

Radzenie sobie ze stresem – TERAZ I POTEM. (część pierwsza)

Stres – to towarzysz codziennego życia, reakcja naszego organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania. Odpowiada za naszą gotowość do działania.

Pewien rodzaj stresu (in. stres pozytywny, krótkotrwały, eutres) sprawia, że lepiej się koncertujemy, szybciej i sprawniej reagujemy, jesteśmy bardziej kreatywni, przedsiębiorczy. Tak jest, gdy chodzi o typowe, znane nam wyzwania codziennego życia, z którymi wiemy jak sobie radzić (– np. wstanie rano na dźwięk budzika, codzienne rozwożenie dzieci do szkoły i przedszkola). Nieco inaczej to wygląda, gdy pojawiają się sytuacje nietypowe, rzadko doświadczane (– np. realizowanie pracy zdalnej, konieczność stania w kolejce po zakupy, przeprowadzenie lekcji online, rozmowa z szefem o kolejnym zwolnieniu lekarskim... czy narażanie się na niebezpieczeństwa zarażenia się podczas wyjścia z domu) lub gdy zaczyna brakować nam energii, sił, pomysłów na radzenie sobie a sytuacją stresogenną a ona nadal trwa – pojawia się stres przewlekły (distres).

Podsumowując: *„Trudna sytuacja wywołuje szkodliwy stres wtedy, gdy odnosisz wrażenie, że nie dasz rady jej sprostać.”** Może się tak dzieć właśnie teraz z uwagi między innymi na to, że:

- masz wiele do zrobienia, a brakuje ci czasu, zaś dotychczasowa organizacja dnia i znane sposoby działania nie zawsze lub wcale się nie sprawdzają,
- z wielu powodów zależy ci na tym, by to co robisz wykonać szczególnie dobrze – przecież chodzi o twoich uczniów/ dzieci; twoja aktywność jest monitorowana i oceniana przez wiele osób; itp.,
- nowe zadania, z uwagi na nie spotykane dotychczas okoliczności, są szczególnie trudne – nauczanie zdalne, organizacja czasu dzieci w domu, godzenie zajęć zawodowych z wspieraniem własnych dzieci; itd.,
- warunki realizacji nowych i dotychczasowych zadań znacznie się zmieniły – np. stale ktoś przerywa, przeszkadza, pojawiają się nowe lub kolejne oczekiwania,
- brakuje czasu i miejsca by pobyć „sam na sam ze sobą”, odpocząć, przez chwilę nikogo nie słyszeć, odzyskać wewnętrzną równowagę,
- myśli stale zajęte wieloma zmartwieniami, kłopotami, lękami o bliskie osoby, przyszłość - dochodzi do ponadprzeciętnego obciążenia emocjonalnego,
- wymagania stale narastają i / lub zmieniają się (często ledwie zdążysz się dostosować); wydaje ci się, że zmiany nie mają końca, narasta dezorientacja i zmęczenie – zaczynasz działać mechanicznie, wykorzystując stare, mało skuteczne w nowej sytuacji sposoby reagowania.

W efekcie w sytuacji wymagającej od ciebie cierpliwości, wytrwałości, pomysłowości i spokoju, przeżywasz wewnętrzny niepokój (czasami lęk), jesteś drażliwy, nerwowy, boli cię głowa, drżą ci ręce, odczuwasz gwałtowne kołatanie serca, zawroty głowy.

W tym materiale znajdziesz kilka pomysłów na to, jak tym stanom (reakcjom) zapobiegać, a jeżeli już występują, jak je zredukować lub powstrzymać.

DOBRY POCZĄTEK - TWOJA OSOBISTA STRATEGIA WALKI ZE STRESEM.

Radzenie sobie ze stresem, ograniczanie jego wpływu na naszą codzienność w dużej mierze zależy od tego, jak do niego podchodzimy. Działania antystresowe warto rozpocząć od analizy sytuacji, w których przeżywasz stres.

I. Obserwuj siebie przez jakiś czas. W sytuacjach, w których odczuwasz stres odpowiedz sobie na poniższe pytania:

- *Kiedy to jest?*
- *Gdzie wtedy jesteś?*
- *Co właśnie robisz? Co chciałbyś robić?*
- *Co myślisz?*
- *Jak się czujesz (emocje i odczucia cielesne)?*
- *Z kim przebywasz?*
- *Co szczególnego, nietypowego jest w tej sytuacji?*

Określenie czynników wywołujących stres.

II. Podziel te czynniki na zewnętrzne (konkretne, raczej obiektywne) i wewnętrzne (raczej subiektywne).

Zewnętrzne czynniki stresotwórcze zredukujesz dzięki zmianie organizacji pracy – **proponuję znajdziesz w dalszej części materiału.**

Działanie wewnętrznych czynników stresotwórczych (np. myśli) możesz zmniejszyć za pomocą technik relaksacyjnych – **proponuję znajdziesz w dalszej części materiału.**

Opracowanie we współpracy:

Marta Ulanowska – psycholog, PPP nr 2 w Elblągu oraz Urszula Łopaciuk – psycholog, PPP nr 2 w Elblągu

Na podstawie:

- Geisselhart R., Hofmann-Burkart Ch. (2009). Stresologia. Najskuteczniejsze techniki zarządzania stresem. Wyd. Flashbook
- Terelak J.F. (2001). Psychologia stresu. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta
- Materiały szkoleniowe.