakłętego kręgu samospełniających się przepowiedni za pomocą techniki „jak gdyby”. Zachowuj się tak, „jak gdyby” każdy miał, co oczywiste, traktować cię dokładnie tak, jak chciałbyś być traktowany.

Co więcej, wykorzystując tę strategię, łatwiej nam przychodzi:

- \*Prosić o przysługę bez przyjmowania postawy obronnej
- \*Pokazywać innym, że postrzegamy siebie jako osoby warte szacunku i posiadające prawo do tego, by je należycie traktować.
- \*Wyrażać własne uczucie bez domieszki uprzedzającej rozwój wydarzeń złości
- \*Pochlebiać innym, przedstawiając im raczej prośby aniżeli żądania
- \*Wpływać na reakcje innych w taki sposób, by zmniejszały one, a nie zwiększały nasz stres

### **Czy zmieniać zdanie?**

Nieczęsto, nieprzypadkowo, nie w sposób nieodpowiedzialny. Zawsze jednak wtedy, kiedy jakaś nowa informacja lub okazja ponownego przemyślenia niektórych zagadnień skłoni nas do przyjęcia nowych wniosków. Niektórzy nauczyli się zmieniać zdanie, argumentując własną decyzję wyjaśnieniami, nie wymówkami; nauczyli się robić to w sposób zdecydowany, bez wahań i bez samooskarżania.

### **Seks – źródło radości, nie stresów**

Jeśli zauważysz, że próbujesz rozładować wszystkie swoje stesy przez stosunki seksualne lub masturbację; skorzystaj z porady psychoterapeuty bądź seksuologa; mogą ci pomóc lepiej określić przyczyny twego stresu i ułatwią znalezienie odpowiednich rozwiązań dla twoich problemów.

Jeśli jednak z drugiej strony zauważasz, że stres zmniejsza twoje zainteresowanie seksem, pamiętaj o jednym:

Koncentruj się na organizmie i na staraniach, by dobrze wypaść przed partnerką, bardzo wielu

mężczyzn zamienia sytuację stresogenną ten obszar życia, który jest w stanie łagodzić nasze stresy. Seks może dostarczyć twojemu umysłowi i organizmowi pozytywnych doznań i wrażeń, zamiast irytacji i stresu. Intymne chwile pozostawiają w nas przekonanie, że jesteśmy atrakcyjni i pociągający, powodują, że czujemy się zrelaksowani i jest nam dobrze, rodzą świadomość pozostawania w więzi z drugim człowiekiem, oddalając poczucie samotności.

## **Zrozumieć własny gniew i złość**

Dla naszego serca ważne jest, by wyładować gniew, co więcej, da się to zrobić, nie tracąc kontroli nad sobą ani też nie budując murów między nami a tymi, na których zależy nam najbardziej w naszym życiu:

1) Uświadom sobie, że chcesz pokazać otoczeniu, iż kotłuje się w tobie gniew lub że ktoś cię zranił. Nie mieszaj tych emocji z próbami zapanowania nad drugą osobą, z zemstą czy czymkolwiek innym.

Niestety trzeba w tym miejscu powiedzieć, że w pewnym sensie zostaliśmy wychowani tak, by wyrażać swój gniew formie obelg lub gróźb. I dlatego krzyczymy na kogoś, kogo kochamy. Oczywiście wcale tak nie myślimy, ale druga osoba nie musi o tym wiedzieć. Dlatego pamiętaj: staraj się jedynie wyrazić swój gniew.

2) Skup się wyłącznie na zdarzeniu, które wytrąciło cię z równowagi. Nie zaczynaj wywlekać wszystkich spraw z waszego małżeństwa od samych jego początków; niech złość i gniew dotyczą konkretnej sprawy.

3) Wreszcie, jeśli druga osoba pragnie ci coś wyjaśnić, słuchaj, a jeśli ofiarowuje przeprosiny – przyjmij je. Przedyskutowanie problemu w przyjaznej atmosferze – ale dopiero po tym, jak opuszczą cię złość i gniew.

Na wyzbywanie się cech składają się trzy zasadnicze elementy: świadomość, strategia środków zastępczych i wzmocnienie pożądanego zachowań.

## **Świadomość**

Powinieneś minuta po minucie, rozpoznawać sytuacje wywołujące w tobie stres. Należy to robić wtedy, gdy stres dopiero narasta, a nie wtedy, kiedy pozbawił cię już całkowicie sił. Przestań działać automatycznie i krok po kroku odbudowuj swoją wewnętrzną energię. Z minuty na minutę dokonuj świadomego wyboru w twoim życiu odnośnie do każdej czynności, jaką masz wykonać, ustalając zarazem pewne priorytety, postępując tak dzień po dniu. Postanów sobie, że nie będziesz brał sobie na głowę zbyt wielu spraw, chociażby nie wiadomo jak ważne ci się wydawały. I wreszcie sprawdź, które ze środków rozładowujących skutki stresu sprawdzają się w twoim przypadku. Może to być na przykład relaksacja, wyłączająca na jakiś czas system reakcji alarmowych twojego organizmu, a może jakaś forma wysiłku fizycznego, dzięki której możesz „spalić” nadmiar adrenaliny, jaki nagromadził się w ciągu dnia w twoim krwiobiegu. Na tym polega usuwanie skutków stresu, którymi przesiąknął twój organizm.

## **Strategia środków zastępczych**

Jest nim świadome zastępowanie zachowań, którym towarzyszy stres, zachowaniami bezstresowymi lub o niskim poziomie stresu. I tak:

\*Przełykanie kanapki w biegu zastąp jedzeniem na siedząco

\*Ciągłą pracę w nadgodzinach zastąp hobby – dowolnym hobby

- \*Mecz tenisa w najbliższy weekend zastąp formą rekreacji wolną od współzawodnictwa; pływaniem, joggingiem lub po prostu spacerem.
- \*Zamiast porządkować papiery w biurze lub w domu, pobaw się z dziećmi
- \*Zamiast udzielać dobrych rad, oddaj się miłosnym igraszkom.
- \*Daj sobie czas na to, by wolniej chodzić, mówić i jeździć samochodem.

### **Wzmocnienie pożądanых zachowań**

- \*Daj sobie na poczet czegoś, co chciałbyś sobie kupić w najbliższej przyszłości.
- \*W czasie weekendu zostań w łóżku kwadrans dłużej.
- \*Podaruj sobie kwadrans na słuchanie muzyki.
- \*Podaruj sobie pół godziny na zaplanowanie wycieczki, o której zawsze marzyłeś/aś.
- \*Pomyśl o nagrodach, które mógłbyś/mogłabyś sobie przyznać.

Przyznawanie sobie nagród, podobnie jak zastępowanie zachowań obciążonych stresem zachowaniami innego rodzaju, może ułatwić nasze zmagania ze stresogennymi sytuacjami w naszym życiu, przynieść ulgę w chorobie wrzodowej, rozbudzić poczucie humoru lub pozbyć się bólu głowy. I wykorzystanie zastępczych zachowań, i ocena otoczenia zachęcają nas do tego, by zapanować nad powodującymi stres wymaganiai wobec nas i nad naszymi obciążonymi stresem zachowaniami. Nie czekaj zatem na to, aż będzie za późno.

### **Nie zapomnij o poczuciu humoru**

Jeśli istnieje jakieś lekarstwo na stres warte tyle samo, co wszystkie inne środki razem wzięte, to jest nim śmiech. Śmiech rozluźnia mięśnie twarzy, likwiduje stan gotowości do walki, przywraca perspektywę nie tylko tobie, ale i osobom przebywającym w twoim otoczeniu. Rozładowuje on zatem sytuacje stresogenne. A zatem kiedy następnym razem poczujesz, że jesteś zestresowany, przypomnij sobie jakiś dowcip i zadzwoń do przyjaciela. On też pragnąłby go usłyszeć.

### **Zapanuj nad własnym życiem**

\*Nie możemy podporządkować sobie innych ludzi. Nigdy nie wiemy, co myślą lub zamierzają i jeśli opieramy nasze życie na tej nie możliwej do zdobycia wiedzy, ściągamy tym samym na siebie najbardziej dotkliwy stres.

\*Nie możemy podporządkować sobie biegu wydarzeń. Decyzje dotyczące gospodarki i decyzje rządu mogą mieć tak dalekosiężne skutki, że zmiotą jak fala wszystkie nasze oczekiwania i plany. ***Jeżeli nasze poczucie bezpieczeństwa opieramy na zasadzie, że nic wokół nas się już ni zmieni, narażamy się na to, że będziemy przeżywać szok za szokiem.***

Sam wgląd w siebie nie wystarczy. Aby zmienić dawne, stresogenne zaopatrywania i wzorce zachowań, musimy wciąż wypróbować nowe działania oraz reakcje, przyglądać się nowym propozycjom i temu, co inni mają o nas do powiedzenia, a następnie powtarzać wciąż na nowo nowy sposób podejścia do jakiegoś problemu.

Jak napisałem we wstępie, współżycie ze stresem wymaga przemiany w naszym sposobie myślenia, odczuwania i zachowania.

A życie bez stresu?

Wystarczy zacytować:

„Całkowita wolność od stresu to śmierć”

Zamiast tego wybierzmy zatem życie: długie, zdrowe i szczęśliwe.

Mam nadzieję, że ta krótka aczkolwiek treściwa lektura pomoże Ci w walce z lękiem. Nie ma nic gorszego niż choroba psychiczna, która jest na równi z chorobą fizyczną. Mam nadzieję, że będziesz aktywnie uczestniczył w zwalczaniu swojego lęku, stresu. Daj szansę sobie pomóc. W dzisiejszych czasach szczególnie można zaobserwować to narastające zjawisko, niszczące wielu ludzi.

Niektóre z tych sygnałów, takie jak hiperwentylacja, chroniczne zmęczenie, zgaga czy nudności, mają charakter somatyczny. Inne to zachowania nawykowe, takie jak palenie tytoniu, przejadanie się czy nadużywanie alkoholu. Jeszcze inne mogą manifestować się w postaci skłonności psychicznych, takich skłonność do buntu, przygnębienie czy stałe przyjmowanie postawy obronnej. Jeśli zauważyłeś u siebie którykolwiek z powyższych objawów, najwyższy czas zacząć działać. Nie da się zapanować nad stresem, kiedy nie jest się już zdolnym do żadnego działania. Zwróć uwagę na sygnały ostrzegawcze, o których piszę w tym poradniku – mogą pomóc ci odmienić, a nawet ocalić twoje życie.

**Hiperwentylacja** – autonomiczna lub kontrolowana zwiększona wentylacja płuc

Do tej pory mogło nam się zdawać, że nikt na świecie prócz nas samych nie wie, kiedy cierpimy, kiedy jesteśmy niespokojni lub zestresowani. Być może myśleliśmy do tej pory, że stan, w jakim trwamy, nikogo nie wzruszy. Teraz właśnie nadszedł czas, by pomówić z bliskimi o swych obawach i troskach, wyzbyć się przynajmniej tej formy stresu, jaka rodzi się z poczucia wyizolowania. Twoja partnerka/ partner, matka, ojciec, twoi przyjaciele, a także ja – my wszyscy pozwalamy ci teraz na to, byś poczuł się zależny od innych, byś poczuł się przygnębiony, niezorganizowany, byś przyjmował postawę obronną, byś się buntował i był niezdecydowany zawsze wtedy, gdy znajdujesz się pod wpływem dużego stresu. Teraz ty sam/sama musisz dać sobie na to przyzwolenie.

*Życzę Tobie sukcesów w walce z lękiem i stresami. Żebyś mógł/a czerpać radość z życia i potraktował/a ten kurs, jako jeden z wielu sposobów na walkę ze stresem.*

Paweł Reichelt