

Obchody Światowego Dnia Zdrowia w 2021 roku – zarządzanie stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu



# Strategie radzenia sobie ze stresem

w kontekście problematyki uzależnień

14 maja 2021

Bogumiła Koman, Krzysztof Łachmańczuk

## Pojęcie stresu

Pojęcie stresu w 1926 roku po raz pierwszy wprowadził do nauk o zdrowiu H. Selye. Stres według niego to „nieswoista reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu żądania”, nazwał go zespołem ogólnego przystosowania lub zespołem stresu biologicznego.



## Pojęcie stresu c.d.

Stres to stan mobilizacji organizmu, który pojawia się w sytuacji trudnej. Sytuacja jest trudna wtedy, gdy dana osoba ją tak ocenia. Niejednokrotnie jest ona wytworem psychiki tej osoby, np. nie zawsze słusznych wyobrażeń, oczekiwań i przewidywań.



# Pojęcie stresu c.d.

- **R. S. Lazarus, S. Folkman** definiują stres jako określoną relację między osobą, a otoczeniem, która **jest oceniana** przez nią jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi.
- Stres najprościej można zdefiniować jako **reakcję organizmu** w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie.

# Stresory

- Wspomniane wydarzenia zakłócające określamy jako **stresory**. Ich źródło może być zarówno fizyczne (np. hałas, przeludnienie, choroby, katastrofy naturalne), społeczne (np. brak zatrudnienia, ciąża i poród, problemy rodzinne, utrata ukochanej osoby, przestępczość), jak i osobiste – wewnętrzne (np. trudne emocje, niskie poczucie wartości itp.).

# Stresory c.d.

Stresory mogą też się różnić pod względem siły oddziaływania.

Najsłabsze z nich można określić jako zwykłe, **codzienne utrapienia**. Pomimo niewielkiej „siły rażenia” mogą być problematyczne ze względu na swoją powszechność (np. przebita opona, spóźnienie, konflikt z przełożonym).

Kolejny poziom to **stresory poważne**, charakteryzujące się związkiem z tzw. zmianami życiowymi. To okoliczności o charakterze życiowego przełomu, jak wejście w związek małżeński, zmiana pracy czy narodziny nowego członka rodziny.

# Stresory c.d.

Ostatni poziom to **stresory katastrofalne**, cechujące się oddziaływaniem na całe grupy ludzi w dramatyczny sposób (np. wojny, katastrofy naturalne, zamachy terrorystyczne), uderzające w najbardziej podstawowe ludzkie potrzeby i wartości, jak życie czy bezpieczeństwo. Nie mamy na nie wpływu, a stres który im towarzyszy ma zwykle ekstremalny, niekiedy traumatyczny wymiar i może pozostawiać długotrwały ślad psychiczny ([Zespół stresu pourazowego](#) - PTSD).



# Stresory

## Stresory

**dramatyczne  
wydarzenia o  
rozmiarach  
katastrof,  
obejmujących całe  
grupy**

**poważne wyzwania  
i zagrożenia  
dotyczące jednostek  
lub kilku osób,  
ważne wydarzenia  
życiowe**

**drobne, codzienne  
utrapienia  
(niemożność  
znalezienia  
potrzebnej rzeczy,  
zdążenia na czas,  
nieporozumienia w  
rodzinie)**



# Pandemia COVID-19

## stresor o charakterze katastrofalnym

- Jeszcze do niedawna stresory o charakterze katastrofy wydawały nam się czymś bardzo odległym. Wojny, zamachy - to były raczej tragiczne wiadomości z mediów.
- Dzisiaj całe nasze społeczeństwo zarówno w kraju, ale też w Europie i na świecie doświadcza tego rodzaju stresu.
- Jego skutki będą długo odczuwalne, dlatego już dziś musimy uczyć się im zapobiegać i radzić sobie z takim stresem na tyle, ile możemy.

# Rodzaje stresu



# Stres – dobry czy zły?

- Stres wcale nie musi się jedynie wiązać z wydarzeniami negatywnymi. Randka, święta, awans, ślub czy duża wygrana w grach losowych to także potencjalnie poważne stresory.
- **Istotą stresu jest więc nie tyle obecność wydarzenia przykrego, co konieczność zaadaptowania się, przystosowania do nowej sytuacji stanowiącej wyzwanie, wymagającej zmiany by odzyskać równowagę.** Im większa konieczność adaptacyjnej zmiany, tym potencjalnie większy stres. Z tego też względu badacze omawianego zjawiska dzielą niekiedy stres na dwie podkategorie:
  - stres „negatywny” – tzw. **dystres**, który może nas dezorganizować, rodzić poczucie zagrożenia i pogarszać skuteczność,
  - oraz stres „pozytywny” – **eustres**, który może dodawać energii, motywować, ekscytować.

# Stres – dobry czy zły?



Stres jest naturalną, nieuniknioną częścią naszego życia – normalną reakcją biologiczną każdego organizmu, normalnym fizjologicznym zjawiskiem związanym z procesami życia.

Brak reakcji stresowej oznacza śmierć organizmu. Stres towarzyszy każdemu z nas. Jest naturalną reakcją na codzienne wyzwania i życiowe zmiany – nie tylko negatywne, ale i pozytywne.

# Objawy silnego stresu

## ➤ **Psychiczne:**

puszka w głowie, pogorszenie i luki w pamięci, trudności z koncentracją uwagi, trudności w podejmowaniu decyzji, poczucie bezradności, bezsilności, kłopoty ze snem, obsesyjne trzymanie się pewnych pomysłów...

## ➤ **Fizjologiczne:**

płatki, przyspieszony oddech, suchość w ustach i gardle,  
częste oddawanie moczu,  
ból pleców, szyi i innych części ciała,  
zaburzenia menstruacji, bóle głowy,  
częste przeziębienia  
podwyższone tętno, skoki ciśnienia,  
wzrost napięcia mięśniowego,  
odczucie chłodu lub gorąca, pocenie się, problemy gastryczne....



# Objawy silnego stresu

- **W sferze zachowań:** trudności z mówieniem, impulsywność, drżenie, tiki nerwowe, wysoki i nerwowy śmiech, zgrzytanie zębami, częstsze uleganie wypadkom, intensywne palenie papierosów, picie dużych ilości alkoholu, używanie narkotyków, nieuzasadnione zażywanie leków, zmiany w odżywianiu, inne „nerwowe” zachowania...
- **W sferze emocji:** lęk, rozdrażnienie, depresja, zamykanie się w sobie, nerwowość, złość, zakłopotanie, niepokój, strach, przerażenie, gniew...
- **W sferze „filozofii życiowej”:** bezradność, kwestionowanie wartości, bezosobowe podejście do wykonywanych zadań...

# Optymalny poziom stresu

- Pewien optymalny poziom stresu jest niezbędny dla efektywnego funkcjonowania człowieka. Gdy pojawia się czynnik, który wywołuje stres, organizm człowieka reaguje dwojako: walczy z nim albo ucieka. Trzeba jednak wiedzieć, że do prawidłowego funkcjonowania człowiekowi jest potrzebny optymalny poziom stresu.



# Skutki optymalnego poziomu stresu

- odprężenie fizyczne i jednoczesny przyływ energii
- świadomość dobrej formy i właściwego funkcjonowania
- wyostrzona uwaga
- wiara w siebie
- szybki refleks
- zainteresowanie
- zaangażowanie
- łatwość realizacji zadań





# Skutki zbyt niskiego poziomu stresu

- poczucie znudzenia i beużyteczności
- brak zainteresowań i zaangażowania
- proste zajęcia stają się bardzo trudne
- przekonanie że wszystko jest bez sensu
- odpływ energii
- depresja



# Radzenie sobie ze stresem

**Stres sam w sobie nie jest ani dobry, ani zły.**

**Nie ma złych uczuć – złe bywają sposoby reagowania na różne sytuacje** wynikające z braku umiejętności radzenia sobie z emocjami.

**Mamy prawo do przeżywania różnych emocji.**

# Radzenie sobie ze stresem

- **duża czujność/silne unikanie:** jednostka jest w stanie radzić sobie, zarówno wykorzystując informacje o sytuacji stresowej, jak i chroniąc się przed takimi informacjami
- **duża czujność/słabe unikanie:** radzenie sobie dzięki przetwarzaniu informacji
- **mała czujność/silne unikanie:** radzenie sobie przez unikanie informacji
- **mała czujność/słabe unikanie:** predysponuje do generalnie małej aktywności zaradczej

# Koncepcja N. S. Endler, J. D. A. Parkeg

Endler i Parker zakładali, że działania zaradcze, jakie człowiek podejmuje w konkretnej sytuacji stresowej, są efektem interakcji zachodzącej pomiędzy cechami sytuacji a stylem radzenia sobie, charakterystycznym dla danej jednostki. **Styl (strategia) radzenia sobie** jest tu rozumiany jako typowy dla danej jednostki sposób zachowania w różnych sytuacjach stresowych.

# Style – strategie radzenia sobie ze względu na cel

## **Strategia skoncentrowana na emocjach**

Styl ten charakterystyczny jest dla osób, które w sytuacjach stresowych mają tendencję do koncentracji na sobie, na własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak: złość, poczucie winy, poczucie krzywdy, gniew, rozpacz, smutek, napięcie. Osoby te mają także tendencję do myślenia życzeniowego i fantazjowania.

Redukują napięcie poprzez płacz, krzyk, izolowanie się, gwałtowne ruchy będące próbą wydatkowania nagromadzonej energii (walenie pięścią w stół, trzaskanie drzwiami, rzucanie przedmiotami itp.).

# Style – strategie radzenia sobie ze względu na cel

## Strategia skoncentrowana na unikaniu

Osoby charakteryzujące się tym stylem w sytuacjach stresowych wykazują tendencję do **wystrzegania się** myślenia, przeżywania i doświadczania tych sytuacji.

Styl ten może przyjmować różne formy:

- angażowanie się w czynności zastępcze, np. oglądanie telewizji, objadanie się, myślenie o sprawach przyjemnych, wyjście do kina, surfowanie w sieci, porządki w szafie, sprząatanie itp.
- poszukiwanie kontaktów towarzyskich

# Style – strategię radzenia sobie ze względu na cel

## Strategia skoncentrowana na unikaniu c.d.

poprzez. używanie różnego rodzaju środków psychoaktywnych (alkohol, narkotyki, NŚP, leki).

Ze względu na nasze doświadczenie zawodowe obserwujemy, że używanie ŚP zwykle **nie** jest **pierwotną** przyczyną problemów, jakie pojawiają się w związku z tym, a raczej **skutkiem** wcześniejszych doświadczeń naszych pacjentów. Stereotypy, przekonania, przekazy rodzinne, środowiskowe i medialne uczą od najmłodszych lat, że przysłowiowa „lampka wina” czy „kieliszek koniaku” pomaga w tym, żeby się odstresować. Wśród młodzieży króluje pogląd, że marihuana to doskonały sposób na „wyluzowanie”.

Pierwsze doświadczenia z tym związane zdają się potwierdzać taki pogląd, co powoduje chęć stałego stosowania takiej metody na stres czy problemy, poprzez unikanie nieprzyjemnych myśli czy emocji (co nie rozwiązuje problemu i nie redukuje przyczyny stresu, a jednocześnie odsuwa potrzebę zastosowania strategii bardziej konstruktywnej).

# Style – strategie radzenia sobie ze względu na cel

## Strategia skoncentrowana na problemie (zadaniu, rozwiązaniu)

Charakteryzuje osoby, które w sytuacjach stresowych podejmują wysiłki zmierzające do rozwiązania problemu, poprzez poznawcze przekształcenie lub próby zmiany sytuacji. Próbują zrozumieć istotę problemu, szukają rozwiązań, a także pomocy u innych.

Nacisk położony jest na zadanie lub planowanie rozwiązania problemu.



# Jak walczymy ze stresem?

Niezwykle ważne jest, abyśmy zdali sobie sprawę, że jesteśmy odpowiedzialni za swój własny poziom stresu. Bardzo często jest on związany ze sposobem, w jaki myślimy o świecie.

Nauczmy się kontrolować poziom stresu - zwiększać go, gdy potrzebujemy pobudzenia, i obniżać, gdy czujemy się przytłoczeni nim.



# Techniki redukcji stresu

## **METODY ŚRODOWISKOWE**

- obniżanie rangi wydarzenia (wyobrażenia)
- redukowanie niepewności (wiedza)
- słuchanie uspokajającej i relaksującej muzyki

## **TECHNIKI UMYSŁOWE**

- relaksacja wyobrażeniowa
- racjonalne, pozytywne myślenie
- przypominanie sobie pomyślnych wydarzeń i osiągnięć
- autosugestia (autohipnoza)

# Techniki redukcji stresu

## TECHNIKI FIZJOLOGICZNE

- relaksacja mięśniowa
- medytacja
- joga
- relaksacja oddechowa



# Profilaktyka

- **Porozmawiaj z kimś, kto naprawdę ma ochotę cię wysłuchać** - nie udawaj kogoś, kto nie może się mylić ani okazywać słabości. Pozwól sobie pomóc, pomagaj innym. Nie bądź sam.
- **Nie staraj się być perfekcjonistą** - każdy popełnia błędy. Nie musisz wszystkiego robić bezbłędnie.
- **Miej czas właśnie dla siebie** - zrób sobie przyjemność - tak jak lubisz.
- **Nie bój się objawów stresu** – naucz się radzić sobie z nimi i przeciwdziałać im.
- **Stosuj techniki relaksacyjne** - może to być joga, medytacja czy proste kontrolowanie oddechu. Sprawiają, że poczujesz się wyciszony i spokojny (ale musisz być systematyczny)

# Profilaktyka

- **Zdrowo się odżywiaj** - pamiętaj, że istnieje związek między fizyczną i psychiczną stroną człowieka. Unikaj używek; papierosów, kawy, alkoholu.
- **Uprawiaj sport** - ćwiczenia fizyczne są niewątpliwie dobrym sposobem na okiełznanie stresu.
- **Naucz się lepiej gospodarować czasem** - sporządzaj plan dnia, tygodnia, spis rzeczy, które masz do załatwienia bardzo pilnie i takich, które mogą jeszcze poczekać.
- **Rozwijaj w sobie poczucie humoru** - stare przysłowie mówi, że śmiech to zdrowie. Jest w tym dużo racji.

# Profilaktyka

- **Stawiaj sobie realistyczne cele** – ustal, co chcesz osiągnąć i w jakim czasie. Sporządź plan działań, ale nie bądź dla siebie zbyt wymagający.
- **Dostrzeż swoje dobre strony i swoje możliwości.**
- **Dostrzeż dobre strony rzeczywistości.**
- **Nie troszcz się o rzeczy, na które nie masz wpływu** - nie jesteś w stanie wpłynąć na pogodę, ani na zaprzestanie wojen na świecie. Pozwól, by życie toczyło się samo, a ty koncentruj się tylko na tym, nad czym masz władzę.
- **Utrzymuj kontakt z naturą** - pachnący świeżością las i śpiew ptaków może dostarczyć ci energii.

# DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ



Zapraszamy do kontaktu:

**„Powrót z U” Szczecin**

**ul. Klonowica 1a**

**tel. 91 48 88 355**

**Bogumiła Koman** – specjalista psychoterapii  
uzależnień

**Krzysztof Łachmańczuk** – instruktor  
terapii uzależnień, terapeuta rodzinny