



Stres i jego objawy

Stres jest częścią życia codziennego. Objawy stresu dotyczą każdego, niezależnie od płci, wieku, czy poziomu zamożności. Stres spełnia **pozytywne funkcje**, o czym często zapominamy – **zwraca naszą uwagę** na możliwe zagrożenia i **mobilizuje nas** do podejmowania wyzwań.

Jednak nadmierny stres może stanowić problem, ponieważ istnieje wiele jego negatywnych fizycznych i psychicznych skutków.

Czym jest stres?

Chociaż o stresie mówi się dużo i jest zjawiskiem powszechnym, nie doczekaliśmy się jeszcze uniwersalnej, powszechnie akceptowanej definicji.

Można zauważyć trzy rodzaje podejść do definiowania stresu:

- Stres rozumiany jako **rodzaj sytuacji zewnętrznej** (z określonymi właściwościami)
- Stres rozumiany jako **reakcje wewnętrzne człowieka** (przeżycia, odczuwane emocje)
- Stres rozumiany jako **relacja między sytuacjami zewnętrznymi a wewnętrznymi cechami** człowieka

Współcześnie świat psychologiczny najbardziej skłania się ku trzeciemu podejściu.

Jednym z najpopularniejszych przedstawicieli tego sposobu rozumowania jest **Richard Lazarus**, autorytet w dziedzinie **psychologii stresu**.

Lazarus jest autorem **transakcyjnej teorii stresu psychologicznego**. Zgodnie z jej założeniami **człowiek wchodzi w relację z otoczeniem, nieustannie je oceniając** (to właśnie Lazarus nazywa transakcją z otoczeniem).

Szczególnie oceniane są te elementy otoczenia, które mają wpływ na dobrostan człowieka. Ocena relacji może być:

- bez znaczenia
- sprzyjająco-pozytywna
- stresująca

Które elementy relacji z otoczeniem są uznawane za stresujące? Richard Lazarus wraz z współpracownicą, Susan Folkman, stworzył jedną z najczęściej cytowanych definicji stresu: „Stres to określona **relacja między osobą a otoczeniem**, która oceniana jest przez osobę **jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi**”.

Ocena relacji będzie więc zakwalifikowana jako stresująca, jeśli człowieka spotyka sytuacja, którą postrzega jako przerastającą jego możliwości lub niebezpieczną.

Skąd się bierze stres?

Przyjrzyjmy się dokładniej ocenianiu sytuacji jako stresowej.

Po pierwsze – mówimy tu o ocenie, a więc nadawaniu subiektywnej wartości. Znaczy to, że istnieją duże różnice między ludźmi, w zakresie tego co dla nich jest stresujące.

Zarówno obiektywnie niegroźne sytuacje mogą być przez niektórych postrzegane jako stresujące, jak i sytuacje obiektywnie groźne mogą u niektórych stresu nie powodować (znaczyć to będzie po prostu, że czynniki sytuacyjne zostały nietrafnie ocenione).

Jakiego rodzaju sytuacje są oceniane jako stresujące?

Te, które są postrzegane jako:

1. **Krzywdą lub stratą:**

- odnosi się do dokonanych już szkód, np. porzucenie przez partnera,
- towarzyszą im emocje: złości, smutku, żalu

2. **Zagrożenie:**

- odnosi się do prawdopodobieństwa wystąpienia krzywdy lub straty (które jeszcze nie nastąpiły), np. kłótnie z partnerem zwiastujące rozstanie
- towarzyszą im emocje: strachu, lęku, zmartwienia

3. **Wyzwanie:**

w tym przypadku możliwa jest zarówno strata, jak i zysk, np. rozmowa rekrutacyjna

towarzyszą emocje: negatywne (strach, lęk, zmartwienie) i pozytywne (nadzieja, zapał, podniecenie)

Czym są stresory?

Te sytuacje (**bodźce, elementy otoczenia**), które powodują stres, w psychologii nazywane są stresorami.

Choć dla każdego człowieka inny zestaw elementów będzie stresorami, możemy wyróżnić kilka ogólnych podziałów stresorów.

Pierwszy podział dotyczy **siły i zakresu** oddziaływania stresora.

Wyróżniamy:

1. **Najsilniejsze: katastrofy i dramatyczne wydarzenia**

Przykłady: wojny, klęski żywiołowe, dramaty obejmujące całe grupy ludzi,

- te stresory są uniwersalne – niezależnie od różnic indywidualnych, żaden człowiek ich doświadczający nie pozostanie wobec nich obojętny
- są zagrożeniem wobec najbardziej podstawowych potrzeb (np. bezpieczeństwa)
- trudno się do nich przygotować i im zapobiec, często są nagłe i losowe, a jednostka nie ma wpływu na ich przebieg
- często przybierają charakter traumy, czyli urazu psychicznego o przykrych i często bardzo poważnych konsekwencjach

2. **Średniego natężenia: poważne wyzwania i zagrożenia, zmiany życiowe**

Przykłady: śmierć partnera, rozwód, kara pozbawienia wolności, śmierć bliskiej osoby, utrata pracy, zawarcie małżeństwa (choć jest to pozytywne wydarzenie, niewątpliwie wiąże się z pewnym stresem)

- są to sytuacje, które stawiają przed człowiekiem konieczność dostosowania się do nowych warunków (wymagań)

3. **Najsłabsze: codzienne drobne utrapienia**

Przykłady: niemożność znalezienia potrzebnego przedmiotu (np. kluczy, dokumentów), kłótnie, przeciwności losu i tak zwana złośliwość rzeczy martwych (np. korki, psujące się urządzenia),

- choć mogą wydawać się błahe, zdecydowanie występują najczęściej z wszystkich typów, więc powodują łącznie najwięcej stresu

Innym rozróżnieniem jest podział stresorów ze względu na **czas ich działania**.

Wyróżniamy:

1. **Stresory jednorazowe:** zajmują jednorazowo określony czas, po czym ich oddziaływanie się kończy, na przykład wizyta u lekarza
2. **Stresory cykliczne:** występujące regularnie co jakiś czas, na przykład coroczne spotkania raportowe w pracy
3. **Stresory chroniczne:** działają praktycznie bezustannie przez długi czas, na przykład nieudany związek
4. **Ciągi wydarzeń stresowych:** stresory na tyle silne, że pociągają za sobą konieczność kolejnych stresujących zmian, na przykład rozwód może pociągać za sobą przeprowadzkę, poszukiwanie nowej pracy itp.

Ciekawa teoria autorstwa dr Soni Lupien pozwala lepiej zapamiętać i zrozumieć ogólne zasady klasyfikowania czegoś jako stresor.

Pierwsze litery tych kryteriów tworzą **akronim NUTS** (ang. to go nuts – oszaleć, wkurzyć się).

Zgodnie z tą teorią stres wywołują te czynniki, które:

1. **N (novelty)** – są nowością. Stresuje nas to, czego wcześniej jeszcze nie doświadczyliśmy (np. pierwszy dzień w nowej pracy)
2. **U (unpredictability)** – są nieprzewidywalne. Stresuje nas to, czego przebiegu nie możemy przewidzieć (dlatego tak wielu ludzi stresują wszelkie niespodzianki)
3. **T (threat to the ego)** – są zagrożeniem dla ego. Stresuje nas to, że nasza samoocena i postrzeganie nas przez innych może ulec pogorszeniu – np. poprzez wygłupienie się na wystąpieniu publicznym
4. **S (sense of control)** – nie podlegają naszej kontroli. Stresuje nas to, że nie mamy kontroli nad przebiegiem danej sytuacji i jej rozwiązanie nie zależy od nas wcale lub w bardzo małym stopniu (np. utknięcie w korku przed ważnym spotkaniem).

Po co nam stres?

Stres nie istnieje tylko po to, by utrudniać nam życie.

Wręcz przeciwnie – jest naturalną reakcją organizmu, mającą usprawniać nasze funkcjonowanie.

Prześledźmy, co dzieje się w organizmie, gdy w naszym otoczeniu pojawi się stresor.

W momencie zauważenia potencjalnego zagrożenia (lub wyzwania) następuje **kaskada zmian w układzie nerwowym, sercowo-naczyniowym, hormonalnym i immunologicznym**.

Po pierwsze, uwalniane są **hormony stresu**, aby udostępnić zasoby energii do natychmiastowego wykorzystania przez organizm.

Po drugie, pojawia się nowy sposób dystrybucji energii w organizmie. Mianowicie, **energia jest kierowana do tkanek**, które stają się bardziej aktywne podczas stresu (przede wszystkim do mięśni szkieletowych i mózgu).

Energia jest następnie dystrybuowana do narządów, które jej najbardziej potrzebują, poprzez podniesienie poziomu ciśnienia krwi.

Serce zwiększa ciśnienie krwi poprzez wzrost częstości akcji serca i zwiększenie objętości ilości krwi pompowanej przy każdym pojedynczym uderzeniu serca.

Następuje zwężenie naczyń krwionośnych, a co za tym idzie – wzrost ciśnienia krwi (działa to tak samo, jak wtedy, gdy zwięzamy wąż ogrodowy przyciskając jego końcówkę, zwiększając tym samym ciśnienie wydostającej się z niego wody).

Z perspektywy ewolucji, wszystkie te mechanizmy mają ułatwić poradzenie sobie ze stresem zgodnie z **reakcją „walcz lub uciekaj”**.

Mechanizm „walcz lub uciekaj” reprezentuje wybory, które mieli nasi przodkowie w obliczu niebezpieczeństwa w swoim otoczeniu. Mogli albo podjąć walkę, albo uciekać.

W obu przypadkach fizjologiczna i psychologiczna reakcja na stres przygotowuje ciało do reakcji na niebezpieczeństwo.

Jest to nasza spuścizna po przodkach – dlatego nawet w sytuacjach stresu psychologicznego, który nie prowadzi do walki wręcz ani fizycznej ucieczki – nasz organizm i tak przygotowuje mięśnie i rozprowadza energię w taki sposób, abyśmy mogli się bronić, atakować wroga lub jak najszybciej uciec.

Objawy stresu

Stres nie jest tylko „wrażeniem” psychicznym, ale powoduje też szereg zmian w organizmie – głównie poprzez wzmożenie wydzielania niektórych hormonów (np. kortyzol, adrenalina).

To właśnie przez te fizjologiczne reakcje możemy zauważyć **objawy fizyczne**, takie jak:

- przyspieszony oddech
- przyspieszona akcja serca
- przyspieszona przemiana materii
- wzrost ciśnienia krwi
- nadmierna potliwość
- spięcie mięśni
- tiki nerwowe
- bezsenność
- zmiany w apetycie (jego wzmożenie lub obniżenie)

Poza tymi fizjologicznymi reakcjami, objawy stresu są widoczne także w przejawianym **zachowaniu i odczuwanych emocjach**. Można zaobserwować na przykład:

- niepokój
- złość
- roztargnienie
- agresywne zachowania
- problemy z koncentracją
- utrudnione podejmowanie decyzji
- wahania nastroju

Skutki odczuwania stresu

Bardzo intensywne stresory (na przykład o charakterze katastrof, takich jak klęski żywiołowe) lub **chroniczne przeżywanie stresu** może prowadzić także do poważnych konsekwencji psychicznych, a nawet zaburzeń.

Nadmiar stresu może prowadzić na przykład do: **zaburzeń lękowych (nerwic)**, **depresji**, **uzależnień (na przykład od leków, narkotyków, alkoholu)**. Możliwe jest także zwiększenie

podatności na choroby takie jak **nadciśnienie tętnicze, migreny lub zwiększać szanse na zawał.**

Jednym z zaburzeń najściślej związanych ze stresem jest **zespół stresu pourazowego (PTSD – Posttraumatic Stress Disorder)**.

Charakteryzuje się szeregiem uporczywych objawów przeszkadzających w normalnym codziennym funkcjonowaniu, na przykład :

- powtarzające się i natrętne, niepokojące wspomnienia o traumatycznym wydarzeniu, powtarzające się koszmarne marzenia o tym wydarzeniu
- intensywna reaktywność psychologiczna i fizjologiczna po ekspozycji na sygnały przypominające zdarzenie traumatyczne
- unikanie myśli, rozmów i wszelkich elementów przypominających o traumatycznym wydarzeniu
- poczucie skróconej przyszłości
- trudności z zasypianiem
- drażliwość lub wybuchy gniewu
- trudności z koncentracją

Zespół stresu pourazowego występuje po doświadczeniu bardzo trudnych wydarzeń i wymaga pomocy specjalisty.

Nie da się określić kto i w jakiej sytuacji doświadczy tego zaburzenia – różnice indywidualne są zbyt duże.

Z doświadczeń klinicznych wiadomo jednak, że z zespołem stresu pourazowego borykają się np. ofiary gwałtu, świadkowie wypadków lub ofiary przemocy.

Jak stres wpływa na nasz organizm?

1. Układ kostno-mięśniowy

Kiedy się stresujemy, **mięśnie napinają się**. Napięcie mięśni jest odruchową reakcją na stres – jest to sposób, w jaki **ciało próbuje chronić swoje najważniejsze organy przed urazami i bólem**.

Gdy mięśnie są napięte przez długi czas, może to wywołać inne reakcje organizmu, a nawet zaburzenia.

Na przykład **migrenowy ból głowy** może być związany z przewlekłym napięciem mięśni w okolicy ramion, szyi i głowy.

2. Układ oddechowy

Stres i silne emocje mogą objawiać się problemami oddechowymi, takimi jak **duszność i szybkie oddychanie** (ponieważ dochodzi do zwężenia dróg oddechowych między nosem a płucami).

W przypadku osób bez chorób układu oddechowego na ogół nie stanowi to problemu, ponieważ organizm może poradzić sobie z tą dodatkową pracą.

Jednak stresory psychiczne mogą zaostrzyć problemy z oddychaniem u osób z wcześniej istniejącymi chorobami układu oddechowego, takimi jak astma.

3. Układ sercowo-naczyniowy

Ostry stres powoduje **wzrost częstości akcji serca i silniejsze skurcze mięśnia sercowego**, przy czym hormony stresu – adrenalina, noradrenalina i kortyzol – działają jako przekaźniki tych efektów.

Ponadto naczynia krwionośne kierujące krew do dużych mięśni i serca rozszerzają się, zwiększając w ten sposób ilość krwi pompowanej do tych części ciała i podnosząc ciśnienie krwi.

Przewlekły stres występujący przez dłuższy czas może przyczynić się do długotrwałych problemów z sercem i naczyniami krwionośnymi.

Konsekwentny i stały wzrost częstości akcji serca oraz podwyższony poziom hormonów stresu i ciśnienia krwi mogą mieć negatywny wpływ na organizm. Długotrwały stres może zwiększyć ryzyko nadciśnienia, zawału serca lub udaru mózgu.

4. System endokrynnny

Chociaż wydzielanie tzw. „hormonów stresu” jest cenne w stresujących lub groźnych sytuacjach, chroniczny stres może skutkować **zaburzoną komunikacją między układem odpornościowym a gruczołami dokrewnymi**.

Ta upośledzona komunikacja może powodować podatność na wiele chorób fizycznych i psychicznych, w tym **cukrzycy, otyłości i depresji**.

5. Układ pokarmowy

Zestresowani ludzie często **jedzą znacznie więcej lub mniej niż zwykle**. Stres może również utrudniać połykanie pokarmów lub zwiększać ilość połykanego powietrza, co zwiększa **odbijanie, gazowanie i wzdęcia**.

Silny stres może nawet wywołać **nudności i wymioty**. Może też wpływać na szybkość ruchu pokarmu w organizmie, co może wywołać **biegunkę lub zaparcia**.

6. System nerwowy

Przewlekły stres może skutkować **długotrwałym wycieńczeniem organizmu**.

Nie jest najważniejsze to, co chroniczny stres wywołuje w układzie nerwowym, ale o to, jak ciągła aktywacja układu nerwowego wpływa na inne układy ciała, którymi zarządza.

7. Męski układ rozrodczy

Przewlekły stres może wpływać na produkcję testosteronu, powodując **spadek popędu seksualnego**, a nawet może powodować **zaburzenia erekcji lub impotencję**.

Stres może również negatywnie wpływać na produkcję i dojrzewanie plemników, powodując trudności u par, które próbują począć dziecko.

8. Żeński układ rozrodczy

Stres może wpływać na miesiączkę na kilka sposobów – wysoki poziom stresu może być związany z **nieobecnymi i nieregularnymi cyklami miesięczkowymi**, a także bardziej bolesnymi miesiączkami.

Może również negatywnie wpłynąć na **zdolności rozrodcze kobiety**, przebieg jej ciąży i samopoczucie po porodzie.

Niestety stres kobiety w ciąży może też negatywnie wpływać na rozwój płodu i zakłócać tworzenie więzi z dzieckiem po porodzie.

Zapobieganie stresowi

Jak wiemy z definicji stresu, jest to odczucie zależne od subiektywnej oceny, a więc istnieją **bardzo duże różnice między pojedynczymi osobami w zakresie jego przyczyn**.

Z tego powodu trudno sformułować uniwersalne wskazówki unikania stresu. Mimo to, są pewne ogólne zasady, które zmniejszą prawdopodobieństwo wystąpienia niektórych stresorów lub zwiększą naszą odporność na ich działanie.

Umiejętne zarządzanie stresem może pomóc w:

- usunięciu źródła stresu
- zmianie sposobu postrzegania stresującego wydarzenia (na subiektywnie mniej stresujące)
- zmniejszeniu wpływ stresu na twoje samopoczucie, ciało i zdrowie

1. Umiejętne zarządzanie czasem i priorytetami

Bardzo często sytuacjom stresowym moglibyśmy **zapobiec**, gdybyśmy lepiej organizowali własny czas i priorytety.

Na pewno niejednokrotnie zdażyło Ci się **odwlekać** jakieś ważne zadanie (np. napisanie pracy do szkoły, wykonanie zadania służbowego, załatwienie spraw formalnych), do takiego momentu, w którym generowało ono bardzo dużo stresu.

Aby uniknąć takich sytuacji warto **działać proaktywnie** – zawczasu nauczyć się skutecznie planować najbliższą przyszłość (np. w skali tygodnia lub miesiąca), tak, aby jak najrzadziej stresowały Cię rzeczy, które mogłeś zrobić wcześniej, bardziej odprężony.

2. Rozmawianie o emocjach

Rozmowa o emocjach pomaga nam na wiele sposobów – czujemy wsparcie i zainteresowanie drugiej osoby, możemy „wyrzucić” z siebie część napięcia, a często także rozmowa pomaga nam samym zrozumieć jakie jest prawdziwe źródło odczuwanego stresu.

Warto mieć swoją „**sieć wsparcia**” w postaci rodziny lub przyjaciół i nie próbować radzić sobie ze wszystkim samodzielnie.

Być może ktoś bliski, patrząc na Twój problem z zewnątrz, będzie potrafił nawet zasugerować rozwiązanie, na które wcześniej nie wpadłeś.

3. Znalezienie czynności pozwalających na obniżenie napięcia

Z pewnością jest coś, co Cię odpręża – a jeśli jeszcze tego nie znalazłeś, warto spróbować nowych rzeczy i tego poszukać.

Dla niektórych są to **czynności spokojne i relaksujące** (np. długa kąpiel, czytanie, oglądanie filmów, drzemka), a dla innych wręcz **przeciwnie – są to dynamiczne aktywności** pozwalające się „wyładować” (np. uprawianie sportu).

Niezależnie od tego, co pozwala Ci się odstresować, warto mieć coś takiego w zanadrzu i korzystać z tej opcji.

4. Zadbanie o odpoczynek

Jest to szczególnie ważne, jeżeli z jakiegoś powodu przeżywasz w swoim życiu chroniczny stres (np. przez przepracowanie, nieudany związek lub trudną sytuację materialną).

Aby być odporniejszym na stres i zminimalizować negatywny wpływ życia w ciągłym napięciu na ciało, trzeba **odpowiednio dużo odpoczywać**.

Tyczy się to zarówno snu, jak i dnia wolnego raz na jakiś czas. Może wydawać się, że odpoczynek sprawi, że odroczymy rozwiązanie problemu, a przez to zwiększymy poziom stresu. Jest to zgubne myślenie.

Pomyśl raczej, że nawet krótki odpoczynek sprawi, że potem będziesz mógł uporać się ze stresem szybciej i skuteczniej.

5. Aktywność fizyczna i dieta

Jak już wiesz, stres to sprawa nie tylko psychiki, ale także reakcji całego organizmu. Dlatego warto wzmacniać swój organizm, zwiększając tym samym odporność na negatywne skutki stresu.

Dodatkowo aktywność fizyczna pozwoli Ci „rozładować” skumulowane w Tobie napięcie.

6. Podnoszenie własnych kwalifikacji

Jeśli wiesz jaki typ sytuacji Cię często stresuje (np. wystąpienia publiczne, sprawdziany, rozmowa z nieznanymi) – warto **podnosić swoje kwalifikacje w tych dziedzinach**.

Dzięki temu w przyszłości, gdy znowu staniesz przed taką sytuacją, będziesz czuć się pewniej, a poziom stresu będzie mniejszy.

7. Ograniczenie pobudzających używek

Stres jest wystarczająco pobudzający – wprowadzając do swojego organizmu dodatkowo **kofeinę, alkohol, nikotynę lub inne pobudzające składniki, tylko wzmocnisz objawy stresu**.

Ciekawe jest, że osoby np. uzależnione od papierosów czują w sytuacji stresowej, że aby obniżyć poziom stresu muszą zapalić. W efekcie przynosi to przeciwny skutek – nikotyna pobudza, zwiększa tętno i pogarsza objawy stresu.

8. Ograniczenie stresorów

Być może nie jest to odkrywcze, ale żeby zapobiegać nadmiernemu stresowi, należy **unikać niepotrzebnych stresorów**.

Stresu samego w sobie nie unikniesz – pojawi się on niezależnie od wykonywanego zawodu, statusu związku, czy zawartości portfela.

Po co więc dodawać sobie kolejnych powodów do zmartwień?

Postaraj się przyjrzeć, co stresuje Cię w Twoim życiu i stopniowo eliminować te czynniki, które nie są koniecznym elementem Twojej codzienności.

Jeśli stresuje Cię rozmowa z jakimś znajomym – po prostu ogranicz z nim kontakty. Stresuje Cię Twoja praca? Może warto pomyśleć o jej zmianie lub o rozmowie z przełożonym na temat zmian w Twoich obowiązkach.

Podsumowanie

Wszyscy doświadczamy stresu niezależnie od tego, czym zajmujemy się w życiu. Stres jest normalną reakcją zmiany zachodzącej w otoczeniu.

Stres wpływa na nasze:

- **emocje**: powodując lęk, napięcie, drażliwość, gniew, a nawet prowadząc do depresji
- **myślenie**: obniża koncentrację, utrudnia zapamiętywanie i podejmowanie decyzji
- **zachowanie**: powoduje podatność na uzależnienia, bezsenność, skłonność do agresywnych i ryzykownych zachowań.

Skutki stresu mogą być pozytywne i mobilizujące. Jednak stres, szczególnie bardzo silny lub przewlekły może wpływać bardzo negatywnie, a nawet przyczyniać się do chorób i zaburzeń psychicznych.

Autor: **Natalia Kocur**

Psycholog, Psychoterapeutka Centrum Psychoterapii “Pokonaj Lęk”

<https://www.pokonajlek.pl/jak-radzic-sobie-ze-stresem/>

Artykuł zamieszczono za zgodą autorki.