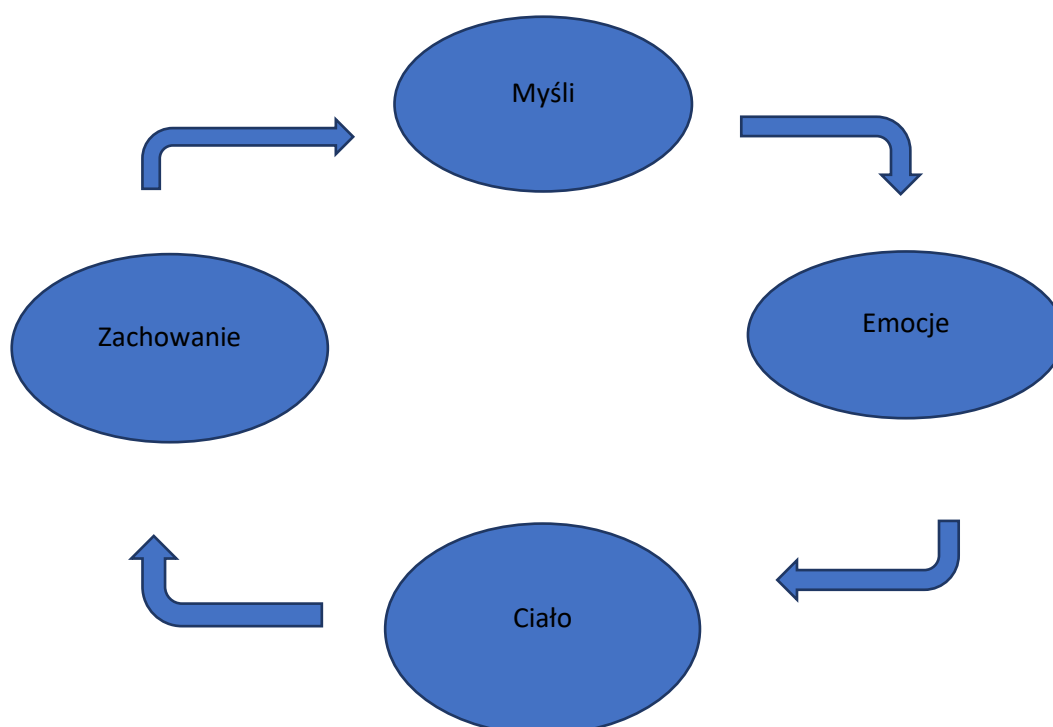


Stres to psychologiczny stan obciążenia systemu regulacji psychicznej powstający w sytuacji zagrożenia, utrudnienia lub niemożności realizacji ważnych dla jednostki celów, zadań, wartości. Jest on dynamiczną relacją adaptacyjną pomiędzy możliwościami jednostki, a czynnikami stresogennymi – **stresorami**. Stres charakteryzuje się brakiem równowagi psychicznej i fizycznej. Podejmowanie zachowań zaradczych jest próbą przywrócenia równowagi. W terminologii medycznej stres jest zaburzeniem homeostazy spowodowanym czynnikiem fizycznym lub psychologicznym. Czynniki powodujące stres mogą być umysłowe, fizjologiczne, anatomiczne lub fizyczne.

To w jaki sposób stres na nas wpływa jest ściśle związane z naszym sposobem myślenia, wzorcami myślowymi, jak tłumaczymy sobie różne stresory oraz jak postrzegamy siebie. Nasze myśli wywołują określone emocje. Emocje przejawiają się w ciele i mają wpływ na konkretne systemy fizjologiczne. Stan naszego ciała i umysłu wywołuje określone działania i zachowanie. Nasze zachowanie zaś stymuluje pewne określone sposoby myślenia.

Korelację tych czynników możemy przedstawić za pomocą następującego rysunku:



Odczuwany przez nas stres ma wieloraki wpływ na nasze ciało, umysł oraz zachowanie.

Wpływa on na następujące obszary i funkcje:

1. **Hormony.** Kiedy jesteśmy zestresowani, nasze ciało wytwarza dwa podstawowe hormony – kortyzol oraz adrenalinę. Powodują one przyspieszenie akcji serca oraz wzrost ciśnienia krwi.
2. **Mięśnie.** W stresie mięśnie automatycznie napinają się. Długotrwały stres może w ten sposób spowodować bóle pleców, szyi, migreny.
3. **System oddechowy.** Stres sprawia, że oddychamy szybciej. W niektórych przypadkach może dojść do hiperwentylacji i ataków paniki.
4. **System trawienny.** Przewlekły stres i niezadowolenie często prowadzi do „podjadania”. Nadmiar jedzenia, zwłaszcza słodczy, może prowadzić do otyłości, cukrzycy, nieżytów żołądka. Nagłe zagrożenie sprawia, że wątroba pod wpływem hormonów stresu produkuje więcej glukozy, która daje pożywkę mięśniom przygotowującym się na atak bądź ucieczkę.
5. **System rozrodczy.** Stres może wywoływać u mężczyzn kłopoty z potencją, zaś u kobiet zaburzenia menstruacji.
6. **System nerwowy.** Przewlekły stres może powodować migreny, zaburzenia widzenia, ataki paniki, psychozy, depresje.



Pamiętajmy jednak, że stres, jak medal, ma dwie strony. Oprócz tej negatywnej, jest również ważnym czynnikiem, który informuje nas o zagrożeniu i pomaga stawić mu czoła. Stres to mówiąc metaforycznie, pewna energia. Możemy ją spożytkować w pozytywny sposób lub przynajmniej minimalizować, jeśli tylko nauczymy się odpowiednio reagować na czynniki stresujące.

Najważniejsze w naszym podejściu do stresu jest to, by nie dawać mu dodatkowej pożywki w postaci zbędnego zamartwiania się na zapas, wymyślania możliwych negatywnych scenariuszy, nieustannego, bezproduktywnego przypominania sobie stresującej sytuacji.

Jest wiele sposobów na wzmocnienie naszego ciała i umysłu, tak by w sytuacjach stresogennych radził sobie lepiej. Najważniejsze z nich to:

- regularny tryb życia, zwłaszcza zdrowy sen i zdrowe odżywianie się
- uprawianie sportu, regularne spacerowanie, czas spędzony na wolnym powietrzu.
- relaks z osobami bliskimi i przyjaciółmi, czas spędzony na dobrej zabawie (kino, teatr, książka, gry, taniec).
- techniki, która uczy nas, jak zmniejszyć poziom stresu w naszym życiu to pozytywne wizualizacje, techniki oddechowe, joga, medytacja, modlitwa głębi, lub mindfulness.



Odczuwanie smutku, stresu dezorientacji, strachu i złości w dobie kryzysu jest zupełnie naturalne. Tym, co może pomóc w poradzeniu sobie z trudnymi emocjami jest rozmowa z osobami, do których mamy zaufanie. Skontaktuj się z rodziną i znajomymi.

Jeśli musisz pozostać w domu, utrzymuj zdrowy tryb życia - włączając w to odpowiednią dietę, higienę snu, ćwiczenia fizyczne oraz kontakt z bliskimi osobami w domu oraz przy pomocy telefonu, e-maili z dalszymi członkami rodziny i przyjaciółmi.



Nie pal papierosów, nie pij alkoholu, ani nie zażywaj narkotyków, aby rozładować napięcie emocjonalne. Jeżeli czujesz się przytłoczony, uzyskaj pomoc. Zaplanuj, gdzie w razie potrzeby możesz szukać pomocy, aby skonsultować swoje problemy zdrowotne, również problemy z zakresu zdrowia psychicznego.

Polegaj na faktach. Zbieraj informacje, które pozwolą celnie ocenić istniejące ryzyko i podejmij racjonalne kroki w celu ochrony własnego zdrowia. Znajdź zaufane źródło informacji, np. www.who.int lub państwowe organy zdrowia publicznego.



Ogranicz czas, jaki Ty i Twoja rodzina spędzacie na oglądaniu, czytaniu lub słuchaniu relacji dotyczących przebiegu pandemii w mediach, które postrzegacie jako niepokojące. Zmniejszy to poziom odczuwanego niepokoju, zagubienia i lęku.

Wykorzystaj umiejętności, które w przeszłości pomogły Ci poradzić sobie z przeciwnościami losu, aby dziś opanować emocje w trudnym czasie pandemii.



Autorzy : Dariusz Kuźniewski, Justyna Ostrowska

Artykuł powstał dzięki uczestnictwu w szkoleniu międzynarodowym ‘**Stress Management in Schools**’, który odbył się w Lublanie (Słowenia) w ramach projektu „**Żeby znowu chcieć - w poszukiwaniu motywacji i radości z nauczania**” o numerze **2019-1-PL01-KA101-064598** realizowanego w **III Liceum Ogólnokształcącym w Białymstoku** w ramach projektu „Międzynarodowa mobilność kadry edukacji szkolnej” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Edukacja szkolna**.