

Wykorzystaj energię stresu do samorozwoju



WYKORZYSTAJ ENERGIĘ STRESU DO SAMOROZWOJU

Stres to słowo, które wielu ludzi chciałoby wymazać ze swojego słownika. Jakże często słyszymy od innych, że doświadczają w życiu zbyt dużo stresu. Sami również nierzadko komunikujemy innym, że czujemy się zestresowani. Ten stan kojarzy się zazwyczaj z przykrym doświadczeniem, postrzegany jest jako szkodliwy dla naszego organizmu czynnik, którego należy unikać, ponieważ ogranicza on nasze możliwości funkcjonowania, niszcząc zdrowie, zmniejszając odporność, wpływając negatywnie na możliwości poznawcze, a także przyspieszając proces starzenia. A gdyby ktoś powiedział Wam, że siłę stresu można spożytkować do samorozwoju?

STRES A CODZIENNOŚĆ

Stres postrzegany tak, jak opisano na wstępie, jawi się człowiekowi jako wróg (to dystres). I chociaż wiemy, możemy mieć też do czynienia z eustresem, czyli rodzajem stresu, który nas mobilizuje do działania, to jednak większość ludzi przyjmuje strategię unikania stresu na tyle, na ile jest to możliwe.

Skoro jednak stres jest tak wszechobecny i trudno nam całkowicie wyeliminować go z codziennego życia, to warto przywołać wnioski płynące z licznych badań nad zjawiskiem stresu. Wynika z nich, że to nie sam stres wpływa na człowieka szkodliwie, ale kombinacja stresu i przekonania o tym, że jest on szkodliwy dla zdrowia. Innymi słowy, stres szkodzi naszemu zdrowiu wtedy, gdy w to wierzymy.

Na temat zmiany postrzegania stresu pisze Kelly McGonigal w książce Siła stresu. Przedstawia wnioski z najnowszych badań naukowych, z których wynika, że stres daje nam możliwość stawania się bystrzejszymi i silniejszymi, pomaga nam się rozwijać, może nam dodawać odwagi i wzbudzać w nas współodczuwanie. Zatem, jak twierdzi psycholożka, nie powinniśmy eliminować stresu z naszego życia, powinniśmy jednak doskonalić umiejętność świadomego wykorzystywania go do samorozwoju.

CZYM JEST STRES I JAK SIĘ OBJAWIA?

Postęp cywilizacyjny przyczynia się do wzrostu tempa codziennego życia, nadmiaru obowiązków oraz zalewu informacji napływających do człowieka z różnych źródeł. Ludzie mają do czynienia z nieustannie zmieniającą się rzeczywistością i coraz mniej czasu przeznaczają na odpoczynek, zwłaszcza jego aktywne formy. Prowadzą siedzący tryb życia, spo-

żywają zbyt dużo pokarmów, w tym wysokoprzetworzonych i słodczy, sięgają po używki pobudzające organizm do coraz intensywniejszego i szybszego działania. Takie zachowania zaburzają funkcjonowanie organizmu i przyczyniają się do tego, że ludzie odczuwają coraz więcej stresu.

Stres jest nieunikniony, stanowi o istocie działania każdego człowieka. Stymuluje nie tylko układ nerwowy, ale również inne układy, np. hormonalny, immunologiczny. Jest zjawiskiem biologicznym stanowiącym reakcję organizmu na przeszkody, przeciążenia, niebezpieczeństwa, nowe sytuacje życiowe. Powoduje mobilizację organizmu do radzenia sobie w określonej sytuacji.

Wydarzenie stresowe wiąże się z przejściem przez kolejne fazy:

- **alarmową** – początkowa reakcja zaskoczenia i niepokoju z powodu braku doświadczenia i konfrontacji z nową sytuacją, w której wyróżniamy stadium szoku i stadium przeciwdziałania szokowi – kiedy jednostka podejmuje wysiłki obronne;
- **przystosowania/odporności** – organizm uczy się skutecznie i bez nadmiernych zaburzeń radzić sobie ze stresem; jeśli organizm poradzi sobie z trudną sytuacją, wszystko wraca do normy, a jeśli nie, następuje faza;
- **wyczerpania** – stałe pobudzenie całego organizmu (przewlekły stres), skutkujące wyczerpaniem zasobów odpornościowych, co może prowadzić do chorób psychosomatycznych.

BIOLOGIA STRESU

W reakcji stresowej biorą udział dwa główne systemy biologiczne: układ współczulny i układ podwzgórze – przysadka – nadnercza (oś HPA). Oś HPA zostaje aktywowana dopiero po minutach lub godzinach od zadziałania czynnika przyczynowego. Podwzgórze wydziela hormon kortykoliberynę (CGH), który pobudza przysadkę do wydzielania kortykotropiny (ACTH), a ten hormon pobudza korę nadnerczy do wydzielania glikokortykosteroidów, z których w populacji ludzkiej najwyższe stężenie uzyskuje kortyzol. W reakcji stresowej bierze też udział układ serotoninergericzny i układ dopaminergiczny, dlatego reakcja na stres obejmuje zmiany myślenia, modyfikacje zachowań, a nawet zaburzenia psychiczne. Wzrost stężenia adrenaliny we krwi odpowiada za pojawiające się niedogodności, takie jak: nagły szum w głowie, spocone dłonie, przyspieszony oddech i akcja serca, bóle pleców, brzucha, głowy, a także irytacja, negatywne myślenie, przygnębienie, zaburzenia snu, kłopoty z pamięcią, a nawet stany depresyjne czy uzależnienia.

Stres ma wiele postaci i dotyka ludzi w każdym wieku. Intensywność jego przeżywania zależy od indywidualnych czynników, jak np. kondycja fizyczna i psychiczna czy jakość relacji z innymi ludźmi. Niezwykle ważne jest wczesne rozpoznanie stresu i możliwie najszybsze zareagowanie na trudną sytuację, dlatego potrzeba świadomości i wiedzy na temat tego, jak postępować w sytuacjach stresowych (Steciwko, Mastalerz-Migas 2012, s. 7-8).

STRES A PRACA ZAWODOWA

Jedną z istotnych aktywności człowieka jest praca zawodowa. Może być ona źródłem satysfakcji, ale również przewlekłego stresu, czego następstwem jest zazwyczaj wypalenie zawodowe. Zespół wypalenia zawodowego dotyczy osób wykonujących różne zawody, zwłaszcza te, gdzie występuje monotonia pracy, brakuje widocznych sukcesów, nie ma właściwej atmosfery w pracy oraz możliwości podnoszenia kwalifikacji i awansów. Nasilenie się objawów wypalenia zawodowego prowadzi do utraty motywacji i do ograniczenia, a nawet wycofania się z roli zawodowej, a także znacznie obniża jakość życia.

Zdaniem Patrycji Stawiarskiej, która opisuje problem wypalenia zawodowego z perspektywy współczesnego świata, znacznie ważniejsze od definiowania samego zjawiska jest przyjrzenie się temu, co je powoduje, by zminimalizować skutki dotyczące zarówno życia zawodowego, jak i osobistego. Badaczka do źródeł stresu zalicza głównie:

- wysoki poziom neurotyczności jako temperamentalną dyspozycję do doświadczania emocji negatywnych,
- ugodowość i sumienność, które w znacznym stopniu prowadzą do pracoholizmu,
- ekstrawersję jako temperamentalną dyspozycję do doświadczania emocji pozytywnych,
- stresory chroniczne ze średnią siłą i permanentnym czasem trwania (w przeciwieństwie do stresorów traumatycznych): przeciążenie pracą, odpowiedzialność, konflikty w miejscu pracy, monotonia, nieprzewidywalność, systemy dyżurów, zmianowość, praca w porze nocnej.

Podkreśla również wyraźnie negatywne konsekwencje braku równowagi pomiędzy wysiłkami, do których zalicza się presję czasu, utrudnienia i przeszkody w realizacji zadań, pracę w nadgodzinach czy zadania obciążające fizycznie, a nagrodami, które koncentrują się na aspekcie finansowym i statusie, szacunku i poważaniu oraz bezpieczeństwie zatrudnienia i możliwościach rozwoju, zachowaniu zdrowia i optymalnego funkcjonowania jednostki w miejscu pracy (Stawiarska 2016, s. 26–61).

ZAAKCEPTOWAĆ STRES

Człowiek interpretuje stres jako zjawisko niepożądane, które narusza poczucie stabilności i które może mieć wiele negatywnych konsekwencji. Chcąc uwolnić się od stresu, złościśmy się, blokując tym samym świadomość emocjonalnego i fizycznego bólu, natomiast akceptując stres, odczuwamy siłę, dzięki której możemy przekształcać stresujące doświadczenia w okazje do wydobywania energii i współpracy z innymi ludźmi.

Opanowanie emocji pozwala poczuć się lepiej, dlatego warto zadbać o kilka kluczowych elementów pozwalających na odzyskanie równowagi. Jest to przede wszystkim ruch, dzięki któremu możemy szybko przywrócić równowagę poziomowi energii, co jest charakterystyczne dla wszystkich zwierząt, oraz używanie mentalnych pojęć, co jest umiejętnością zarezerwowaną tylko dla ludzi, która pozwala kontrolować emocje. Można więc iść na spacer, pojeździć na rowerze czy pobiegać, a także włączyć pozytywne myślenie i karmić siebie i bliskich pozytywnymi słowami.

Warto wsłuchać się w potrzeby ciała, począwszy od oddechu, bo jeśli podążymy za własnym oddechem, czujemy, że żyjemy pełnią życia. Człowiek pytany o to, co robi na co dzień, wymienia szereg czynności, ale zazwyczaj pomija tę kluczową, jaką jest oddychanie. Tymczasem właśnie ta bardzo prosta praktyka uważnego oddychania pozwala nam połączyć umysł z ciałem, umożliwia dokonywanie zmian i uwalnianie napięcia. Podążając za wdechem i wydechem, skupiamy się, stajemy się mocni i stabilni. Świadome oddychanie to niesienie pomocy samemu sobie, naszemu ciału, w którym nagromadziły się napięcia i bóle.



Trudne sytuacje prowadzą do kumulowania fizycznych objawów stresu, a pandemia, z którą przyszło się nam mierzyć, niewątpliwie należy do sytuacji trudnych, bo niezgodnych z naszymi przewidywaniami przyszłości, czyli nieustannie stawianymi przez nasze mózgi prognozami. Epidemia i związana z nią kwarentanna były dla mózgu zaskoczeniem, co oznacza, że mózg w oparciu o swoją wiedzę dokonał błędnej diagnozy, a następnie stanął przed zadaniem rozwiązania tego błędu. Mógł to uczynić na różne sposoby: zmienić prognozę niczym odpowiedzialny naukowiec modyfikujący swoje hipotezy, trzymać się prognozy niczym naukowiec ignorujący wszystkie niepasujące do jego hipotezy dane lub uczyć się i odkrywać nowe – jak ciekawy świata naukowiec. Mózg nieustannie prognozuje, a prognozy i powiązane z nimi błędy diagnozy są kluczowym składnikiem tworzącym emocje. Jednak aby doświadczać lub postrzegać emocje, potrzebujemy pojęcia emocji, czyli że bez pojęcia „strachu” nie możemy doświadczać strachu, a bez pojęcia „smutku” nie możemy dostrzec smutku u innej osoby. Emocje są społecznie rzeczywiste, a zatem nie ma ich obiektywnych pomiarów niezależnych od obserwatora. Pojęcia emocji przekazywane są z pokolenia na pokolenie, a mózg jako nośnik kultury pomaga je tworzyć i utrzymywać. Dlatego warto uczyć dzieci pojęć emocji, ponieważ w ten sposób tworzymy im rzeczywistość społeczną i wręczamy narzędzia do regulowania budżetu ich ciała, do nadawania znaczenia ich doznaniom i reagowania na nie (Feldman Barrett 2018, s. 176–206, s. 247–250).

Stres pojawia się wtedy, kiedy człowiekowi na czymś zależy. Nikt nie stresuje się tym, co jest dla niego obojętne, a zatem jeśli ludzie tworzą rzeczywistość, która ma dla nich sens, powinni mieć świadomość, że stres jest jej nieodłącznym komponentem. Niezwykle ważne jest, by zaakceptować go jako część ludzkiego życia i zamiast skupiać się na walce z nim, wykorzystać go do budowania w sobie siły, odwagi i zdolności współodczuwania. Istotne jest więc, jak postrzegamy stres. Alia Crum udowodniła w swoich badaniach, że to, w jaki sposób o czymś myślimy, decyduje o sile oddziaływania tego czegoś na nas. Psycholożka dowiodła, że kiedy zmienia się nasza percepcja, zmienia się także reakcja ciała, a nasze ocze-

kiwania mogą oddziaływać nawet na tak konkretne zjawiska, jak ilość hormonów wydzielanych przez komórki układu trawiennego czy poziom hormonów wydzielanych w sytuacji stresu. Chodzi tu o dwa hormony wydzielane przez nadnercza, gdy się stresujemy: kortyzol i dehydroepiandrosteron (DHEA), które pełnią odmienne funkcje. Kortyzol przyczynia się do przekształcenia cukru i tłuszczu w energię, zwiększając zdolność organizmu do wykorzystania tego zasobu, spowalniając jednocześnie inne mniej istotne w sytuacji stresowej funkcje, takie jak: trawienie, wzrost czy reprodukcja. Natomiast DHEA wspomaga rozwój mózgu, równoważąc działanie kortyzolu. Od tego, jaki jest stosunek ilości DHEA do kortyzolu, zależy funkcjonowanie człowieka w sytuacji stresującej: im wyższy wskaźnik (czyli im więcej DHEA), tym łatwiej funkcjonować w stresie. Alia Crum udowodniła, że akceptacja stresu podnosi ten wskaźnik, a tym samym powoduje, że stres staje się siłą i mobilizuje do działania (McGonigal 2019, s. 36–50).

FUNDAMENTALNA ROLA PRZEKONAŃ

Warto wsłuchać się w siebie i poddać analizie własne przekonania na temat stresu, rozważając, które z poniższych stwierdzeń jest nam bliższe:

- Stres osłabia moje zdrowie i odbiera mi energię, obniża moją skuteczność i wydajność, przeszkadza mi się uczyć i rozwijać, dlatego unikam stresu.
- Stres poprawia moje zdrowie i dodaje mi energii, zwiększa moją skuteczność i wydajność, sprzyja mojemu uczeniu się i rozwojowi, dlatego wykorzystuję stres z pożytkiem dla siebie.

Alia Crum twierdzi, że większość ludzi postrzega stres jako czynnik, którego występowanie należy maksymalnie ograniczać, a przeciwieństwo nastawienie psychiczne do stresu kształtuje nie tylko sposób myślenia, ale i postępowania.

I tak, osoby unikające stresu często:

- odwracają uwagę od przyczyny stresu, zamiast spróbować sobie z nią poradzić,
- koncentrują się na eliminowaniu doznań związanych ze stresem, zamiast zająć się ich źródłem,
- sięgają po używki, by uciec przed doświadczanym napięciem,
- przestają się angażować w relacje.

Natomiast osoby akceptujące stres:

- planują działania, uwzględniając swoje możliwości,
- szukają informacji,
- widzą w stresie szansę rozwoju i szukają drogi, którą mogą iść.

Jeśli chcemy uczynić stres akceptowanym elementem naszej rzeczywistości, ważne jest nie tylko to, byśmy byli świadomi, w jaki sposób większość ludzi postrzega stres i jak niezwykle ważne jest nastawienie psychiczne człowieka do stresu. Potrzebna jest także autorefleksja nad własnymi stresującymi doświadczeniami, a następnie praktykowanie trzyetapowego procesu, w którym pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie doświadczania stresu, drugim – zaakceptowanie stresu poprzez potraktowanie go jako reakcji

na coś, na czym człowiekowi zależy, trzecim zaś – zaplanowanie działań, a więc spożytkowanie energii podczas realizacji celów.

Zdaniem McGonigal najskuteczniejsze interwencje dotyczące nastawienia psychicznego składają się z:

- przyswojenia nowego punktu widzenia;
- wykonania ćwiczenia, które sprzyja uwewnętrznieniu i stosowaniu nowego nastawienia psychicznego;
- stworzenia okazji do podzielenia się daną koncepcją z innymi ludźmi, przy czym przyswojenie nowego punktu widzenia możliwe jest po uświadomieniu sobie, jak reakcja stresowa:
 - pomaga sprostać wyzwaniom, ponieważ skupia uwagę, uwrażliwia zmysły, zwiększa motywację, mobilizuje zasoby energii,
 - pomaga wzmacniać więzi z innymi ludźmi, ponieważ budzi instynkty społeczne, wspiera tworzenie więzi społecznych, sprzyja społecznym procesom poznawczym, zmniejsza strach i dodaje odwagi,
 - pomaga uczyć się i rozwijać, ponieważ przywraca równowagę w układzie nerwowym, przetwarza stresujące doświadczenie i je przyswaja, pomaga mózgowi wyciągać wnioski i je zapamiętywać (McGonigal 2019, s. 68–72, s. 107).

CO ROBIĆ, BY WYKORZYSTYWAĆ SIŁĘ STRESU?

- Zrewiduj swoje poglądy, wybierając kluczowe dla siebie wartości.
- Uświadom sobie, jakie są koszty unikania stresu, analizując, z jakich doświadczeń zrezygnowałeś z uwagi na to, że były dla ciebie stresujące, i jakie były tego konsekwencje: co zyskałeś, a co straciłeś.
- Przemyśl, co wiesz na temat stresu i czy są to informacje poparte badaniami naukowymi.
- Przenalizuj, jak się czujesz w sytuacji stresowej – co dzieje się z twoim ciałem i umysłem, a następnie pomyśl, co możesz zrobić, by wykorzystać energię stresu – skup się na budowaniu, nie na eliminowaniu.
- Bądź świadomy tego, co dzieje się z tobą w sytuacji stresowej i otwórz się na pozytywne zmiany, które zachodzą w twoim organizmie pod wpływem stresu (McGonigal 2019, s. 297).

dr Adriana Kloskowska

Literatura:

- Briers S., *Pokonaj depresję, stres i lęk, czyli terapia poznawczo-behawioralna w praktyce*, Samo Sedno, Warszawa 2011.
- Feldman-Barrett L., *Jak powstają emocje. Sekretne życie mózgu*, CeDeWu, Warszawa 2018.
- McGonigal K., *Siła stresu. Jak stresować się mądrze i z pożytkiem dla siebie*, Wydawnictwo Flelios, Gliwice 2019.
- Stawiarska P., *Wypalenie zawodowe z perspektywy współczesnego świata*, Difin SA, Warszawa 2016.
- Steciwko A., Mastalerz-Migas A. (red.), *Stres oraz wypalenie zawodowe. Jak rozpoznawać, zapobiegać leczyć*, Elsevier Urban & Partner sp. z o.o., Wrocław 2012.