

STRESUL

"Stresul", un cuvânt atât de des utilizat în ziua de azi, un cuvânt pe care îl auzim până și în limbajul copiilor, un cuvânt ce se repetă aproape în mod obsedant, dar despre care puțin știu a vorbi.

Vi se par familiare următoarele expresii? "sunt stresat", "stresul asta mă omoară", "nu știu cum să scap de stres", etc. Recunoașteți, toate acestea (și multe altele ca ele, dar nu are rost să înscriu aici ceva ce știți deja) au devenit clișee verbale în multe discuții de zi cu zi dintre două sau mai multe persoane.

Pe scurt, putem spune că stresul se face vinovat de faptul că mulți oameni nu mai pot ține piept vieții cotidiene. Drept urmare, el cauzează o serie de neplăceri cum ar fi: insomnie, hipertensiune, probleme digestive, probleme sexuale, infarct, artroză și lista e lungă. Ceea ce este poate cel mai important de știut este că nimeni nu este imun la stres. Indiferent de sex, vârstă ori credință, indiferent de meserie și de preocupări, oricine poate cădea pradă stresului.

Principala problemă care se ridică în fața noastră este aceea de a recunoaște stresul și, bineînțeles, de a îl putea controla. Dar ce fac cei mai mulți când se simt "stresați"? Din nefericire folosesc metode mult mai daunătoare decât se crede. Să vă dau un exemplu de astfel de metode: se folosesc antidepresive sau tranchilizante sau și mai cunoscut este faptul că sub motivul stresului se apucă de fumat și/sau de baut, poate chiar și mai rău de consumat droguri. Dar adesea, prețul utilizării lor este mare.

Vestea îmbucurătoare este că, există și alte metode de combatere a stresului, prin mijloace naturale. În aceste rânduri am ales să vorbesc despre un model simplu pentru a explica răspunsul nostru față de stres, model care se găsește în cadrul programului de educație mintală "Mindstore"-Jack Black.

Foarte pe scurt modelul poate fi reprezentat astfel: STIMUL > SISTEM DE OPINII > RĂSPUNS. Adică, pe măsura ce recepționăm STIMULI-care pot fi externi (de exemplu evenimentele și situațiile din jurul nostru) sau pot fi interni (propriile gânduri și atitudini) -aceștia sunt procesați de creier pe baza experiențelor personale, a SISTEMULUI DE OPINII. După trecerea de această fază, sistemul de opinii va determina o REACTIE în corp. Cu alte cuvinte, nici un eveniment, nici o întâmplare nu are nici un înțeles și nu ne afectează cu nimic până nu trece prin sistemul nostru de opinii, sistem care la rândul lui va declanșa o reacție ce poate fi pozitivă sau negativă în funcție de ce credem despre situația în cauză. Evident că o reacție negativă va determina o stare de stres pentru noi, de aceea reacția la stres se reduce odată cu îndepărtarea sau diminuarea stimulului. Ceea ce contează de fapt în generarea stresului nu este acțiunea în sine ci ceea ce credem noi despre acea acțiune-e un proces de interpretare și de înțelegere. Greșeala pe care o fac cei mai mulți este aceea că încearcă să reducă stresul prin acțiunea cu diferite medicamente asupra stimulului, în special când e vorba de stimulii interni (sau și alte substanțe psihoactive cu care încearcă, fără succes, să învingă stresul). Sau alții se îngroapă în muncă, lucru care îi expune altui stres, care distorsionează percepțiile și îi împiedică să își dea seama ce se petrece. Rezultatul final în acest caz fiind unul dezastruos: oboseala cronică, epuizare și poate chiar colaps.

Problema constă în a înțelege că cel mai bun antidot vine din interiorul nostru și este la îndemână fiecărei persoane, dar fiind extraordinar de simplu și aparent banal, mai nimeni nu îl bagă în seamă: relaxarea și atitudinea pe care o manifestăm zi de zi.

Dar știu că atunci când vezi citi aceste rânduri vei zice:"cum pot eu să mă relaxez când am atâtea probleme?" Despre relaxare se poate vorbi în nenumărate moduri, dar cele mai ușoare dintre acestea sunt următoarele:

- relaxarea prin respirație - simplul proces de respirație poate reduce tensiunea și stresul în doar câteva minute. Gândiți-vă ce face un fumător când își aprinde o țigară? Inspira profund, din păcate fumul și nu aer curat, apoi își ține puțin respirația ("savurează fumul"), după care expiră lent și elimină fumul. Dacă eliminați fumul și faceți o probă simplă, va pot spune că în această constă o respirație care poate ajuta enorm de mult: inspirat profund, ținut respirația câteva secunde, apoi expirat lent, ușor. Știu că veți spune că un fumător nu fumează ca să respire, dar modul în care o face îl ajută să se detensioneze, deși își face mult mai mult rău datorită fumului. Și este adevărat că intervine și nicotina, dar ceea ce vroiam să evidențiez aici este modul în care putem respira corect, chiar dacă am luat un exemplu mai puțin sanatos - fumatul. Ne putem relaxa și fără fum, doar respirând.

- relaxarea prin muzică - și aici cred că fiecare este de acord că muzica joacă un rol foarte important în viața noastră, dar trebuie menționat că pentru a ne relaxa și a ne calma avem nevoie de o muzică specifică. E cam greu de crezut că ne putem relaxa ascultând muzică rock, în schimb o muzică lentă, poate și cu influențe din natură ("natural sounds") are un efect garantat asupra creierului, detensionându-ne nu numai la nivel psihic, ci chiar la nivel fizic, relaxarea vizând ambele laturi.

- relaxarea prin miscare - putem sa ne schimbam starea de spirit imediat prin efectuarea unor exercitii fizice. Din ce in ce mai mult azi vedem persoane de toate varstele indreptandu-se catre sali de gimnastica, fitness, parcuri etc. Toate acestea pentru ca dupa o zi de munca si alte activitati resimt nevoia (poate chiar la nivele inconstiente) de a se "scutura de toate grijile si nelinistiile" prin miscari si exercitii.

Acestea sunt cele mai simple metode de relaxare, dar este evident ca pe langa acestea sunt si altele mai complexe, adevarate tehnici care au la baza un set de exercitii, care se invata sistematic. Stii ca poate unora le vine greu a crede ca toate acestea nu sunt doar vorbe, ci chiar dau rezultate, dar va spuneam undeva mai sus ca par a fi prea simple pentru a le incerca, iar aici e greseala. Totusi incercati-le nu aveti ce pierde!

Am vorbit despre relaxare, iar in urmatorul articol voi vorbi despre atitudine si despre cat de mult ne poate ajuta in momentele "stresante".

In loc de concluzie o sa va citez aici o intrebare pe care un copil de 7 ani i-a adresat-o mamei sale venind intr-o zi de la scoala: "mama nu exista un vaccin antistres pe care sa il faca oamenii stresati?"

STRESUL

In prezent, ritmul vietii isi pune amprenta asupra fiecaruia, cauzand forme diverse de stres care, fara anumite masuri preventive pot degenera in caderi mentale sau fizice.

Stresul este o problema imortanta in majoritatea tarilor puternic industrializate. Pe langa faptul ca este responsabil pentru numeroase boli si ore de munca pierdute, provoaca multa suferinta si durere.

In trecut medicina considera stresul o "creatie" a pacientului: se considera ca este fie rezultatul autosugestiei, fie este psihosomatic (cauzat de frica si anxietate). In zilele noastre medicii au constatat ca stresul este o problema medicala importanta - desi in multe cazuri ei pot oferi un tratament medicamentos. Din pacate medicamentele care combat stresul pot crea dependenta; din acest motiv este mult mai bine daca oamenii reusesc sa identifice cauzele ce provoaca stresul din viata lor si sa ia masuri preventive inainte ca acestea sa devina o problema.

Ce este stresul?

Stresul ce apare brusc si cu o mare intensitate el este provocat de frica. Este o provocare directa a instinctului de supravietuire si declanseaza reactii fizice si chimice. De foarte multe ori cand suntem stresati ne simtim coplestiti de o senzatie puternica numita panica. Aceasta este rezultatul unei puternice secretii de adrenalina - hormonul produs de glandele suprarenale. Aceste glande sunt controlate de sistemul nervos.

Adrenalina este eliberata direct in sange si are un efect imediat asupra organismului, pregatindu-l fie sa lupte, fie sa-o ia la fuga. Un val de adrenalina in sistemul sangvin este un raspuns la o senzatie de frica sau la un stres emotional sau fizic. El pregateste o serie de tesuturi si organe diferite ale corpului pentru o reactie in forta la o criza iminenta.

Adrenalina creste intensitatea si viteza batailor inimii si creste presiunea sangvina. De asemenea, grabeste conversia glicogenului in glucoza asigurand energie imediata pentru muschi. Totodata respiram mai repede deoarece plamanii incearca sa obtina mai mult oxigen. Temperatura corpului creste iar procesul de digestie inceteaza.

Aceasta secretie de adrenalina este un raspuns pozitiv fata de circumstanta periculoasa sau inspaimantatoare. Este forta care le permite oamenilor sa reactioneze cat mai bine in situatii de criza si sa actioneze peste puterile lor obisnuite pentru a evita dezastrul. Cu toate acestea, in unele cazuri poate avea si efecte negative.

Prea mult stres, pentru o perioada indelungata de timp, poate fi extrem de daunator. Poate afecta sistemul imunitar, astfel incat persoana respectiva poate fi mai supusa riscului de infectare. Pierderea de energie cauzata de stresul continuu impiedica organismul sa se refaca zilnic; afectand capacitatea de a preveni bolile si ranirea.

Boli asociate stresului

Cresteri frecvente ale batailor inimii si presiunii sangvine datorita stresului prelungit poate duce la ingrosarea arterelor, favorizand astfel aparitia anginei si a infarctului. O crestere de acid gastric, mai ales daca procesele sunt incetinite, poate provoca o iritatie a mucoasei stomacului, cauzand ulcerul duodenal sau gastric. Foarte multe boli de piele sunt legate de stres. Foarte multi medici cred ca encefalomielita mialgica se datoreaza incapacitatii corpului de a face fata normal infectiilor virale. Stresul poate reduce raspunsul imunitar la

infectii,permitand acestora sa persiste si pe termen lung sa provoace oboseala musculara si mentala . Unele studii ale cercetatorilor americani au asociat stresul cu diferite forme de cancer . Cancerul de san s-ar parea ca apare mai des la femeile care se

2

cofrunta cu un grad ridicat de stres in viata de zi cu zi . Este posibil ca stresul intens sa afecteze sistemul imunitar atat de mult incat sa permita cresterea si multiplicarea celulelor canceroase.

Pe langa aceste efecte fizice mai exista si alte consecinte ale stresului care trebuie luate in considerare. Depresiile grave,un rezultat al stresului prelungit,pot duce la dependenta fata de medicamente sau alcool . Dupa cum se poate observa stresul ne poate afecta in numeroase moduri. Este periculos si poate chiar ameninta viata ; din acest motiv , primul pas catre tratarea cu succes a stresului este intelegerea lui.

Reactii caracteristice stresului

Stresul provoaca o varietate de raspunsuri la oameni diferiti . De exemplu , unora le tremura mainile,dintii le sunt inclestati si obrazii rosii . Aceste mecanisme de aparare erau foarte utile omului primitiv, dar pentru omul modern ele sunt jenante si dau nastere unui stres si mai puternic.

Unele simptome ale stresului sunt semnale de alarma . Aceste se pot prezenta sub forma unor probleme fizice minore , cum ar fi ticuri si spasme musculare,dureri de cap frecvente , dereglari ale digestiei si ale proceselor de excretie . Consumul exagerat de cafea , tigari si alcool reprezinta o modalitate prin care oamenii incearca sa reziste in perioadele stresante din viata lor . Formele acute de stres pot fi marcate de simptome ca : pierderea poftei de mancare , insomnie , furie , ostilitate si incapacitate de concentrare.

Alte reactii de stres pot fi observate in modul nostru de comportare . Acestea pot fi constiente sau cel mai adesea inconstiente . Astfel , oamenii supusi stresului pot ignora sau refuza sa recunoasca realitatea unor situatii stresante . Ei pot nega existenta unui fapt negativ , cum ar fi o despartire , esecul la locul de munca , sau o boala cronica . Ei pot sa argumenteze esecul suferit , sustinand ca oricum nu doreau sa castige , sau pot sa incerce sa-i compenseze prin concentrarea asupra altor probleme . Aceste activitati inlocuitoare ascund ostilitate si agresiunea pe care stresul si anxietatea le provoaca adeseori.

Cauzele stresului

Cauzele ce declanseaza aceste reactii sunt numite ''factori de stres''. Modul in care se comporta un individ daca este supus unor factori de stres depinde de caracteristicile personalitatii sale si de starea mentala in care se afla.

Evenimentele externe sunt printre cele mai frecvente cauze de stres in viata oamenilor. Nu vorbim doar de ritmul alert al vietii moderne , ci de o acumulare de evenimente care luate fiecare separat ar putea fi suportate , dar se adauga altor factori de stres.Acum cativa ani s-a demonstrat ca o cadere nervoasa sau o tentativa de suicid este adesea precedata de o serie de evenimente care creeaza presiuni asupra individului.

Evenimentele cele mai distructive si periculoase sunt cele care implica un conflict sau o pierdere. Poate fi pierdere unei persoane sau a unui lucru important . Alte griji suplimentare pot determina sfarsitul modului de viata de pana atunci . O suferinta fizica poate afecta imaginea propriei persoane si increderea in fortele proprii , daca nu-si poate continua viata normala . Conflictelor izbucnesc mereu atat la munca cat si acasa . Certurile cu persoanele agreate sau respectate sunt extrem de nocive , mai ales daca neintelegerea este lasata nerezolvata.

Necesitatea de a alege intre mai multe variante naste de asemenea conflicte . Cand oamenii sunt confruntati cu alegere , ideea deciziei creste nivelul stresului . Daca varianta care o prefera le este refuzata datorita unor circumstante pe care nu le pot controla , apare frustrarea si amaraciunea . Uneori oamenii evita sa ia o decizie pentru ca nu doresc sa se streseze din acest motiv . Aceasta reactie nu face decat sa inrautateasca situatia . La locul de munca , managerii care nu reusesc sa ia decizii sunt o sursa de frustrare pentru subordonati . Stresul poate aparea si daca oamenilor nu le

3

este clar ce au de facut sau daca simt ca nevoile lor nu au fost luate in considerare . Obiectivele nerealiste sunt o sursa de stres pentru studenti , fie ca se refera la parinti sau la scoala . In societatea moderna nevoia de realizare este foarte importanta.Daca aceasta devine o motivatie obsedanta,cu siguranta va determina aparitia stresului.

Remediile stresului

Exista momente in care stresul nu poate fi evitat; in aceasta situatie este important sa invatam sa ne descurcam , astfel incat sanatatea sa fie cat mai putin afectata . Acesta presupune o tratare efectiva si exacta a situatiei si gasirea unor solutii pozitive de rezolvare . Este foarte importanta recunoasterea unor semnale de alarma : persoanele care sufera de primele simptome fizice caracteristice stresului excesiv , descrise anterior , ar trebui sa-si analizeze viata , sa incerce sa o reorganizeze si sa redobandeasca controlul.

Alt aspect important pe care fiecare ar trebui sa-l invete pentru a putea face stresului este petrecerea unei perioade de timp in singuratare si liniste . Acest concept este strain occidentalilor , dar este esential pentru estici . Este important pentru fiecare persoana sa poata avea macar cateva minute de liniste in fiecare zi . Pentru anumiți oameni acest lucru inseamna practicarea yoga sau a meditatiei transcendente , sau consacrarea a 20 minute zilnic pentru calm si contemplare . Sau poate inseamna practicarea religiei proprii , cu regulile stricte si ritualurile pe care aceasta le impune.

Relaxarea si redobandirea echilibrului interior se pot obtine si prin tehnici de respirati si relaxare. Pentru oameni origine naturala a lucrurilor este de a munci din greu fizic sau intelectual, iar apoi odihna si relaxarea . Dar viata moderna lasa mult prea putin timp relaxarii de care avem cu totii nevoie . Suntem invatati chiar din copilarie sa minimizam timpul alocat odihnei.

Un somn eliberat de stres

Somnul suficient este o alta conditie esentiala pentru o viata lipsita de stres , dar multi oameni nu se pot decupla pe timp de noapte . Mintea suprasolicitata isi continua activitatea in pofida oboselii si a incercarilor disperate de adormi . Somnul adanc este necesar tuturor , tineri sau batrani ; obtinerea unui somn eliberat de stres poate inseamna invatarea unor tehnici de relaxare a respirarii calme si practicarea de metode corecte de vizualizare .

Tehnici de respiratie

Respiratia este un aspect esential al relaxarii, a carei importanta nu trebuie subestimata . Multe persoane care sufera de stres se confrunta cu dificultati de respirare ; aceste tensiuni pot fi indepartate printr-o respiratie adanca si regulata . Pentru a respira calm trebuie sa permitem mai intai diafragmei sa-si mareasca dimensiunile . Restul zonei toracice va urma aceasta miscare in mod natural . In acest mod respira oamenii cand dorm.

Este posibila obtinerea unei respiratii regulate prin exercitii repetate , iar controlul si relaxarea obtinute sunt de mare ajutor multor persoane ce sufera de stres.

Referat de psihologie. Stresul si consecintele sale asupra fiintei umane **STRESUL SI CONSECINTELE SALE ASUPRA FIINTEI UMANE**

Definitie

Stresul este reactia individului fata de stimulii externi numiti factori de stres (stresori). Stresul serveste la restabilirea echilibrului interior dereglat de solicitarile exterioare.

Este un sindrom general de adaptare (reactia individului pentru a se adapta la factorii de stres), in care se produc reactii ale diferitelor aparate si sisteme ale organismului.

Factori de stres

Dupa natura lor, factorii de stres se clasifica in:

- Factori fizici (temperatura, nivelul de radiatii din mediu, etc)
- Factori chimici (substante chimice din alimente, aer, apa, mediul profesional, medicamente)
- Factori biologici (externi ♦ virusi, bacterii, paraziti etc. ♦ sau interni ♦ factori endocrini, imunitari, psihici, personalitatea individului etc.)
- Factori sociali (mediul familial, mediul profesional, etc.)

Tipuri de stres

- in functie de actiunea asupra organismului, stresul se clasifica in 2 categorii: eustres si distres.

Eustresul este produs de factorii de stres care au actiune benefica asupra organismului si nu genereaza reactii nocive. Este stresul folositor, de nivel moderat, care faciliteaza performanta si contribuie la accentuarea achizitiilor. Experientele facute pe animale au dovedit ca un nivel foarte scazut de stres limiteaza performanta.

Distresul este produs de factorii de stres care actioneaza in sens negativ, supunand organismul la suprasolicitare si generand efecte negative asupra acestuia. Este stresul intens si prelungit care, depasind nivelul de adaptare, duce la scaderea performantei. Se poate concretiza in diminuarea normalitatii functiilor sau chiar in aparitia bolilor.

De mentionat ca, atunci cand este vorba de stres, in mod obisnuit oamenii se refera la notiunea de distres.

- in functie de reactiile produse in organism, stresul se clasifica in:

Stres organic: reactii organice de diferite intensitati, care pot merge pana la boli organice: hipertensiune arteriala, infarct miocardic etc.

Stres functional: manifestari functionale la care nu se poate evidentia un substrat organic, (cefalee, migrena, tulburari digestive diverse, iritabilitate etc.)

Stadiile stresului

1) Reactia de alarma reprezinta primul raspuns al organismului, mobilizarea generala a fortelor de aparare ale organismului. Acest prim stadiu cuprinde doua faze: faza de soc (caracterizata prin hipotensiune, hipotermie, depresie nervoasa etc.), cu afectare sistemica (generală) brusca, urmata apoi de o faza de contra-soc, in care apar fenomenele de aparare (hiperactivitate cortico-suprarenala, involutia aparatului timico-limfatic etc.).

2) Stadiul de rezistenta, in care sunt activate mecanismele de autoreglare. Cuprinde ansamblul reactiilor sistemice provocate de o expunere prelungita la stimuli fata de care organismul a elaborat mijloace de aparare.

3) Stadiul de epuizare, foarte asemanator reactiei de alarma, apare cand agentii nocivi au actiune prelungita, iar adaptarea organismului cedeaza.

Stresul si organismul uman

Stresul reprezinta un aspect normal si necesar al vietii, aspect de care omul nu poate scapa.

Un anumit volum de stres este necesar pentru supravietuire.

Stresul se poate concretiza in diminuarea normalitatii functiilor sau chiar in aparitia bolilor, dar poate ajuta persoana aflata intr-o stare de pericol si contribuie la accentuarea achizitiilor.

Stresul poate genera un disconfort temporar si, de asemenea, poate induce consecinte pe termen lung.

Stresul intens si prelungit poate altera starea de sanatate a unui individ cat si bunastarea acestuia, provocand reactii functionale si organice.

Reactiile organice pot merge pana la boli grave ca: boli endocrine (diabet zaharat, disfunctii tiroidiene), boli cardiovasculare (hipertensiune arteriala, infarct miocardic), boli digestive, boli ale sistemului imunitar, boli psihice etc.

Reactiile functionale ca: migrene, tulburari digestive diverse, manifestari cutanate, pot afecta calitatea vietii individului.

Practic, stresul afecteaza intregul organism. Si, in afara de simptomele functionale sau organice, stresul si consecintele sale - iritabilitate, anxietate, depresie - provoaca adesea probleme relationale, in familie sau la serviciu.

Stresul poate genera chiar conflicte importante care, la randul lor, agraveaza situatia: stresul genereaza stres.

Stresul "de zi cu zi" poate fi cauzat de asa-numitii factori de stres cronici, cum ar fi alimentatia haotica, suprasolicitarea profesionala, spiritul de competitie sau ambianta de munca neplacuta.

in acest caz, starea de tensiune in care traieste persoana devine permanenta sau foarte frecventa. Aceasta duce progresiv la epuizare. in acest context se incadreaza ritmul de viata - orele de scolare si de culcare, lucrul in ture, schimbarile frecvente de fus orar.

Controlul factorilor de stres este, partial, in puterea omului, si poate contribui la cresterea calitatii vietii.