Stres dla uczniów

Czym jest stres i jak sobie z nim radzić?

- **Stres** jest **reakcją organizmu** na postrzegane przez nas **zagrożenia**, ale też na **zadania**, które są przed nami stawiane.
- Gdy stres jest dobrze **dopasowany do sytuacji** i trwa **krótko,** działa jako **motywacja i mobilizacja** dla organizmu. Pomaga nam **rozwiązać problemy** i **wykonać zadania** przed nami stojące.
- Czasem stres pojawia się w odpowiedzi na **sytuacje**, w których **nie możemy nic zrobić**, lub jest on **zbyt silny** i **utrudnia wykonanie zadania**. Wtedy stres może stać się **długotrwały** i prowadzić do **wyczerpania organizmu**, możemy przez niego **więcej chorować** lub mieć **problemy z pracą i nauką**.
- **Jak sobie radzić ze stresem?**
    - **Odpowiedni odpoczynek** – nie tylko sen lub leżenie, ale też **hobby**, **aktywność ruchowa** lub cokolwiek, **co lubimy** i jest **angażujące** dla naszego ciała lub umysłu. Warto dodać, że niestety o**glądanie TikToków, rolek lub serialu nie jest wystarczające**, aby odpowiednio odpocząć.
    - **Uważne oddychanie** – w sytuacji dużego stresu, pomaga **spokojne i głębokie oddychanie** w taki sposób, aby **wydech był dłuższy niż wdech**. Możemy tą metodą „przekonać" nasze ciało, że nie musi się stresować. Jedna z **technik oddechowych**, czyli **metoda 3–3–6**, jest opisana poniżej. Inne sposoby na uważne oddychanie są również opisane w pełnym tekście poniżej.
    - **Pozytywne przewartościowanie** – ćwiczenie w sobie **zdolności zauważania pozytywnych dla nas aspektów** w stresujących sytuacjach. Zauważanie pozytywnych wartości w każdej sytuacji, nawet gdy czujemy się przez nią źle, może chronić nas przed stresem. Przykłady znajdują się w pełnym tekście poniżej.
    - **Rezyliencja** – cecha, która, według badań naukowych pozwala mieć **większą odporność na stres**. Polega na **dostosowywaniu się** do zmieniających się warunków oraz na regeneracji po urazach psychicznych Warto ją w sobie pielęgnować (więcej o tym, jak to robić, w pełnym tekście poniżej).

Studenckie Koło Naukowe Psychologii, Gdański Uniwersytet Medyczny
Anna Michalonek, Julia Linda, Wiktor Warchałowski
pod opieką merytoryczną mgr Alicji Szmidki

© Copyright by Gdańskie Wydawnictwo Oświatowe

Metoda 3–3–6

Technika oddechowa, pomocna szczególnie w stanach lękowych i nerwicy. Polega na **świadomym wdychaniu powietrza przez nos, zatrzymywaniu oddechu i wydychaniu przez usta według określonego rytmu**. Przynosi efekt głębokiego relaksu. Jej odpowiednie wykonanie wygląda następująco:

1. Znajdź komfortową pozycję wyjściową – siedzącą lub leżącą.
2. Wdychaj powietrze przez nos, licząc do 3.
3. Zatrzymaj oddech, licząc do 3.
4. Wydychaj przez usta, licząc do 6.
5. Powtarzaj ten cykl kilka razy, skupiając się na rytmie i głębokości oddechu.

Więcej o stresie. Czym dokładnie jest? Jak działa?

Stres – czym jest?

Słowo „stres" pochodzi od łacińskiego słowa *strictus* oznaczającego „ściśnięty". Stres może być więc zdefiniowany jako psychologiczna presja na osobę. To, co wywołuje taki nacisk, nazywamy stresorem. Stresorami są wszystkie sytuacje i wydarzenia, które obciążają organizm i wyprowadzają nas z równowagi allostatycznej.

Czym jest allostaza?

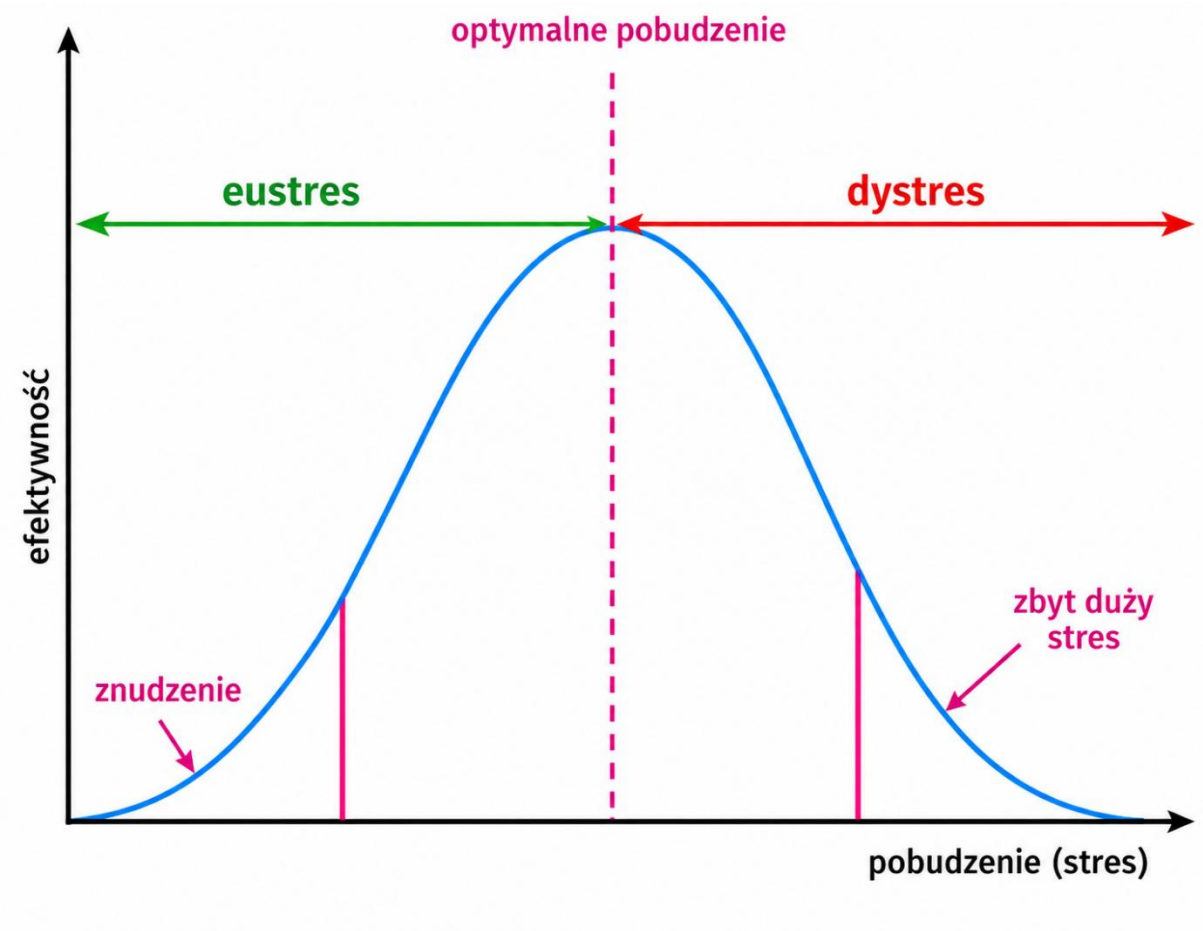
Teoria allostazy wywodzi się z pojęcia homeostazy, które oznacza równowagę wewnętrzną organizmu – poziomów hormonów, tętna czy temperatury ciała. Jednak ze względu na zmieniające się okoliczności i warunki nie ma możliwości, aby parametry ciała człowieka były stałe. Dobrym przykładem jest wysiłek fizyczny – kiedy biegniemy, nasze tętno jest szybsze, podnosi się temperatura ciała i zwiększa się metabolizm. Gdyby nasze ciało zachowywało zawsze równowagę, bieg byłby dla nas śmiertelny, bo nie mielibyśmy wystarczająco tlenu na wszystkie procesy. Tu z pomocą przychodzi allostaza – proces, który umożliwia organizmowi dostosowywać się do nowych warunków poprzez zmianę parametrów fizjologicznych odpowiednio do sytuacji.

Studenckie Koło Naukowe Psychologii, Gdański Uniwersytet Medyczny
Anna Michalonek, Julia Linda, Wiktor Warchałowski
pod opieką merytoryczną mgr Alicji Szmidki

© Copyright by Gdańskie Wydawnictwo Oświatowe

Stres – czy taki zły?

Stres jest częścią naszego życia i tak naprawdę codziennie doświadczamy mniej lub bardziej stresowych sytuacji. Jednakże, ze względu na nasze zasoby psychologiczne różne stresory odbieramy inaczej. Może to się tyczyć zwykłej wizyty lekarskiej, przed którą niektórzy odczuwają ogromny dyskomfort, a inni wchodzą do gabinetu jak do swojego pokoju. Stres podlega również prawom, tak jak siły nacisku w fizyce. Kluczową zasadzą jest tu prawo Yerkesa–Dodsona. Stres, który pozwala nam działać i skupiać się na czynnościach, nazywamy eustresem. Jednakże niektóre zadania czy sytuacje mogą być dużo bardziej stresujące i już nie pobudzają nas do działania, a poziom stresu jest nie do zniesienia. Taki typ stresu nazywamy dystresem i (tak samo jak zbyt małe pobudzenie) zmniejsza on naszą efektywność i może utrudniać funkcjonowanie. Dodatkowo warto dodać, że zadania uznawane przez nas za proste pójdą nam lepiej, kiedy mamy wysoki poziom stresu, natomiast zadania trudne będą wychodziły nam lepiej, gdy poziom stresu będzie na niższym poziomie.



Studenckie Koło Naukowe Psychologii, Gdański Uniwersytet Medyczny
Anna Michalonek, Julia Linda, Wiktor Warchałowski
pod opieką merytoryczną mgr Alicji Szmidki

© Copyright by Gdańskie Wydawnictwo Oświatowe

Jak działa stres?

Reakcja stresowa jest uogólniona – oznacza to, że niezależnie od stresora stres działa tak samo na cały organizm. W taką reakcję zaangażowane są dwa układy – autonomiczny układ nerwowy oraz układ hormonalny (oś przysadka–podwzgórze–nadnercza). Układ autonomiczny koordynuje pracę najważniejszych organów, takich jak serce, źrenice czy organy układu pokarmowego. Dzieli się na układ współczulny, który odpowiada za reakcję walki lub ucieczki, oraz przywspółczulny, który odpowiada za spoczynek. Oś przysadka–podwzgórze–nadnercza odpowiada zaś za uwalnianie kortyzolu – hormonu stresu. Dzięki takiej pracy tych dwóch układów jesteśmy w stanie odpowiadać na zastane lub przewidywane zachwiania równowagi allostatycznej organizmu. Ta umiejętność jest bardzo przydatna, jednakże czemu stres jest takim problemem XXI wieku? W dzisiejszych czasach mamy mniej realnych zagrożeń, takich jak np. atak dzikich zwierząt – reakcja stresowa na takie sytuacje jest uzasadniona, a wydzielane hormony i zmiana funkcjonowania organów są zasadne i wykorzystywane (np. do ucieczki). Niestety w sytuacjach stresu psychologicznego, np. przed egzaminem czy z powodu zmiany kursu euro przed wycieczką do Niemiec, zmiany biologiczne, które zachodzą w naszym organizmie, nie są wykorzystywane. Reakcja walki i ucieczki każe nam uciekać przed niedźwiedziem, co naturalnie robimy, wykorzystując adaptację organizmu, jednak przed kursem euro fizycznie nie uciekniemy ani nie wykorzystamy w żaden inny sposób podwyższonego tętna i hormonów stresu. Taka sytuacja wywołuje przedłużoną reakcję stresową, która prowadzi do wyczerpania się zasobów psychologicznych człowieka, a w konsekwencji może doprowadzić do zwiększonej podatności na choroby, zwłaszcza te, które dzisiaj nazywamy chorobami cywilizacyjnymi.

Jak radzić sobie ze stresem?

Rezyliencja

Rezyliencję definiujemy jako umiejętność lub proces dostosowywania się człowieka do zmieniających się warunków oraz do regeneracji po urazach psychicznych. Jest to niezwykle istotna zdolność, gdyż świat dookoła nas stale się zmienia, a my jesteśmy narażeni na liczne trudności i stresujące sytuacje. Nauczenie się więc, jak sobie z nimi radzić, jest kluczowe, by organizm wiedział, jak dostosowywać się do nowych sytuacji oraz jak stawiać czoła przeciwnościom losu. Aby budować rezyliencję, warto wykształcić umiejętności dobrego radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Poniżej zaprezentujemy kilka przykładów działań, których wprowadzenie do rutyny pomoże we wzmocnieniu rezyliencji.

Studenckie Koło Naukowe Psychologii, Gdański Uniwersytet Medyczny
Anna Michalonek, Julia Linda, Wiktor Warchałowski
pod opieką merytoryczną mgr Alicji Szmidki

© Copyright by Gdańskie Wydawnictwo Oświatowe

Pozytywne przewartościowanie

Jednym z najefektywniejszych sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach jest pozytywne przewartościowanie. Jest to przełożenie sytuacji z negatywnej (np. kłótnia) na pozytywną (okazja do przećwiczenia swojej asertywności lub zakomunikowania potrzeb). Taka zmiana myślenia przyczynia się do zdolności odczuwania pozytywnych emocji, nawet gdy sytuacja na to nie wskazuje. Przykładem myśli pomocnych w radzeniu sobie są myśli o treści:

- Czuję się tak z powodu moich przeszłych doświadczeń, ale teraz jestem bezpieczna/bezpieczny.
- Mogę czuć lęk/złość/smutek i nadal radzić sobie z tym.
- Czuję się źle, to normalna reakcja ciała – to przejdzie.
- Czuję się źle, a uczucia nie zawsze są prawdziwe.
- Mogę się czegoś nauczyć, dzięki temu następnym razem będzie łatwiej.
- Mimo nieprzyjemnych uczuć, zdobyłam/zdobyłem nowe doświadczenie.
- Udało mi się to wcześniej – uda mi się ponownie.
- Ta sytuacja dała mi okazję do XYZ.
- Ta sytuacja jest trudna, ale widzę w niej dobrą stronę.

Można użyć poniższej tabeli, która pozwala nam dobrać pomocne myśli do stresującej sytuacji.

Trudna/stresująca sytuacja	**Myśl pomagająca sobie radzić / pozytywne twierdzenie**

Odpoczynek

Jest to być może oczywiste, jednak odpoczynek często bywa niedoceniany jeśli chodzi o jego istotność w poprawie samopoczucia i wykształceniu zdolności do radzenia sobie ze stresem. Kluczowe elementy skutecznego odpoczynku powinny obejmować: czas, jakość i różnorodność. Po pierwsze powinniśmy więc przeznaczyć odpowiednią ilość godzin na codzienny odpoczynek, zadbać o komfort i możliwe odcięcie się od stresów, a także pamiętać, że odpoczynek to nie tylko sen, ale także poświęcanie czasu na swoje hobby, relaksację (medytacja, czytanie książek) czy aktywność fizyczną. Jest to kwestia bardzo indywidualna – warto więc przekonać się, co sprawdza się w naszym wypadku najlepiej.

Studenckie Koło Naukowe Psychologii, Gdański Uniwersytet Medyczny
Anna Michalonek, Julia Linda, Wiktor Warchałowski
pod opieką merytoryczną mgr Alicji Szmidki

© Copyright by Gdańskie Wydawnictwo Oświatowe

Miarowe oddychanie

Oprócz wyżej wymienionych sposobów mamy przeróżne techniki uważności oraz ćwiczenia oddechowe, a jednym z nich jest właśnie miarowe oddychanie. Polega ono na głębokim oddychaniu w stanie pełnego skupienia na swoim ciele. Przykładowa instrukcja:

Usiądź wygodnie i przyjmij uważną postawę, nie krzyżuj nóg, a ręce niech opadają swobodnie. Zamknij oczy i skoncentruj się na swoim oddechu. Wdychaj powietrze nosem, a wypuszczaj ustami. Skup się na drodze powietrza podczas oddychania, zwróć uwagę, jak powietrze dociera do płuc, na chwilę się tam zatrzymuje, a potem wraca na zewnątrz. Zauważ też, jak pracują mięśnie brzucha i klatki piersiowej w tym procesie. Teraz policz, ile zajmuje Ci wdech, a ile wydech – mogą to być sekundy, a możesz też liczyć w sposób dogodny dla Ciebie. Gdy zrobisz kilka takich oddechów i wiesz, ile mniej więcej trwają twój wdech i wydech, postaraj się przy następnym wydechu go spowolnić. Powtórz to kilka razy: wdech i powolne wypuszczanie. Na początku może to być trudne, ale nie oceniaj się. Po kilku oddechach spróbuj jeszcze bardziej wydłużyć swój wydech, ale pamiętaj też, żeby nie przesadzać. Nie rób niczego na siłę i działaj tylko w taki sposób, żeby czuć się bezpiecznie. Na sam koniec pogratuluj sobie wysiłku i uważności, które zostały włożone w to ćwiczenie. Ćwiczenie miarowego oddychania możesz powtarzać w sytuacjach silnego stresu, aby się uspokoić, uspokoić bardzo silne emocje, a także po prostu wtedy, kiedy potrzebujesz rozluźnienia.

Źródła:

Kalat, J.W., Binder, M., Binder, A., & Harciarek, M. (2020). *Biologiczne podstawy psychologii* (Wydanie nowe, wydanie II). PWN.

Sapolsky, R.M., & Guzowska-Dąbrowska, M. (2010). *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu* (Wydanie I). Wydawnictwo Naukowe PWN.

Selye, H. (1955). Stress and Disease. *Science*, *122(3171)*, 625–631. https://doi.org/10.1126/science.122.3171.625

© Copyright by Gdańskie Wydawnictwo Oświatowe