

## **Stres dla Twojego dobra**

Ciągle się martwisz? Myślisz, że nie dasz rady? Że sobie nie poradzisz? Co będzie dalej? Takie nastawienie możesz zmienić i wykorzystać stres dla własnego dobra, a nawet zdrowia!

Na myśl o zbliżającym się sprawdzianie, egzaminach maturalnych czy zawodowych serce bije Ci szybciej, oddech przyspiesza, dłonie się pocą, w ustach masz sucho, czujesz jakby ucisk w dołku, trzęsą Ci się kolana. Jeśli tak jest, to jest to reakcja stresowa, czyli fizjologiczny stan mobilizacji organizmu w odpowiedzi na wyzwanie. Wytwarza się mieszanka hormonalna, składająca się z adrenaliny (hormon strachu, walki i ucieczki), kortyzolu (hormon stresu) i DHEA (dehydroepiandrosteron – hormon witalności, młodości), które dostarczają Ci energii do walki. Krew jest szybciej pompowana, oddech i metabolizm są przyspieszone, a mózg bardziej dotleniony, ciało odżywione. Myślisz wydajniej, a układ mięśniowy gotowy do większego wysiłku niż zwykle. Nasi przodkowie żyli ciągle w skrajnym stresie, gotowi do walki i ucieczki, polując lub walcząc ze zwierzętami. Jak się okazuje, bez jakiegokolwiek dawki stresu nie podjęlibyśmy żadnego działania!

Mówiąc o **stresie, jako o stanie naturalnym**, mamy na myśli umiarkowany stres, który nas motywuje, pobudza do działania umysł i ciało, jest naszym sprzymierzeńcem (tzw. **eustres**), a nie jest traumatycznym doświadczeniem, odpowiedzią na tragedię, skrajnie trudną sytuację życiową (tzw. **dystres**). Stres, który wiąże się z podejmowaniem wielu zadań jednocześnie, z ryzykiem, z dokonaniem wielu zmian, nie musi być szkodliwy, ale może nam pomóc. Dobry stres również niesie ze sobą napięcie, ale zamiast nas paraliżować, sprawia, że z radością rzucamy się w wir aktywności i z marszu rozwiązujemy problemy. To od nas zależy, czy odczuwany stres, napięcie w danej sytuacji ocenimy, jako zagrażające czy korzystne dla naszego organizmu.

Naukowcy (m.in. dr Alia Crum) przekonują, iż nasza kondycja psychofizyczna nie zależy tylko od objawów napięcia, ale przede wszystkim od naszego **nastawienia wobec stresu**. Najważniejsze są nasze przekonania na temat stresu, czy myślimy, że nam on pomaga, motywuje czy też działa na nas destrukcyjnie, dekoncentruje. Ci, którzy nie skupiają się na symptomach stresu, na pobudzeniu, akceptują jego objawy na co dzień, żyją dłużej i są zdrowsi, niż ci, którzy martwią się i walczą z nim. Uwaga! Największe talenty i sukcesy ujawniają się właśnie w silnym stresie, w kryzysach, kiedy musimy natychmiast się zmobilizować i wykorzystać swoje umiejętności. Według badań dr J. Jamieson i dr A. Altose (2016 r.) podwyższone napięcie na egzaminach sprzyja lepszym stopniom. Co oznacza, iż odczuwanie lęku podczas rozwiązywania zadań poprawia jakość radzenia sobie z nimi. Dlaczego tak jest? To zasługa pracy mózgu pod wpływem stresu, który jest bardziej dotleniony, dzięki szybszej pracy serca i ciśnieniu tętniczemu krwi. Mózg jest wtedy bardziej wydajny (uwaga, spostrzegawczość, myślenie, rozwiązywanie problemów, pamięć). To nie stres nam przeszkadza, ale zamartwianie się nim i strata czasu i energii na próby walki z nim. Stresująca sytuacja może być zatem doskonałym momentem na wyzwolenie energii życiowej i dokonanie pozytywnych zmian!

Warto jeszcze wspomnieć o innym hormonie stresu, jakim jest oksytocyna. To także hormon stymulujący troskliwość, empatię, chęć przytulenia, opieki nad innymi. To element fizjologicznej reakcji na stres, kiedy szukamy wsparcia u innych, wygadania się, a dzięki temu budujemy bliskie relacje z innymi i tworzymy wspólnotę. Jaki z tego wniosek? Troska o innych zwiększa odporność na negatywne skutki stresu (dr A. Keller).

**Podsumowując, warto żyć aktywnie i doceniać stres, a w trudnych sytuacjach zwrócić się o pomoc.**

Pamiętajmy, aby nie znajdować się w stanie stresu zbyt długo. Umiejętność chwilowego oderwania się i jego redukcji ma ogromne znaczenie dla tego, jak nasz organizm będzie sobie radził w trudnej sytuacji. Do tego potrzebne są wypracowane indywidualnie przez każdego sposoby radzenia sobie ze złym stresem, ale o tym poczytacie w następnej odsłonie ;)

*Pozdrawiam serdecznie*

*Urszula Czerwińska*