FUNDACJA ANWIL dla Włocławka

MEDYCZNY UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU WE WŁOCŁAWKU

Psychohigieniczne aspekty walki ze stresem

dr Łukasz Brzeziński

CZYM JEST STRES?

Stres to dynamiczna reakcja adaptacyjna. Wynika ona z różnicy pomiędzy naszymi możliwościami a wymaganiami sytuacji. Skłania do podjęcia zachowań zaradczych, które mają przywrócić stan równowagi.

Stres jest normalną reakcją związaną z procesami życia. Brak reakcji stresowej oznacza śmierć organizmu.

STRES

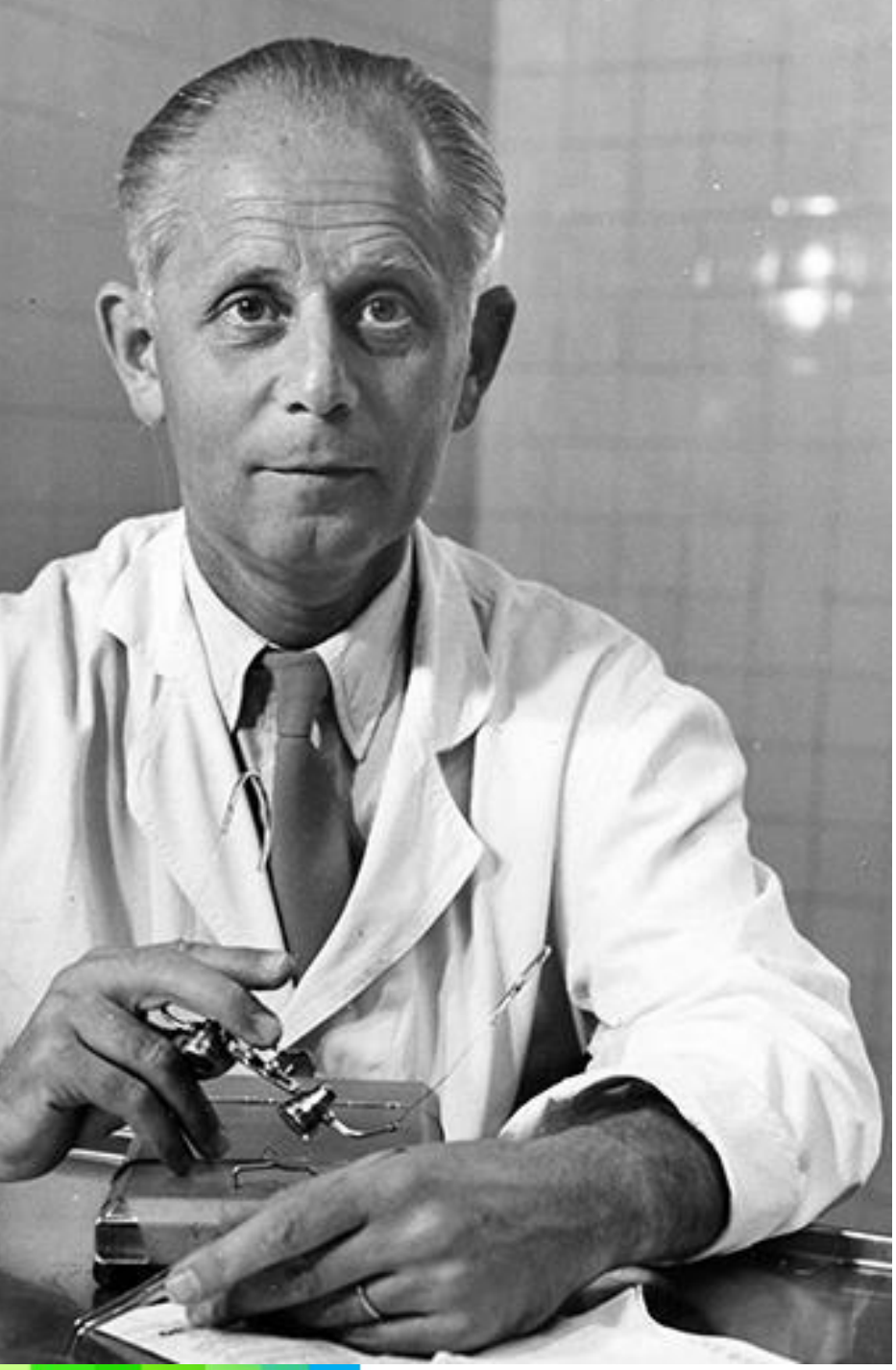
- jest normalną reakcją każdego żywego organizmu.
- nie jest tylko zwykłym napięciem nerwowym; jest czymś więcej.
- Stresu nie należy unikać. Całkowita wolność od stresu to śmierć !!

Wzmianki na temat stresu znajdujemy już w filozofii starożytnej, ale systematyczne informacje na temat stresu datują się dopiero od wieku XIX.

Wówczas stres definiowano jako:

- „**obciążenie”** – rozumiane jako siła zewnętrzna
- **„presja”** – reakcja wewnętrzna wywołana działaniem siły zewnętrznej
- **„napięcie”** – zaburzenie lub deformacja podmiotu

Była to pochodna XIX wiecznej koncepcji choroby rozumianej jako zaburzenie homeostazy. Teoria homeostazy Waltera Cannona, ogłoszona w 1932 roku jest jedną z pierwszych koncepcji stresu.



Pierwszy raz w 1936 roku terminu **„stres”** użył **Hans Selye** i sprecyzował nim „nieswoiste reakcje organizmu na wszelkie stawiane mu żądania”.

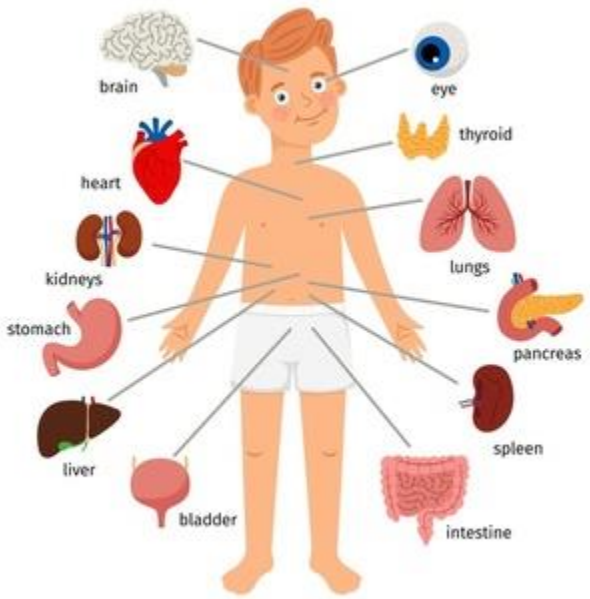
Te **„reakcje organizmu”** to umiejętność przystosowania do zmieniających się czynników środowiska zewnętrznego oraz do zmian w obrębie aktywności własnej.

W ramach tej umiejętności ludzie lepiej, bądź gorzej radzą sobie ze stresem.

Hans Selye nazwał **stresorami** czynniki wywołujące stres (w 1980 roku)

Fizjologiczne podejście do problematyki stresu przedstawił w **teorii adaptacji** Hans Selye.
Jego zdaniem działanie na organizm czynników
szkodliwych (stresorów) wywołuje w organizmie
zespół zmian fizjologicznych o charakterze przystosowawczym, które służą jego obronie -

Jest to star nieswoiste
zmia ıym.



GAS

Fazy GAS Zespół uogólnionej adaptacji	Mechanizm działania
Faza pierwsza	Alarm – uaktywnienie mechanizmów obronnych
Faza druga	Adaptacja do działającego czynnika – o ile nie jest on niebezpieczny i gdy dalsza walka z nim pochłonęłaby zbyt dużo energii
Faza trzecia	Załamanie się mechanizmów obronnych, mogące doprowadzić do choroby lub nawet śmierci

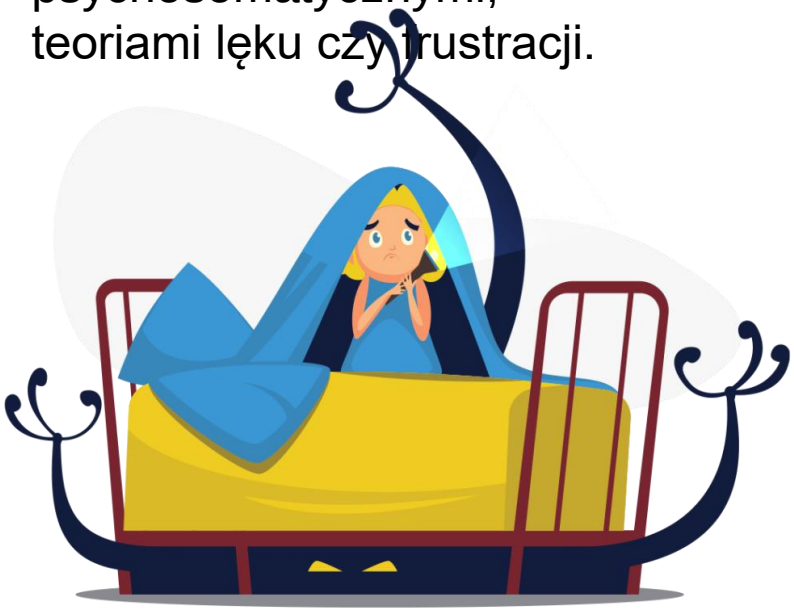
Psychologiczne koncepcje stresu

Psychologiczne koncepcje stresu rozwijają się dwukierunkowo.

- Jedne z nich precyzują stres uwzględniając czynniki zewnętrzne.
- Drugie natomiast skupiają się na tym, co dzieje wewnątrz człowieka.

Zwolennicy obu stanowisk są jednak zgodni, co do tego, że istnieje pewna zależność - interakcja między czynnikami wewnętrznymi i zewnętrznymi.

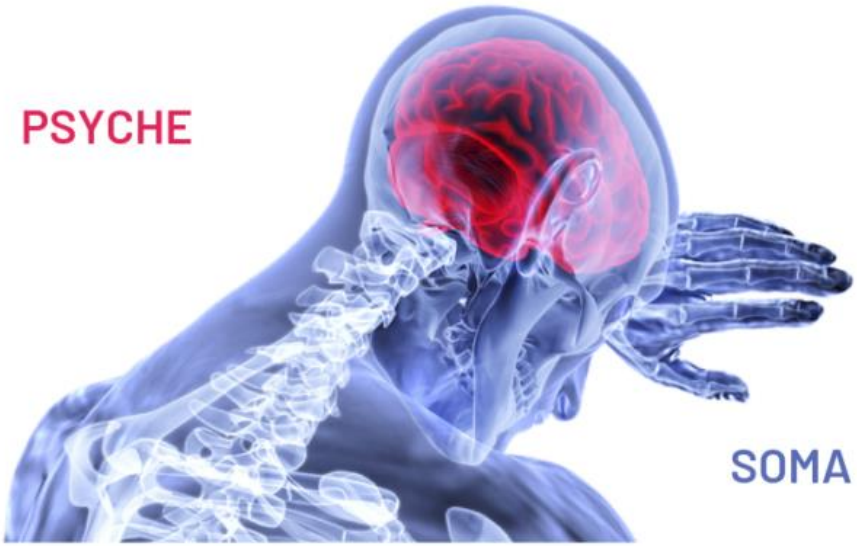
- Nim na dobre wprowadzono pojęcie stresu, psychologiczne koncepcje tego zjawiska opisywano w literaturze posługując się koncepcjami psychosomatycznymi, teoriami lęku czy frustracji.



Koncepcje psychosomatyczne

Termin psychosomatyka można rozpatrywać w ujęciu szerokim, bądź wąskim.

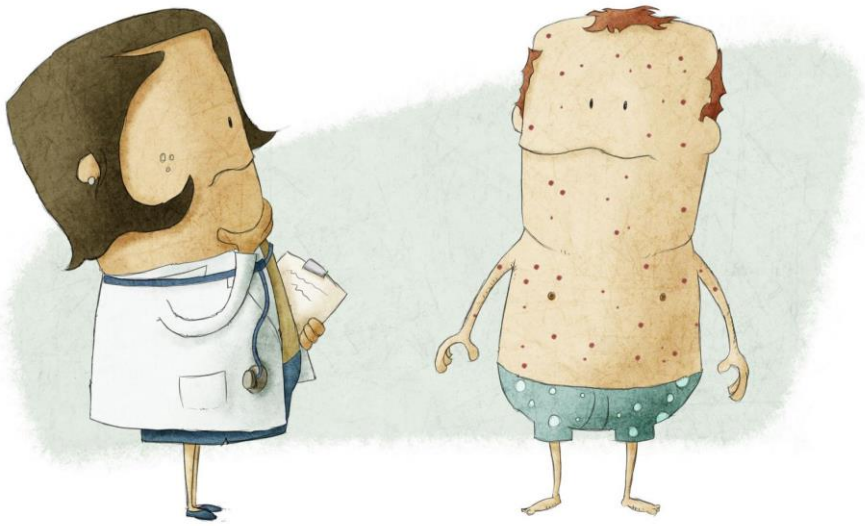
- **W ujęciu szerokim** mówi się o istnieniu zależności pomiędzy czynnikami emocjonalnymi o wystarczająco dużym nasileniu i odpowiednio długim trwaniu, a początkiem choroby psychosomatycznej.
- **W wąskim**, znaczeniu termin psychosomatyka odnosi się do niektórych chorób (tzw. chorób psychosomatycznych), w których czynnik emocjonalny leżący u podstaw choroby jest



Koncepcje psychosomatyczne

W psychosomatycznych teoriach stresu wymienia się trzy podstawowe założenia mówiące, że:

- istnieją fizjologiczne korelaty emocji oraz zależność pomiędzy intensywnymi i długotrwałymi emocjami, a zdrowiem somatycznym
- zakłada się istnienie jedności psychosomatycznej, gdzie czynniki/reakcje psychologiczne i fizjologiczne reprezentują różne aspekty emocji
- warunkiem koniecznym do powstania zaburzeń psychosomatycznych jest wrodzona słabość danego



Teorie frustracji

Pojęcie frustracja może być używane w trzech
znaczeniach opisujących:

- sytuację frustrującą lub warunki ją wywołującą,
- skutki frustracji u danej osoby (np. napięcie emocjonalne),
- skutki frustracji przejawiające się w sposobie reagowania danej osoby (np. agresja, wycofywanie się).

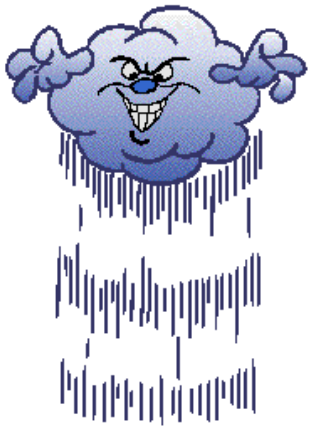
Frustracja zachodzi wtedy, gdy przerwany zostaje ciąg zachowań ukierunkowanych na osiągnięcie jakiegoś
celu.

Teorie frustracji

- Wyróżnia się cztery podstawowe kategorie przyczyn frustracji:
- przeszkody **„pasywne zewnętrzne”** – najczęściej przeszkody fizyczne związane z warunkami działania (np. spóźniający się autobus)
- przeszkody **„aktywne zewnętrzne”** – najczęściej inni ludzie aktywnie przeszkadzający lub ograniczający możliwości działania (kontroler w autobusie uniemożliwiający nam dalszą podróż)
- przeszkody **„pasywne wewnętrzne”** – stałe właściwości konstytucjonalne człowieka bądź stałe braki psychiczne – niemożność szybkiej ucieczki lub wielka nieśmiałość
- przeszkody **„aktywne wewnętrzne”** – powstają przy jednoczesnym istnieniu więcej niż dwóch sprzecznych celów (trudność podjęcia decyzji), wiążą się one z trudną dla człowieka sytuacją tzw. **konfliktu motywacyjnego**, który może mieć trzy formy:

RODZAJE STRESU

Dystres (stres zły) – kiedy stres jest tak ciężki lub trwa tak długo, że wywołuje dezorganizację działania.



Eustres (stres dobry) – stres przyjemny, mobilizujący do działania, „uskrzydlenie” np. podniecenie przed podjęciem trudnego zadania; działanie mimo chwilowego dyskomfortu prowadzi do rozwoju osobowości.

STRESORY

FIZYCZNE

- hałas
- gorąco
- zimno
- wahania temperatury
- zmiany ciśnienia
- głód
- infekcje
- urazy fizyczne
- ciężka fizyczna praca
- długotrwały wysiłek
- nadmiar bodźców

PSYCHICZNE

- obawa, że nie sprosta się postawionym zadaniom
- nadmierne obciążenie zadaniami
- niedociążenie zadaniami
- brak samodzielności
- brak czasu
- pośpiech

SPOŁECZNE

- Konflikty
- Izolacja
- niepożądana wizyta
- strata bliskich osób
- mobbing

W sytuacji stresowej dokonywane są dwie oceny:

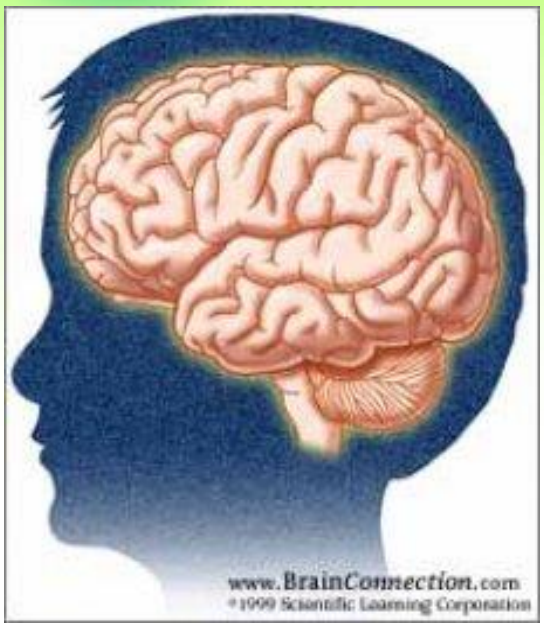
- **ocena pierwotna**: czy konkretne zdarzenie pociąga za sobą zagrożenie:
  - *Krzywda, strata*
  - *Zagrożenie*
  - *Wyzwanie*

- **ocena wtórna:** dotyczy możliwości podjęcia działania usuwającego przyczynę stresu lub przynajmniej łagodzącego jego skutki.

Oznaki stresu

Proszę Państwa o wymienienie jak najwięcej ilości objawów stresu do każdej z grup.

- **Fizjologiczne**
- **Emocjonalne**
- **Behawioralne**



REAKCJA HORMONALNA NA STRES

kortyzol-podwyższenie poziomu aminokwasów i cukru we krwi- regeneracja

nadnercza → **adrenalina**-przespieszenie pracy serca, podniesienie poziomu glukozy we krwi- więcej energii

podwzgórze

przysadka mózgowa → **endorfiny**-naturalny środek uspokajający, kilkaset razy silniejszy niż morfina

INDYWIDUALNE RÓŻNICE W REAGOWANIU NA STRES

- typ osobowości A
- twardość psychiczna
- umiejscowienie kontroli
- samoocena
- negatywny afekt
- różnice pomiędzy płciami
- poczucie humoru
- złożoność pracy

Objawy stresu w pracy

* Dane pochodzą z badania zrealizowanego na zlecenie firmy Klosterfrau Healthcare Group.

www.metoda-tre.pl

TRE FENIX GROUP

OSOBOWOŚĆ IMMUNOLOGICZNIE SILNA

Henry Dreher

7 aspektów naszej osobowości, które sprzyjają odporności na stres:

- Wrażliwość na sygnały wewnętrzne
- Zdolność do zwierzeń
- Twardość
- Asertywność
- Budowanie związków opartych na miłości
- Zdrowe pomaganie
- Złożoność „ja”

Metody badania stresu

Metody badania stresu

- Listy wydarzeń życiowych, które mają moc stresogenną w zależności od jakości tych wydarzeń oraz ich znaku emocjonalnego (wydarzenia negatywne i pozytywne emocjonalnie).
- Pierwsza taka lista została ogłoszona w 1967 roku przez Holmesa i Rahe'a.
  Na bazie listy wydarzeń życiowych powstało narzędzie do badania zmiennej niezależnej – czynnika stresogennego **Skala Oceny Ponownego**

43 ważne zdarzenia życiowe, którym przypisano od 11 do 100 punktów

- śmierć współmałżonka (100 pkt.)
- rozwód (73 pkt.)
- separacja (65 pkt.)
- kara więzienia (63 pkt.)
- śmierć bliskiego członka rodziny (63 pkt.)
- kontuzja lub choroba (53 pkt.)
- ślub (50 pkt.)
- wyrzucenie z pracy (47 pkt.)
- pojednanie ze współmałżonkiem (45 pkt.)
- przejście na emeryturę (45 pkt.)
- ciąża (40 pkt.)
- problemy seksualne (39 pkt.)
- zmiana częstotliwości kłótni ze współmałżonkiem (35 pkt.)
- istotne osiągnięcie osobiste (28 pkt.)
- konflikt z szefem (24 pkt.)
- wakacje (13 pkt.)

Sposoby radzenia sobie ze stresem

Wyróżnia się pięć sposobów radzenia sobie ze stresem:

- **Poszukiwanie informacji** – dokonanie przeglądu sytuacji stresowej, zdobywanie wiedzy potrzebnej do odpowiednich działań lub uzasadniającej przyjmowanie postawy obronnej, przewartościowanie szkody lub zagrożenia
- **Bezpośrednie działanie** – czynności jednostki nakierowane na zmianę sytuacji lub funkcjonowania własnego „ja”
- **Powstrzymywanie się od działania** – bywa korzystniejsze niż aktywność, czasami to najskuteczniejsza forma postępowania
- **Procesy intrapsychiczne** – wszystkie procesy poznawcze, które mają na celu regulację emocji (mechanizmy obronne – racjonalizacja, projekcja)
- **Poszukiwanie wsparcia** - zwracanie się o pomoc do innych.

Nauka relaksu

- Sen
- Ruch
- Medytacja
- Rozwijanie zainteresowań

Zasada równowagi 3x8

Aby zachować równowagę, zdrowie, zadowolenie -

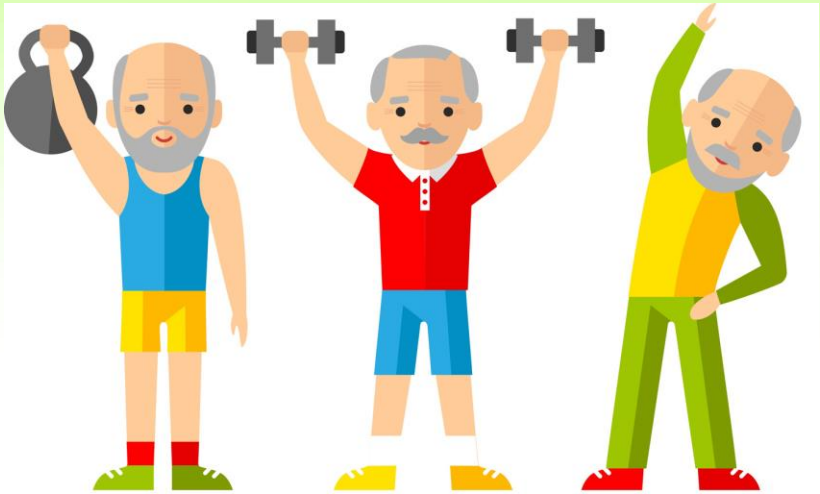
powinniśmy nasz dzień podzielić w myśl zasady 3x8.

- **8 godzin** - praca
- **8 godzin** - przyjemności, rozwój osobisty, dbanie o kondycję psychofizyczną, związki z ludźmi,
- **8 godzin** - sen

STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

KRÓTKOTRWAŁE DZIAŁANIE	DŁUGOTRWAŁE DZIAŁNIE
odreagowanie	odrzucenie roli ofiary
odwrócenie uwagi	zmiana nastawienia
kontrolowanie swoich myśli	zmiana zachowania
dawanie sobie powodów do zadowolenia	wsparcie społeczne
konstruktywna rozmowa ze sobą	zarządzanie czasem
spontaniczna relaksacja	systematyczna relaksacja
zwolnienie tempa	styl życia

Aktywność fizyczna

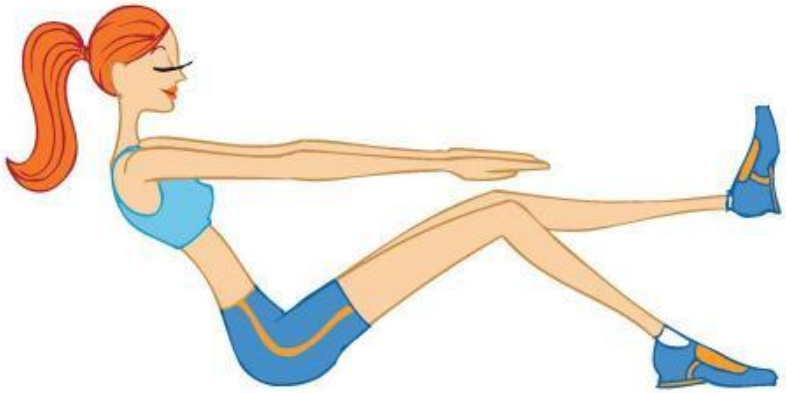


Uprawienie sportu, albo przynajmniej aktywne spędzanie czasu większa naszą zdolność do walki ze stresem, pomaga też uchronić się przed sezonowa depresją.
Uprawianie sportu pomaga w rozładowaniu negatywnych emocji.
Według zaleceń WHO

- Osoby dorosłe powinny ćwiczyć co najmniej **30 minut dziennie** (umiarkowana aktywność fizyczna; spacer, jazda na rowerze, prace domowe, w ogródku, taniec, trening sportowy).
- Aktywność fizyczna dziecka powinna być zróżnicowana i trwać co **najmniej 60 minut dziennie.**

Aktywność fizyczna

➔zmniejsza działanie stresu, odpręża,
➔poprawia stan zdrowia i odporność organizmu,
➔poprawia kondycję fizyczną i sprawność,
➔pozytywnie wpływa na funkcjonowanie mózgu i sprawność intelektualną,
➔zwiększa poziom energii,
➔kształtuje sylwetkę,
➔poprawia nastrój,
➔powoduje wzrost samooceny.



Walka ze stresem

RELAKS

Techniki relaksacyjne

- Progresywna relaksacja mięśni - Jacobson przez relaksację rozumie brak skurczów mięśni, a w konsekwencji całkowity brak ruchu i brak aktywności nerwowej w mięśniu.
- Nauka techniki relaksacji według Jacobsona polega na napinaniu
  i rozluźnianiu określonych grup mięśni przy jednoczesnym uświadamianiu sobie wrażeń płynących z napiętego i rozluźnionego mięśnia. Po wykonaniu kilkuset prób napinania
  i rozluźniania określonych grup mięśni nabywa się umiejętność automatycznego, niejako podświadomego pozbywania się napięcia mięśni. Ma to na celu uczenie się nawyku rozluźniania własnych mięśni.

Techniki relaksacyjne

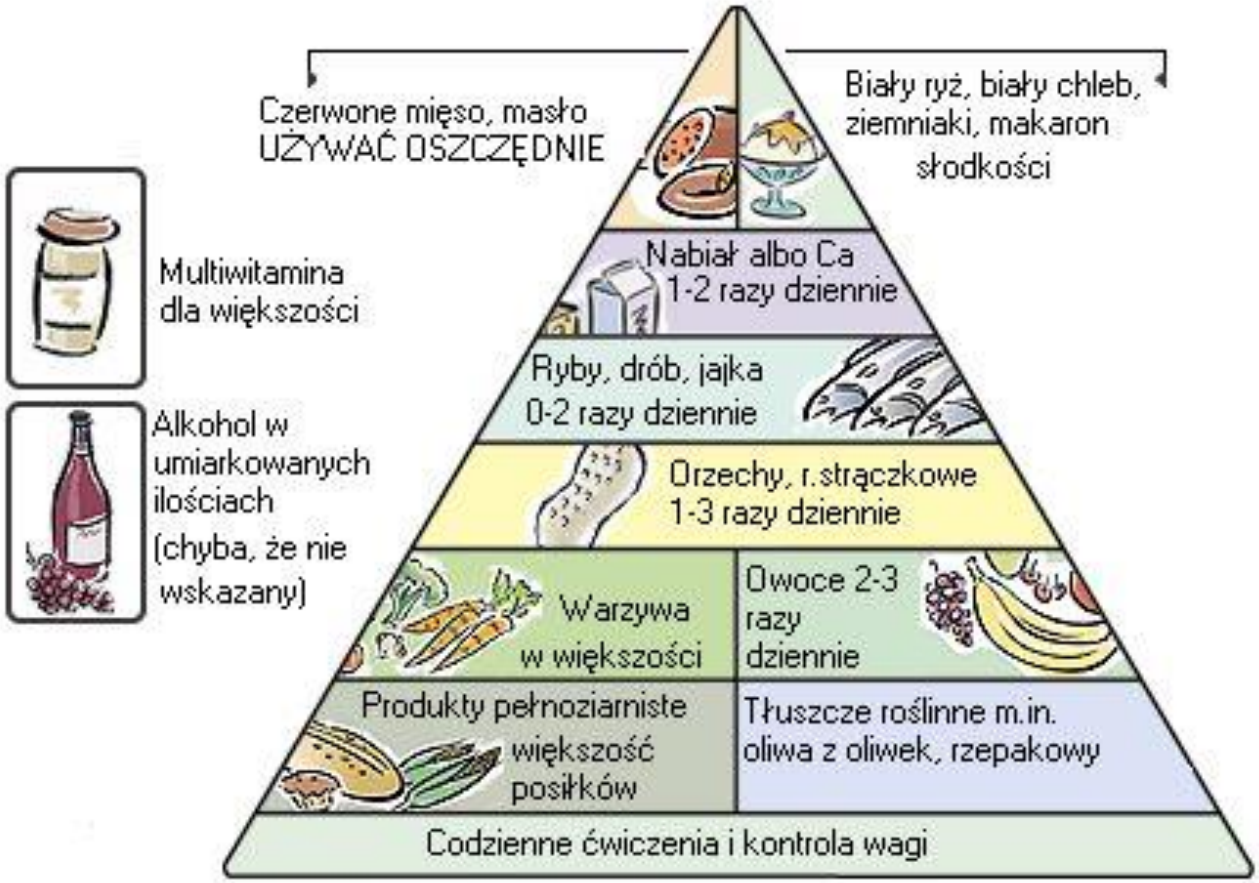
- Trening autogenny Schulza:
  Ćwiczenia treningu autogennego składają się z kilku grup reakcji:
  • nauczenie się przyjmowania odpowiedniej postawy ciała ułatwiającej uzyskiwanie stanu odprężenia mięśni, naczyń krwionośnych, zwolnienia rytmu pracy własnego organizmu; może to być postawa bierna siedząca lub leżąca (tzw. pozycja
  dorożkarza), półleżąca albo stojąca;
  • uczenie się koncentrowania na reakcjach własnego organizmu
  poprzez nauczenie się wywoływania uczucia ciężkości rąk, nóg, a następnie całego tułowia, a także poprzez nauczenie się „czucia” pracy własnego serca czy oddechu;
  • umiejętność sterowania reakcjami własnego organizmu oraz

Prawidłowe oddychanie

Umiejętność prawidłowego i świadomego oddechu pozwala na:

- zachowanie spokoju
- unikanie wpadania w panikę
- lepsze radzenie sobie z emocjami
- zmniejszenie bólu
- poprawę koncentracji uwagi
- pokonywanie zmęczenia
- dodawanie sobie energii
- polepszenie jakości snu
- Wzmacnianie i lepsze wykorzystanie głosu.

PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE



Piramida Zdrowego Żywienia

Dziękuję za uwagę!

dr Łukasz Brzeziński
Trener & Coach

Katedra Pedagogiki Pracy i Andragogiki
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

796 500 653