

Ce este stresul?

Stresul se află la întâlnirea dintre 2 aspecte:

- Situațiile care pun presiune pe noi, spre exemplu atunci când avem multe lucruri de făcut, când timpul este scurt sau când nu putem controla ce se va întâmpla.
- Reacția noastră în fața evenimentelor stresante, legată de abilitatea noastră de a face față realității.

- Există persoane ce pot face față unor evenimente foarte stresante și există persoane care se prăbușesc sufletește în fața unor situații de stres minim. De aici rezultă că, pentru a combate stresul, e bine ca să manageriem eficient atât situațiile stresante, cât și să ne dezvoltăm mecanismele de rezistență la stres.

- Stresul nu este un diagnostic medical, dar este un cunoscut factor de risc pentru aproape toate tulburările psihice (anxietate, depresie, etc.) și pentru majoritatea bolilor (mai ales cele cardio-vasculare, infecții, etc.)

- Mai multe studii au evidențiat o legătură între: Stres - Hormoni - Imunitate - Tulburări psihice

- Stresul imediat determină eliberarea de adrenalină iar stresul repetat determină o eliberare importantă de cortizol, hormon ce deprimă imunitatea.

- Stresul permanentizat poate determina modificări durabile ale reactivității creierului; personalitatea se schimbă pentru a rezista la stres, uneori într-un mod slab adaptativ.

De ce sunt mai stresat decât ceilalți?

- reacționez excesiv la un anumit eveniment, pentru că fac legătură între ceea ce se întâmplă acum și ceva ce s-a întâmplat în trecut. Astfel, percepția mea asupra situației se schimbă și tind să interpretez negativ evenimentele din prezent;
- am abilități scăzute de a face față la o situație stresantă pentru că nu am suficientă experiență cu acel stres specific din situația respectivă;
- rezistența mea emoțională la situații stresante este mai scăzută.

Tratamentul stresului

Stresul devine uneori o problemă importantă, atunci când managementul său este ineficient. În această situație sunt disponibile mai multe variante de tratament:

- terapiile psihologice: consilierea, *coaching*-ul, însușirea de tehnici de relaxare, etc.
- terapia medicamentoasă
- terapiile alternative: acupunctură, masaj, aromaterapie, etc.
- activitățile de „*wellbeing*”: timpul petrecut în natură, activitatea fizică, plimbările, etc.

Stresul

Cum se resimte stresul?

Stresul afectează afectivitatea, comportamentul și reacțiile corporale:

- Te poți simți: însingurat, rănit, nerăbdător, iritabil, îngrijorat, trist, dezinteresat de viață, cu gânduri ce zboară în toate direcțiile și nu îți le poți controla, incapabil să te mai bucuri sau să glumești.
- Poți observa că: îți este mai greu ca de obicei să iei decizii, eviți unele situații, nu te poți concentra, nu poți să stai liniștit, mănânci/bei/fumezi mai mult ca de obicei, plângi sau ridici vocea la cei din jur.
- Te simți afectat fizic: respiri superficial, ai privirea încețoșată, nu poți dormi noaptea, nu mai găsești plăcere în activitatea sexuală, ești obosit tot timpul, îți ții maxilarele încleștate, ai dureri de cap, ai tensiune mare sau probleme digestive.

Cauze de stres?

- ești sub presiune de mult timp
- treci prin schimbări importante (stres de adaptare)
- nu ai mult control asupra unei situații sau nu ai deloc control asupra rezultatelor (impredictibilitate)
- ai responsabilități pe care le resimți ca fiind prea mari (stres de suprasolicitare)
- nu ai suficient de mult de lucru, nu ai parte de suficiente activități sau de schimbare în viața ta (stres de substimulare)
- uneori nu poți identifica o cauză de stres pentru că ești în situația în care s-au adunat mai multe neplăceri mici pe o perioadă de timp îndelungată (stresul microtraumelor).

Cum fac față la stres?

- Identifică ceea ce te stresează!
 - Întreabă-te cam ce probleme revin iar și iar?
 - La ce problemă te gândești continuu sau de foarte mult timp fără să-i găsești încă soluția?
 - Care sunt evenimentele stresante repetitive, permanente, care apar practic zi de zi?
- Organizează-ți timpul eficient!
 - Care este momentul zilei în care lucrezi cel mai eficient? Fă cele mai multe activități importante în acea perioadă!
 - Care sunt pentru tine lucrurile importante și care sunt lucrurile urgente? Fă o listă a acestor lucruri, apoi ierarhizează-le! Apoi prioritizează-le!
 - Variază-ți activitățile! Îmbină pe cele stresante cu cele mai puțin stresante!
 - Nu încerca să faci totul dintr-o dată! Derulează o activitate pe etape! Împarte activitățile mai dificile în activități mai ușoare! Folosește obiective intermediare!
 - Fă pauze! Ia-o mai ușor! Nu te grăbi!
- Manageriază o parte din cauzele de stres!
 - Caută sfaturi la prieteni sau la profesioniști! Caută ghiduri în literatură sau pe internet! Găsește modul în care alți oameni au rezolvat probleme similare!
- Acceptă lucrurile pe care nu le poți schimba!
- Apoi focusează-te pe alte obiective în legătură cu care poți face ceva!

Cum dezvolt rezistența la stres?

- Fă schimbări în stilul de viață! - fii direct și asertiv, utilizează tehnici de relaxare, acordă-ți timp pentru prieteni și hobby-uri, găsește un echilibru în viață!
- Ai grijă de sănătatea ta fizică! - dormi suficient, fă mișcare, mănâncă sănătos!
- Ia o pauză! - mergi în vacanță, sărbătorește-ți realizările, oprește-te și rezolvă conflictele!
- Nu uita de susținerea pe care ți-o pot oferi cei din jur! - familia, prietenii, grupurile de suport.

Care sunt sursele de stres?

- stresul personal: problemele de sănătate, accidentele, sarcina și a deveni părinte, doliul;
- stresul relațional: căsătoria sau începerea unei relații, separarea de partener, divorțul, certurile sau relațiile dificile cu părinții, copiii, rudele sau prietenii, a îngriji pe cineva bolnav;
- stresul legat de carieră și studii: pierderea locului de muncă, situația de a fi fără ocupație, pensionarea, examene și termene limită, începerea activității la un nou loc de muncă, probleme la serviciu cu colegii și șefii;
- stresul legat de domiciliu: probleme cu locuința, probleme cu vecinii, mutarea sau schimbarea locuinței;
- stresul financiar: griji legate de bani, sărăcia, datoriile, instabilitatea veniturilor.