

No(ł) stres(s)! Jak to z nim jest?



Reakcja stresowa to jedna z podstawowych reakcji naszego organizmu. Gdyby nie ona, nasi przodkowie nie mieliby szansy na przetrwanie. Nie byłoby gotowi, by zareagować na pojawiające się w otoczeniu zagrożenie – by z nim walczyć lub przed nim uciekać (*ang. fight or flight*). By umożliwić reakcję na zagrożenie czyhające na życie naszego przodka, jego organizm wyzwał mieszankę hormonów, które w szybkim tempie pozwalały na mobilizację organizmu – m.in. przyspieszenie akcji serca, podniesienia ciśnienia krwi, usunięcie senności. Wszystko po to, by wzmocnić siłę mięśni i czujność.

Nasz organizm na sygnał zagrożenia reaguje tak samo, jak organizm naszych przodków tysiące lat temu. Mimo, że typ zagrożenia zmienił się. My już nie musimy walczyć wręcz z przeciwnikiem lub brać nogi za pas, umykając. Na nas czekają wyzwania związane z naszymi myślami, emocjami, zadaniami dotyczącymi naszej sfery poznawczej. W tej sytuacji reakcja organizmu mobilizująca go do dużego wysiłku fizycznego nie jest już adekwatna. Niestety nasz organizm nie zdążył się dostosować do tej zmiany.

Sytuację naszą i naszych przodków różni jeszcze jeden kluczowy element: nasi przodkowie pomiędzy poszczególnymi epizodami mobilizacji organizmu mieli czas na odpoczynek i regenerację. My często żyjemy w stanie permanentnej mobilizacji, nie pozwalając sobie na odpoczynek, co prowadzi do przeciążenia, wyczerpania i wypalenia.

Cóż nam zatem pozostaje? Możemy zatrzymać się na chwilę i poddać swoje reakcje refleksji, zrozumieć je i działać tak, by wykorzystywać je dla własnego dobra.

Eustres, dystes i interpretacja, czyli co autor miał na myśli



Na stres możemy patrzeć z dwóch perspektyw. Może on trudniać nam działanie, paraliżować i działać na naszą szkodę – mówimy wtedy o **dystresie**. Może on jednak także nam pomagać, mobilizować, powodować, że mamy pozytywną energię i zapał do działania – to jest **eustres**. Sam stres nie jest zatem naszym wrogiem. Może on dać nam paliwo i chęć do działań – ważne tylko by nas nie spalił. Dlatego kluczowe jest nauczenie się zarządzania nim, tak abyśmy to my kontrolowali go, a nie odwrotnie.

Stres jest reakcją organizmu na docierający do nas bodziec, który odbieramy jako realny, faktyczny. Natomiast to czy zinterpretujemy go jako pozytywny (np. szansę) czy negatywny (np. zagrożenie) zależy od nas. Ten sam bodziec u różnych osób może powodować zupełnie inne reakcje – np. możliwość wystąpienia publicznego. Są osoby, które będą czuły się w tej sytuacji, jak „ryba w wodzie”, a są oczywiście i takie, które sama myśl o takiej perspektywie paraliżuje. Wszystko zatem zaczyna się w naszej głowie. I to dobra wiadomość, bo oznacza, że możemy z tym coś zrobić 😊

No(ł) stres(s)! Jak to z nim jest?

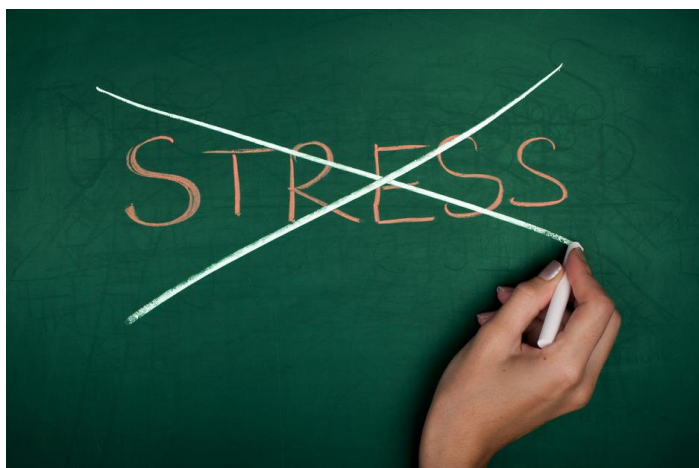


Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić...

A może jednak nie tak trudno? Istnieją różne metody zarządzania stresem i radzenia sobie z nadmierną jego ilością, która jest dla nas szkodliwa. Ważne, by dostosować metodę do aktualnej sytuacji, z którą się mierzę i ją zastosować. Nie unikać problemu, tylko podjąć działanie. Co to może być?

Jeśli stoisz przed wielkim wyzwaniem, które spędza Ci sen z powiek – **zmiierz się z nim**. Zamiast zamartwiać się, warto przeanalizować sytuację, znaleźć źródło problemu i stresu. Wielkie wyzwanie dobrze jest podzielić na części, które są możliwe do „strawienia”. Takie podzielenie pomaga także zastanowić się, na które elementy „układanki” mam wpływ (i w związku z tym mogę działać, by usunąć źródło stresu), a które pozostają poza moją kontrolą. Tymi ostatnimi nie ma sensu się zamartwiać, tym bardziej, że amerykańscy naukowcy stwierdzili, że 95% spraw o które się martwimy nigdy się nie wydarza 😊.

Czasem mówimy sobie „tylko dystans może mnie uratować”. I to bardzo ważne słowa, gdyż **zmiana perspektywy** może być naszym wielkim sprzymierzeńcem. Moim sposobem na zmianę perspektywy w stresującej sytuacji jest zapytanie samej siebie „Jakie znaczenie będzie miała dla Ciebie ta sprawa za 10 lat?”. Takie pytanie zadała mi dawno temu moja przyjaciółka, której opowiadałam o ówczesznie trudnej dla mnie sytuacji. To pytanie uświadomiło mi, że za 10 lat najpewniej w ogóle nie będę pamiętała o tej sprawie. I rzeczywiście tak jest – dziś pamiętam pytanie Izy, ale zupełnie nie pamiętam o czym wtedy rozmawialiśmy. Zadanie sobie takiego pytania i uświadomienie, że w dłuższej perspektywie sprawa, o którą się martwię nie będzie miała znaczenia, działa na mnie oczyszczająco i uwalniająco. Jeśli jednak po zadaniu sobie tego pytania uznałabym, że jest to kluczowa sprawa, mająca znaczenie po 10 latach, byłby to dla mnie sygnał, że czas działać, a nie zamartwiać się.



No(ł) stres(s)! Jak to z nim jest?



Z czego jeszcze mogę skorzystać?

To tylko niektóre z metod, z których możesz skorzystać. Zachęcam również, aby zajrzeć do naszej oferty szkoleń e-learningowych na platformie peoplenet.



- **Szkolenie e-learningowe *Zarządzanie stresem* | LLidero | platforma peoplenet**

Więcej informacji o tym jak zarządzać swoim stresem znajdziesz na przykład w szkoleniu *Zarządzanie stresem* firmy LLidero, dostępnym poprzez platformę peoplenet. Trener Jarosław Gibas przybliży w nim nie tylko mechanikę powstawania stresu i metody, które są skuteczne w zarządzaniu nim. Wspomina także o metodach, które często wydają się nam efektywne, lecz w istocie działają tylko na krótką metę lub wcale.

- **Szkolenie e-learningowe *The Science of Happiness: How to Live Your Best Life* | CreativeLive | platforma peoplenet**

By zadbać o swoje emocje warto obejrzeć także wystąpienie CreativeLive *The Science of Happiness: How to Live Your Best Life*. Pozwoli ono poznać konkretne 3-minutowe narzędzia pomagające budować pozytywne emocje i poczucie szczęścia. Życie bez stresu nie jest ani możliwe, ani nie byłoby dla nas dobre. Ważne jest natomiast, by stres mieć pod kontrolą i z pożytkiem dla siebie zarządzać nim. Warto również myśleć o sobie samym jako o całości, w której aspekty związane z naszym ciałem, emocjami, myślami przenikają się i wpływają na siebie nawzajem.

Dbajmy więc o siebie, a Paczka Zdrowia na pewno nam w tym pomoże 😊



Kinga Vorbrich

Kierownik Zespołu Rozwoju
Organizacji i Szkoleń