
Stres ma negatywny wpływ na nasze zdrowie, relacje z ludźmi i życie zawodowe. Jak zatem zapobiegać negatywnym skutkom tego obciążenia oraz skutecznie wzmacniać swoje zdrowie psychiczne? Jak możemy poradzić sobie ze stresem?

Stresory to czynniki odpowiadające za wywołanie reakcji stresowej w organizmie, a stres to reakcja i zmiany neurologiczno-fizjologiczne zachodzące w naszym ciele, kiedy napotykamy zagrożenie. Gdy w życiu pojawia się stresor, czyli jakaś trudna sytuacja, to w naszym ciele uruchamia się stres w postaci szeregu reakcji neurologiczno-fizjologicznych, objawiających się np. poceniem, szybszym biciem serca, zaczerwienieniem skóry lub zblednięciem.

Jak się często okazuje, od stresu do wypalenia może dzielić nas tylko krok. Termin „wypalenie” stworzył Herbert Freudenberger w latach 70. XX w., a w jego definicji zawarł takie elementy, jak:

- wyczerpanie emocjonalne,
- depersonalizację,
- obniżone poczucie spełnienia.

Wyczerpanie emocjonalne rozumiał jako zmęczenie, będące efektem zbyt mocnego i zbyt długiego przyjmowania się czymś. Jest ono skutkiem tzw. utknięcia w jakiejś emocji. Z kolei depersonalizacja objawia się zanikiem odczuwania troski, empatii i współczucia. Natomiast obniżone poczucie spełnienia manifestuje się poprzez poczucie, że to, co robimy, nie ma większego znaczenia – jest więc wrażeniem bezcelowości i daremności naszych działań.

Jak radzić sobie ze stresem?

Poradzenie sobie ze stresem to proces zupełnie niezależny od radzenia sobie ze sprawami, które ten stres powodują. Chronicznie aktywna reakcja stresowa przekłada się na ciągle podniesione ciśnienie i zwiększone zużycie naczyń krwionośnych, które podwyższa ryzyko chorób serca. Stres wpływa na każdy układ w ciele: trawienny, odpornościowy, hormonalny. Nie jest więc tajemnicą, że gdy przebiega chronicznie, prowadzi wprost do groźnych chorób cywilizacyjnych.

Jeśli utkniemy w stresie i powtarzającej się reakcji fizjologicznej, która ewolucyjnie miała nas ratować przed zagrożeniami, to utrzymująca się reakcja stresowa może nas powoli niszczyć. Aby poradzić sobie ze stresem, potrzebujemy więc dostarczyć ciału niezbędnych narzędzi do zakończenia cyklu tej reakcji.

Reakcje alarmowe na stres

Reakcja stresowa pojawia się, gdy w obliczu zagrożenia nasz mózg w ułamku sekundy dokonuje oceny, które działanie da nam większą szansę na bezpieczeństwo: walka, ucieczka czy zamrożenie. Sygnał do walki uruchamia się wtedy, gdy zdaniem mózgu to ona da nam większą szansę przetrwania poprzez pokonanie zagrożenia, a w nas wyzwala się gniew. Nasz układ współczulny mobilizuje się do akcji. Ucieczka prowadzi do podobnej mobilizacji części współczulnej układu nerwowego, ale wyraża się poprzez unik i dowód strachu – nasz mózg uznaje wówczas, że większe prawdopodobieństwo przeżycia gwarantuje próba odwrotu.

Zarówno walka, jak i ucieczka są działaniami, natomiast reakcja stresowa w postaci zamrożenia wiąże się z zatrzymaniem. Gdy nasz mózg ocenia, że jesteśmy zbyt wolni, by biec, i zbyt słabi, by walczyć, reaguje zamrożeniem, swoistym „udawaniem trupa”, dopóki zagrożenie nie przeminie lub ktoś nam nie pomoże. Tutaj układ przywspółczulny dominuje nad współczulnym, a nasz mózg z całej siły wciska hamulec, co powoduje, że organizm się wyłącza. Możemy wtedy czuć się oderwani od świata, ociężali, zubożeni, znieczuleni – jakbyśmy stali obok siebie samych.

Krótkotrwały wzrost poziomu kortyzolu, do jakiego dochodzi podczas epizodu ostrego stresu, jest zdrowy i potrzebny. Reakcja alarmowa w postaci walki, ucieczki czy zamrożenia istnieje dziś w

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub
prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.platformamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**