

Stres jest to wpływ otoczenia zmuszający organizm człowieka do zmiany zachowania w celu dostosowania się do nowej sytuacji, przeważnie przeżyć o ujemnym charakterze. W psychologii jest to dynamiczna relacja adaptacyjna pomiędzy możliwościami człowieka, a wymaganiami mu stawianymi.

Natomiast w medycynie stres to zaburzenie spowodowane czynnikiem fizycznym lub psychicznym. Śmiało można powiedzieć, że stresem rządzą hormony! Czynniki powodującymi stres mogą być czynniki anatomiczne, fizjologiczne, umysłowe lub fizyczne. Wyróżnić można trzy sposoby reakcji na stres. Pierwszy sposób to dystres, który jest reakcją organizmu na utrudnienie bądź zagrożenie i pojawia się w momencie zadziałania stresora.

Kolejnymi sposobami są eustres mobilizujący do działania i neustres neutralny dla danej osoby, lecz dla innych osób dystresowy lub eustresowy. Stres wiąże się z fizjologią organizmu, gdyż zawsze jest połączony z układem nerwowym. Poszczególne części ciała różnie reagują na stres, jest to tzw. fizyczna reakcja np. serce zaczyna nam szybciej bić, a narządy płciowe produkują więcej hormonów.

Innymi objawami są: napięte mięśnie, zaciśnięty żołądek, bóle głowy, intensywne pocenie, suchość w ustach, nadmierne wydzielanie śliny, błądź czy rumieńce na policzkach. Jak więc postępować, aby stres nie był dla nas męką? Przede wszystkim nie wystarczy go sobie tylko uświadomić, ważne jest działanie, które pozwoli nam na uniknięciu przykrych sytuacji związanych ze stresem.

Dobrym pomysłem jest codzienna gimnastyka lub co najmniej półgodzinny marsz na świeżym powietrzu, co pozwoli nam pozbyć się silnego napięcia, ponieważ ruch sprawia, że pozbywamy się z organizmu dużej ilości hormonów stresu i adrenaliny. Także oddychanie brzuchem pozwoli nam na uniknięciu stresu, gdyż właśnie takie oddychanie pozwala na całkowitą wymianę powietrza zalegającą w dolnej części płuc, a oddychanie piersiami jest płytkie, blokuje nasze kanały energetyczne i w konsekwencji nie pozbywamy się stresu.

Wydawać by się mogło, że towarzystwo innych osób może nas tylko jeszcze więcej zestresować, jednak obecność serdecznych i bliskich osób sprawia, że mamy poczucie bezpieczeństwa i czujemy, że jesteśmy potrzebni innym, co powoduje, że jesteśmy spokojniejsi. Picie ziół na uspokojenie i słuchanie relaksującej muzyki również pozwala na szybkie pozbycie się zdenerwowania i napięcia.

Najważniejsze jest to, aby się nie poddawać i walczyć ze stresem, gdyż zbyt długotrwały stres może być niebezpieczny dla zdrowia psychicznego człowieka przede wszystkim może doprowadzić do zaburzeń lękowych takich jak nerwica i zaburzeń depresyjnych. Silny stres może stworzyć również ryzyko powstania zespołu stresu pourazowego i nie kiedy zaburzeń osobowości.

Daniela Kaczmarek
Psychologia **mBrokers.pl**

