



STRESAS IR JO VALDYMAS

Stresas yra neatsiejamas šiuolaikinio gyvenimo palydovas. Iš tiesų, tai yra normali, adaptyvi sveiko organizmo reakcija į pakitusias aplinkybes. Stresas – tai bendra nespecifinė reakcija į bet kokį stresorių. Tai fiziologinė ir emocinė reakcija į stresorius, atsipalaidavimo priešingybė. Stresoriais vadinami reikalavimai, situacijos ar aplinkybės, kurios pažeidžia žmogaus pusiausvyrą ir verčia vienaip ar kitaip reaguoti į stresorių.

Stresas yra jausmas, išgyvenamas patiriant per didelį psichologinį arba emocinį spaudimą. Spaudimas tampa stresu tuomet, kai atsiranda pojūtis, jog nebegalima su juo susidoroti. Remiantis tyrėjais, stresas yra ypač ryškus, kai yra netikėtumo faktorius. Jei žmogus žino, kas jo laukia, jis tarsi tam gali pasiruošti, ir stresas jo stipriai nepaveiks. Stresai tampa pavojingi, kai jie yra labai stiprūs, užsitęsę (lėtinis stresas), kai kaupiasi eilė stresų, arba jei atrodo, kad stresai yra nekontroliuojami. Be to, tai nėra retas reiškinys – mes kasdien patiriame stresą. Kasdieniai streso sukėlėjai gali būti, pavyzdžiui, per didelė prisiimta atsakomybė, susirūpinimas fizine sveikata, vienišumas, rūpesčių ir darbų gausa, nepakankamas laikas poilsiui ar pan. Kita vertus, kasdien mes patiriame ir pasitenkinimą, kuris gali tapti atsvara stresui – tai ir geri tarpusavio santykiai, pakankamas laikas poreikiams tenkinti, laisvalaikis ir pan.

Stresas nėra vienalytis reiškinys. Jis gali būti skirstomas pagal tam tikrus kriterijus. Pavyzdžiui, stresas gali būti pozityvus (eustresas), kuris veikia stimuliuojančiai, motyvuojančiai. Priešingai, neigiamo streso (distreso) pasekmės yra žalingos. Šis reiškinys taip gali būti trumpalaikis ar ilgalaikis. Be to, stresą sukeltantys stresoriai gali būti tiek vidiniai, labiau priklausantys nuo paties asmens savybių, tiek išoriniai, lemiami aplinkos faktorių.

Neabejotinai stresas daro poveikį visam žmogaus organizmui. Žmogus gali jaustis dirglus, susijaudinęs, nepasitikintis savimi, nerimastingas. Neigiamai paveikiama žmogaus fizinė sveikata: sutrinka miegas, gebėjimas susikaupti, gali atsirasti galvos ar raumenų skausmai, dingti ar pernelyg padidėti apetitas. Stresas taip pat gali daryti netiesioginę įtaką sveikatai, kai jo įveikimui naudojami vaistai ar alkoholis, kai streso išvargintas organizmas jautriau reaguoja į kūno signalus ar padidina somatinės ligos atsiradimo tikimybę, veikia gijimą ir net informacijos suvokimą.

Kalbant apie stresą kaip apie fiziologinę reakciją, ji prasideda nuo to, kad jutimo organų gauta informacija apie stresą keliauja į smegenis. Jose, tarpinių smegenų hipotalamo srityje, sužadinamas kortikotropinio hormono išskyrimas. Šis hormonas stimuliuoja hipofizę, kad perduotų į kraujagysles adrenokortikotropinį hormoną. Pastarasis pasiekia antinksčių žievę, kuri išskiria kortizolį. Kortizolis – pagrindiniai streso hormonai, kurie veikia širdies, kraujagyslių, kitas sistemas. Šie procesai pagreitina širdies ritmą, padeda smegenims greitai priimti sprendimus ir padidina gliukozės kiekį kraujyje, kad būtų energijos reikalingiems veiksams. Visų šių kūno pokyčių tikslas – atstatyti pusiausvyrą, kuri sutriko patyrus stresą.

Psichologiniu požiūriu, stresas apima du komponentus – tai pati situaciją ir jos vertinimas. Yra teigiama, kad reakcija labiau sukelia kokio nors įvykio interpretacija, jos reikšmė, o ne pats įvykis. Pavyzdžiui, darbo praradimą galima vertinti ir kaip gyvenimo žlugimą, ir kaip naujų galimybių pradžia. Situacija ta pati, tačiau žmogaus reakcija bei išgyvenimai bus visiškai skirtingi. Būtent todėl žmonės į stresą reaguoja skirtingai – situacija, sukelianti stresą vienam, kitą gali tiesiog motyvuoti.

Šiame procese iš tikrųjų yra atliekami du vertinimai. Pirminis vertinimas – daugiau paties įvykio vertinimas (koks jis, kokia grėsmė). Antrinis įvertinimas – tai savo įveikos resursų ir galimybių įvertinimas. Asmuo sprendžia, ką jis gali padaryti ir renkasi įveikos strategiją. Vėliau situacija vėl vertinama. Keliami klausimai, ar naudojant tą įveikos strategiją kas nors pasikeitė, ar įveikos būdas yra tinkamas, ar ne.

Streso įveika nėra momentinis dalykas, tai procesas, tai nuolatinė sąveika tarp individo ir probleminės situacijos. Ją galima skirstyti į įveiką, nukreiptą į problemą ir įveiką, nukreiptą į emocijas. Kiekvienoje situacijoje žmogus naudoja daugelį įveikimo strategijų. Įveikimas labai priklauso nuo situacijos įvertinimo. Jei įvertinus manoma, kad galima kažką pakeisti – tai į problemą nukreiptas įveikimas. Be to, tyrimai rodo, kad vyrai ir moterys naudoja panašias įveikimo strategijas. Yra trys pagrindiniai bet kokios įveikos žingsniai:

- Pripažinimas, kad kenčiama nuo streso.
- Išsiaiškkinimas, kas kelia stresą.
- Sprendimas padaryti viską, ką reikia, kad stresas būtų sumažintas arba pašalintas.

Pastangos sumažinti neigiamą streso poveikį, apima įvairias galimas įveikos strategijas:

- Rūpinimasis savimi (subalansuota mityba, pakankamai laiko poilsiui)
- Fizinė veikla
- Atsipalaidavimo įgūdžių ugdymas
- Atsakomybės už problemos sprendimą prisiėmimas
- Laikas sau
- Tikslų turėjimas, savęs stiprinimas ir tobulinimas
- Žalingų įpročių vengimas
- Pozityvumas, susitaikymas
- Bendravimas, palaikančios aplinkos kūrimas

Kalbant apie įveiką, su tuo susijusi tam tikra asmens savybė, vadinama psichiniu atsparumu. Atsparumas stresoriui – palyginti mažas emocinis reaktyvumas į pavojų, kliūtį ir tam

tikrus veiksnius. Kitaip tariant, žmogus reaguoja emociškai gana silpnai. Atsparumas stresui – tai sugebėjimas organizuotai funkcionuoti nežiūrint į emocinę būseną. Atsparumą mažina tokie veiksniai kaip neigiami įsitikinimai, baimės, savęs pažinimo stoka, įvairūs kiti astenizuojantys veiksniai (įtampa, miego trūkumas ir pan.). Atsparumą formuojantys veiksniai apimtų teigiamas nuostatas, socialinę paramą, tvirtumą, vidinę pusiausvyrą ir pan.

Informaciją parengė VšĮ Šeškinės poliklinikos medicinos psichologė Roberta Maigienė

Juonimo sveikatos kabinetas, 2018-11-21

