

**Stres – "szczególny rodzaj
relacji pomiędzy jednostką
i otoczeniem".**

dr n. med. Izabela Łucka

Stres – H. Selve

(twórca pierwszej (w 1936r.) teorii stresu)

- ▶ „nieswoista reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu żądanie”
- ▶ stres jako:
bodziec, sytuację lub wydarzenie zewnętrzne o określonych właściwościach;
- ▶ stres jako:
reakcje wewnętrzne człowieka, zwłaszcza reakcje emocjonalne, doświadczane wewnętrznie w postaci określonego przeżycia;
- ▶ stres jako:
relację między czynnikami zewnętrznymi, a właściwościami człowieka

STRES (wg. Lazarusa i Folkman)

- ▶ szczególna relacja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi.

Źródła stresu

- ▶ zmiany życiowe, obowiązki domowe, stan zdrowia;
- ▶ nadmierna liczba zobowiązań, brak zadań, samotność, obawa przed konfrontacją z ludźmi, uciążliwości środowiskowe;
- ▶ kłopoty finansowe; kłopoty związane z pracą; czy też brak perspektyw na przyszłość (Rathus, 2006).

Stres fizjologiczny

- ▶ **dystres = stres deprivacji, przeciążenia** prowadzącego do choroby, niesie cierpienie i dezintegrację psychiczną, może powodować frustracje, zachowania agresywne
- ▶ **eustres = stan zadowolenia, motywuje** człowieka do podejmowania wysiłku i dążenia do osiągnięć życiowych

Subiektywna ocena stresora

- ▶ ocena pierwotna – ocena poznawcza:

Co to dla mnie znaczy?


Brak zagrożenia

Krzywda/Strata /Zagrożenie/Wyzwanie

- ▶ ocena wtórna:

Co mogę z tym zrobić?

Ocena wtórna

- ▶ Wcześniejsze doświadczenia z podobnymi sytuacjami
 - ▶ Uogólnione przekonania na temat siebie i świata
 - ▶ Dostępność osobistych zasobów (odwaga, system wartości, intelekt, wola życia, itp.)
 - ▶ Stan zdrowia i energii
 - ▶ Umiejętność rozwiązywania problemów
 - ▶ Wsparcie społeczne (rodzina, środowisko)
 - ▶ Zasoby materialne
- 

Strategie radzenia sobie według (działanie – co mogę z tym zrobić?)

- ▶ cztery strategie zaradcze: szukanie informacji, bezpośrednie działanie, powstrzymanie się od działania oraz procesy intrapsychiczne (Lazarus, 1999r.).
- 1. **Poszukiwanie informacji** o sytuacji, służących uzasadnieniu działania i samouspokojeniu
- 2. **Bezpośrednie działania** nastawione na zmianę i przezwyciężenie skutków stresu
- 3. **Powstrzymywanie się od działania**
- 4. **Procesy intrapsychiczne**
 - ▶ Zaprzeczanie
 - ▶ Pozorowanie, udawanie, nadrabianie miną
 - ▶ Racjonalizacja (pozornie rozsądne wytłumaczenie działania)
 - ▶ Intelktualizacja (nadmiernie logiczne analizowanie)

Strategie zaradcze (Ratajczak) (co mogę z tym zrobić?)

- ▶ **Strategia prewencyjna**, (zapobieganie) można ją zastosować przed nastąpieniem zagrożenia, które może mieć miejsce w przewidywalnej przyszłości.
- ▶ **Strategia walki**, ataku, aktywnego mierzenia się z „agresywnym” czynnikiem bezpośrednio zagrażającym życiu, zdrowiu itp. Wydatek energetyczny i intelektualny jest tu ogromny. Nie zawsze jest to strategia optymalna.
- ▶ **Strategia obrony** (ochrony) siebie, oszczędzania sił i środków, ukrywania się, zasłaniania i czekania, aż zagrożenie zmniejszy się samo. To jednak może nie nastąpić.
- ▶ **Strategia ucieczki** to powszechnie znany sposób radzenia sobie w tzw. sytuacjach beznadziejnych, gdy już nic nie można zrobić, zmienić. Człowieka ogarnia wówczas poczucie bezradności, niemożności, a takie odczucia same w sobie tworzą syndrom rzeczywistej bezradności i rzeczywistego braku sił.

Stres – konsekwencje

- ▶ **bezpośrednie skutki stresu:** somatyczne (sercowo–naczyniowe, biochemiczne, gastryczne, mięśniowo–szkieletowe), psychologiczne (np. lęk), behawioralne (nieprzystosowanie się do wymagań organizacyjnych, absencja, rezygnacja z pracy),
- ▶ **długoterminowe konsekwencje stresu organizacyjnego:** zdrowotne (np. choroby psychosomatyczne, PTSD), psychologiczne (np. tzw. nerwice, lęk, depresja, uzależnienia), społeczne (np. zmiana szkoły, pracy, wykluczenie społeczne)
- ▶ **Stadium odporności** – to stadium względnej adaptacji organizm względnie dobrze znosi czynniki szkodliwe działające już jakiś czas, a słabiej toleruje inne bodźce, które uprzednio były nieszkodliwe.
- ▶ **Stadium wyczerpania** – pojawia się wtedy, gdy czynniki szkodliwe działają zbyt intensywnie bądź zbyt długo, a uogólnione pobudzenie organizmu nie służy już zwalczaniu stresora lecz charakteryzuje się utratą zdolności obronnych, czego wskaźnikiem jest rozregulowanie funkcji fizjologicznych. Mogą pojawić się względnie trwałe reakcje patologiczne, które przy dalszym działaniu stresora potencjalnie prowadzą do śmierci.
- ▶ **rozwój osobisty i społeczny:** skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem prowadzące do poczucia kompetencji i sprawczości

Nieadekwatny sposób radzenia sobie ze stresem

- ▶ wzmacnia przekonanie o bezradności i braku umiejętności sprostanai przeciwnościom
- ▶ prowadzi do utrzymywania się problemów związanych z doświadczanym napięciem, nasila psychologiczne oraz fizyczne skutki przedłużającego się działania stresorów
- ▶ prowadzi do nerwowości; skłonności do martwienia się; trudności w rozpoczęciu działania; smutku;
- ▶ wyzwała dolegliwości somatyczne; trudności ze snem; choroby fizyczne i psychiczne (Heszen, 2008; Łosiak, 2012).

Marek Aureliusz

(II w.n.e. cesarz rzymski i filozof)

- ▶ Wezwanie do „sędziego”, którego nosimy w sobie :
„Odrzuć jego wyroki, a wszystko stanie się proste... **Rzeczy są takie, jakimi czyni je Twoja opinia, a ta opinia mieszka w Tobie.** Możesz ją odmienić, kiedy tylko zechcesz, a wówczas granice same się wygładzą i wszystko się uciszy:
morze spokojne, niebo bezchmurne”.

