

Strategie radzenie sobie ze stresem

Zarówno płaczące i żalące się matce dziecko, jak i piszący późno w nocy nerwowo jakiś tekst (na przykład skrypt dla studentów) wykładowca akademicki, mogą mieć wspólny motyw działania. Zarówno jedno jak i drugie mogą w ten sposób radzić sobie ze stresem. Każdy z nas radzi sobie ze stresem codziennym, niektórzy z nas zmagają się z sytuacjami wyjątkowo trudnymi, ale wszyscy potrafimy lepiej lub gorzej go pokonywać. Czym właściwie jest to niwelowanie stresu? Według definicji radzenie sobie to *postępowanie z wewnętrznymi i zewnętrznymi wymaganiami, postrzeganymi jako wyczerpujące lub przekraczające zasoby jednostki* (Lazarus, Folkman, 1984). W literaturze przedmiotu określa się różne strategie radzenia sobie ze stresem. Czy strategie działania u podanych na początku tego akapitu dziecka i dorosłego są takie same? Po tak lakonicznym opisie, nie wiemy tego na pewno, ale można przypuszczać, że dziecko żalące się matce będzie w większym stopniu skoncentrowane na obniżeniu swojego napięcia emocjonalnego (nawet jeśli nie jest tego świadome), niż na rozwiązaniu problemu (na konfrontacji z nim). Wykładowca zaś najpewniej swój stres redukuje przez zmierzenie się z jego zewnętrznym źródłem, jakim jest wykonanie w określonym czasie pracy. Dwie najczęściej opisywane w literaturze przedmiotu strategie redukcji stresu to *radzenie sobie zorientowane na emocje* i *radzenie sobie zorientowane na problem*.

Radzenie sobie zorientowane na emocje jest zasadne wtedy, gdy czynniki wywołujące u nas stres są poza naszą kontrolą. Jeśli cierpimy, bo bliska nam terminalnie chora osoba odchodzi od nas, to lepsze w skutkach będzie podejmowanie działań mających na celu pogodzenie się ze stratą, przygotowanie się na ból psychiczny, niż działania mające na celu odwrócenie biegu zdarzeń, takie jak kwestionowanie wyników badań i diagnozy lekarskiej. To pozorne *odpuszczenie sobie* i myślenie o tym jak się będzie czuło gdy nastąpi śmierć bliskiej nam osoby jest racjonalną strategią. Podejmując takie działania liczymy się z tym, że czeka nas jeszcze większe zagrożenie w postaci ogromnego stresu i planujemy sposób redukcji tego stresu. Przykładami działań w ramach tej strategii jest różnego rodzaju relaksacje (spacer, joga, gorąca kąpiel itp.) ale też zażywanie antydepresantów. Ponadto redukuje nasze napięcie emocjonalne celowe uciekanie myślami od tematu, fantazjowanie, wyobrażanie sobie czegoś przyjemnego. Wreszcie też przejawem strategicznego działania będzie podjęcie terapii zorientowanej na redukcję pojawiającego się w nas dodatkowego niepokoju.

Radzenie sobie zorientowane na problem obejmuje wszystkie strategie, które zmierzają bezpośrednio lub pośrednio do uporania się ze stresorem. Twoja aktywność zorientowana jest na rozwiązywanie problemu przed jakim stoisz. Strategia ta jest zasadna jedynie gdy stresory podlegają Twojej kontroli. W innym wypadku atakowanie problemu bez możliwości rozwiązania go doprowadzi do frustracji, w konsekwencji od jeszcze większego stresu. Przykładami działań a ramach tej strategii szeroko pojęta walka w postaci atakowania, osłabiania lub niwelowania źródła zagrożenia. Radzeniem zorientowanym na problem będzie też ucieczka – zdystansowanie się od zagrożenia. Innym sposobem działania w tej strategii jest podjęcie negocjacji, targowania się, poszukiwania kompromisu. Jest też wreszcie

działaniem zorientowanym na problem zapobieganie stresowi w przyszłości – zwiększanie swojej odporności lub zmniejszanie siły przewidywanego stresu.

Przygotowywanie się na stres

W ramach *strategii antycypacyjnego radzenia sobie*, przygotowanie się potrafi przynieść bardzo dobre rezultaty. Rzecz jasna nie każdy stresor jest możliwy do przewidzenia, ale jakaś część stresu jakiego doświadczamy nie jest dla nas zaskoczeniem. W ramach swojego modelu, terapeuta Donald Meichenbaum (1993) określa trzy etapy procesu który umożliwia uodpornienie się na stres:

- Etap I – Rozwinięcie u siebie większej świadomości własnych realnych zachowań, czynników wywołujących te zachowania oraz ich konsekwencji.
- Etap II – Identyfikowanie nowych zachowań, innych niż dotychczasowe nieadaptacyjne, nie-uchronnie prowadzące do porażki.
- Etap III – Wprowadzenie nowych adaptacyjnych zachowań. Analiza ich przyczyn i konsekwencji z naciskiem na podkreślenie udziału własnej proaktywności w osiąganiu sukcesu.

Techniki obniżania napięcia emocjonalnego

Omawiane we wcześniejszej części modułu strategie dotyczą najczęściej podjęcia całej palety działań w sferze poznawczej (np. reorganizacji postrzegania stresorów i swoich zasobów), behawioralnej (np. wykonywanie nowych działań lub podejmowanie aktywności zastępczych) czy emocjonalnej (np. krzyczenie w złości lub uspokajanie się). Bardzo często pierwszym krokiem w sytuacji stresu któremu towarzyszy uczucie irytacji, zmęczenie lub frustracja powinno być obniżenie napięcia emocjonalnego, jakie w nas zalega. Dopiero po zrelaksowaniu się powinniśmy zastanawiać się nad tym, jak rozwiązać problem który nas stresuje.

Jakiś czas temu dostałem zlecenie przeprowadzenia serii szkoleń dla pracowników urzędu mającego swoje oddziały w całej Polsce, w związku z czym to samo szkolenie prowadziłem w kilku miejscach. Tematem przewodnim była obsługa klienta, a w ramach tego był moduł dotyczący radzenia sobie ze stresem w pracy. Przygotowując się do szkolenia przypominałem sobie o istnieniu technik relaksacyjnych stosowanych między innymi w sporcie i terapii, o których uczyłem się na studiach. Zawsze mi było daleko do stosowania ćwiczeń z własnym ciałem, trąciło mi to *magią* i bałem się, że mamy do czynienia w pewnym sensie z efektem *placebo*. Zdecydowałem się jednak poprowadzić moduł dotyczący redukcji napięcia emocjonalnego. Odświeżając sobie techniki sprawdziłem je przed szkoleniami na sobie. Jakież było moje zdziwienie, gdy okazało się, że to działa! Na początek zastosowałem tak zwane *ćwiczenia izometryczne*. Usiadłem wygodnie na krześle z wyprostowanymi plecami - kręgosłup miałem na tyle na ile to możliwe wyciągnięty. W kolejnym kroku złączyłem dłonie przy zgiętych w łokciach rękach, tak by były na wysokości splotu słonecznego. Zacząłem intensywnie pchać ręce ku sobie, tak jakbym chciał każdą z nich przepchnąć drugą. Robiłem to pulsacyjnie, naprzemiennie napinając i rozluźniając mięśnie rąk i w zasadzie całej obręczy barkowej. W ten sposób po paru minutach, gdy przerwałem ćwiczenie, poczułem prawdziwe odprężenie w górnej partii pleców,

barkach, całych rękach. Podobne ćwiczenia zrobiłem z nogami (ściskając i rozluźniając kolana). Na koniec jeszcze na stojąco zrobiłem ćwiczenie z naprężaniem i rozluźnianiem pośladków. Po takim zestawie aktywności fizycznej byłem gotowy na dalsze odprężenie. Mając rozluźnione ciało, zacząłem wykonywać ćwiczenie *rozluźniające* umysł jakim może być *wizualizacja*. Polega ona na słuchaniu nagranego przez lektora tekstu, w którym jesteśmy proszeni o to, by wyobrażać sobie jakieś przyjemne, relaksujące rzeczy. Głosowi towarzyszyć może w tle jakaś bardzo spokojna, kojąca muzyka. Wersja jakiej sam użyłem dotyczyła przechadzania się po pięknym, świeżym lesie, oczyszczeniu się w znajdującym się tam rześkim strumieniu. Wizualizację wykonuje się w jakiejś bardzo wygodnej pozycji z zamkniętymi oczami. Istotą tego typu ćwiczeń jest wsłuchanie się w opis i wyobrażanie sobie jak najdokładniej przedstawianych wydarzeń. Ta wizualizacja trwała zaledwie parę minut, ale może trwać o wiele dłużej. Ten czas wystarczył mi jednak do wyciszenia się i prawdziwego *uspokojenia emocji*. Ważną rolę w tego typu ćwiczeniach odgrywa oddech. W nagraniu opowiadaniu proszony byłem jako słuchacz o miarowe, spokojne oddychanie. Wdech przez nos, wydech przez usta. Są specjalne relaksacyjne techniki oddechowe i taki oddech był do nich zbliżony. Po wysłuchaniu całej opowieści byłem w stanie lekkiego półsnu. Moje myśli były spokojne i dotyczące bycia *tu i teraz*, a właściwie *tam* – w lesie *i teraz*. Byłem całkowicie odprężony i gotowy do działania. Po takim seansie wiedziałem, że mogę iść i uczyć tych, w sumie jednych z prostszych technik relaksacji inne osoby. Na tych zasadach pracy z ciałem i koncentracją uwagi zasadza się większość znanych mi metod i technik relaksacyjnych. Również medytowanie w celach relaksacyjnych ma z tym dużo wspólnego.

To, co łączy różne sposoby relaksacji polegające na redukcji napięcia emocjonalnego, takie jak np. Zen, joga czy opisane powyżej *ćwiczenia izometryczne i wizualizacje* to:

- cisza w otoczeniu;
- zamknięte oczy;
- wygodna pozycja;
- powtarzające się formułki (zmniejszenie stymulacji wewnętrznej).

Osobowość a stres

Skoro stres jest konsekwencją subiektywnej oceny bodźca (jako zagrażającego), to czy różnimy się generalnie skłonnością do postrzegania stresorów i przeżywania stresu? W psychologii dowodzi się klarownie, że jako jednostki różnimy się swoimi stylami poznawczymi. Do tego dochodzi jeszcze kwestia temperamentu (charakteru). Jeśli do tego dołożyć jeszcze osobiste doświadczenia niektórych ludzi skłaniające ich do wrogiego traktowania innych, to mamy gotową *mieszankę wybuchową*. W świetle tego można uznać, że niektórzy z nas są bardziej narażeni na przeżywanie stresu niż inni w wyniku tego, jak odbierają rzeczywistość. Meyer Friedman i Ray Rosenman (1974) już wiele lat temu zaczęli opisywać wzorce zachowań, nazwanych przez siebie *typem A* i *typem B*. Osoba, która cechuje się nadmierną skłonnością do rywalizacji, agresywnością, niecierpliwością, działa najczęściej w pośpiechu, jest wrogo nastawiona do otoczenia i nierzadko jest niezadowolona z jakichś ważnych

aspektów swojego życia, to wzór zachowań **A**. Osoby o wzorze zachowań **B** są przeciwieństwem tych pierwszych. Jak dowodzą badania, osoby z wzorcem zachowań A istotnie statystycznie częściej niż osoby w całej populacji, chorują na chorobę wieńcową serca.

Bibliografia i netografia

Jeśli jesteś zainteresowany pogłębieniem wiedzy przedstawionej w tej prezentacji to poniżej zamieszczam dane bibliograficzne podręczników, w których wiedza ta jest szerzej opisywana.

Gerrig R., Zimbardo P. (2006) Psychologia i życie. Warszawa, PWN. Rozdział 12. Emocje stres i zdrowie. str. 384-425.

Oprócz tego odsyłam też do tekstów źródłowych:

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer.

Meichenbaum, D. (1993). Stress inoculation training: A twenty year update. In R. L. Woolfolk and P. M. Lehrer (Eds.), Principles and practices of stress management. New York: Guilford Press.

Friedman, M. & Rosenman, R. H. (1974) Type A Behavior and Your Heart. New York: Knopf.

Ciekawe linki:

Kompleksowo i rzetelnie na temat stresu w pracy <http://www.stres.edu.pl/>

Śmiać się czy bać się? - przykład prawdziwego lub wyreżyserowanego (oceń sam) *office rage*
<http://www.youtube.com/watch?v=4q9Vr1wAGgA>