



W obecnej trudnej sytuacji epidemiologicznej w Polsce i na świecie mierzymy się z różnymi wyzwaniami. Dezorganizacja życia publicznego i prywatnego odbija się na naszej psychice. Jednym z czynników, z którymi musimy walczyć jest stres. W przedstawionych fragmentach poradnika „Porozmawiajmy o stresie”, który powstał we współpracy z Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa, doświadczona terapeutka, psycholog i psycho-traumatolog Anna Siemion przedstawia kilka faktów dotyczących stresu.

CZYM JEST I SKĄD SIĘ BIERZE STRES

Stresu doświadcza każdy – od urodzenia do ostatnich dni. Każdy go po swojemu oswaja i próbuje zrozumieć. Ale czasem bez pomocy specjalistów nie da się tego uczynić. Stres wbrew pozorom nie jest tylko doznaniem negatywnym. Często działa na nas mobilizująco i ratuje z opresji. Najlepiej wiedzą o tym ludzie wykonujący niebezpieczne zawody, którzy na co dzień żyją z nim za pan brat – żołnierze, policjanci, strażacy, ratownicy. Ale choć wszyscy oni potrafią sobie doskonale radzić ze stresem, a nawet z niego świadomie korzystać, to niestety są również najbardziej narażeni na jego najgroźniejsze skutki.

Biorąc pod uwagę specyfikę działań wykonywanych przez żołnierzy, strażaków oraz policjantów, założyć można, że odczuwanie przez nich stresu jest zjawiskiem nieuchronnym, trudnym do wyeliminowania. Pierwszym krokiem zmierzającym do zwiększenia komfortu psychicznego może być zrozumienie, z czego wynika odczuwany stres.

W sytuacji gdy człowiek spotyka się z zagrożeniem pochodzącym ze środowiska zewnętrznego, np. pożarem czy wymierzoną w jego kierunku bronią, własny organizm ostrzega go, przechodząc w stan pogotowia i mobilizując się do wysiłku zmierzającego do poradzenia sobie z niebezpieczeństwem bądź do ucieczki. Z tego punktu widzenia odczuwanie stresu jest korzystne dla naszego przetrwania i pomaga nam chronić życie.

Z drugiej strony, każdy z nas odbiera otaczający świat w wyjątkowy, indywidualny sposób. To my decydujemy, czy dana sytuacja przerasta możliwości naszego organizmu i czy jest dla nas stresująca.

Sytuacja stresująca może być przez nas odebrana jako krzywda, strata, zagrożenie bądź wyzwanie. W przypadku gdy tracimy ważne dla siebie wartości lub obiekty, np. zdrowie czy bliską osobę, odbieramy to jako krzywdę albo stratę i towarzyszą nam takie emocje, jak złość, żal i smutek. W sytuacji gdy przewidujemy, że w niedalekiej przyszłości doznamy jakichś strat, np. jedziemy w rejon, który może być dla nas niebezpieczny, towarzyszy nam poczucie zagrożenia i uaktywniają się takie emocje, jak strach, lęk lub zamartwianie się.

W zależności od tego, jak podejmiemy do stresującej sytuacji, możemy potraktować stres jako wyzwanie, obierając postawę zorientowaną na jak najszybsze rozwiązanie problemu. Wybierając aktywną postawę wobec stresu, gdy już poradzimy sobie z problemem, odczuwamy satysfakcję oraz dumę. Zwykle są to odczucia, które w konsekwencji uczą nas, że stresujące sytuacje nie są końcem świata oraz że potrafimy sobie z nimi poradzić. Konfrontacja z trudnościami nie powoduje załamania.



Gorszym adaptacyjnie dla organizmu rozwiązaniem jest potraktowanie stresującej sytuacji jako nieszczęścia oraz niesprawiedliwości losu. Wtedy zwykle towarzyszy nam myślenie dążące do przetrwania problemu.

JAK SOBIE RADZIĆ ZE STRESEM

Istnieją różne możliwości poradzenia sobie ze stresującą sytuacją. Można się skoncentrować na jak najszybszym jej rozwiązaniu, traktując ją zadaniowo - skupiamy całą uwagę na planowaniu działań zmierzających do pokonania problemu. Niektórzy, przenoszą całą swoją uwagę na emocje. Koncentrują się na sobie, swoich odczuciach – złości, poczuciu winy, napięciu. Zdarza się również, że zaczynamy unikać stresującej nas sytuacji, angażując się w czynności zastępcze, np. robiąc zakupy, grając w gry, objadając się.

W celu zwiększenia komfortu psychicznego należy zadbać o zaspokojenie swoich podstawowych potrzeb, takich jak wysypianie się, jedzenie zdrowych, regularnych posiłków. Ważne jest, aby nie kumulować swoich emocji ani uczuć. Nauczmy się rozmawiać o tym, co czujemy, podzielmy się z bliskimi swoimi obawami. Wsparcie bliskich, przyjaciół jest bardzo ważnym czynnikiem pomagającym w walce ze stresem. Postarajmy się, aby praca nie pochłonęła całego naszego czasu, znajdziemy jakieś hobby, aktywność, którą będziemy mogli wykonywać. Pomoże nam to w rozładowaniu napięcia. Od czasu do czasu nagradzajmy się, sprawiamy sobie jakieś drobne przyjemności. Nauczmy się odдыchać przeponą i wprowadźmy w swoje codzienne funkcjonowanie techniki relaksacyjne, które w chwilach gdy odczuwamy stres, pozwolą nam na uspokojenie organizmu.

Należy również pamiętać, że dzieci w równym stopniu jak osoby dorosłe odczuwają emocje. Rozmawiając ze swoim dzieckiem, postaraj się zachować spokój, okazuj mu cierpliwość, nie przerywaj wypowiedzi. Postaraj się, aby dziecko odczuło, że to, co mówi, jest dla Ciebie ważne. Gdy poznasz po jego zachowaniu, że odczuwa stres, nie bój się dopytać, co się dzieje. Twoja szybka i prawidłowa reakcja na źródło stresu zapewni dziecku poczucie bezpieczeństwa oraz możliwość prawidłowego funkcjonowania i rozwoju psychicznego.

Oczywiste wydaje się, że nie możemy całkowicie wyeliminować z życia swoich pociech czynników wywołujących stres. Mając świadomość tego, że stres jest naturalną częścią życia każdego człowieka, przedstawiamy kilka prostych ćwiczeń obniżających jego poziom u Państwa dzieci.

Gdy widzisz, że dziecko odczuwa stres, możesz zaproponować mu, aby:

- wzięło głęboki wdech;
- policzyło do pięciu, zatrzymując w płucach powietrze;
- następnie powoli je wypuściło.

Proces ten dziecko może powtarzać aż do uspokojenia organizmu.

Zapewne jako rodzic potrafisz powiedzieć, co Twojemu dziecku sprawia przyjemność.

Być może jest to:

- słuchanie muzyki;
- tańczenie;
- kolorowanie.

Zaproponuj dziecku wspólne wykonanie czynności, która zwykle je rozwesela.



Pomóż dziecku wypełnić poniższą tabelę. Powtarzajcie ćwiczenie, kiedy dziecko czuje się zestresowane.

Co mogę zrobić, aby mniej się stresować?

.....

.....

.....

.....



JAK POMÓC OSOBIE ODCZUWAJACEJ STRES

Jak rozpoznać osobę, którą dotknął stres? Powinno nas zainteresować, gdy zwrócimy uwagę, że osoba, która zawsze była zadbana, pełna energii, otwarta na nowe doświadczenia, szybko nawiązywała kontakty społeczne, była zawsze chętna do udzielania pomocy swojej rodzinie i znajomym, zaczyna przejawiać obniżenie nastroju, ma problemy ze snem, odczuwa niepokój oraz napięcie. Zaczyna zaniedbywać swój wygląd i higienę. Z kontaktowej, towarzyskiej osoby powoli staje się zamknięta w sobie, oddala się od rodziny. Takie zachowania mogą być informacją, że osoba ta boryka się z jakimś problemem. Pojawia się pytanie: CO MOGĘ DLA NIEJ ZROBIĆ ?

Po pierwsze, należy pamiętać prostą zasadę każdego ratownika. Zanim zaczniesz pomagać, zadbaj o siebie. Zastanów się, czy masz w sobie tyle siły i determinacji, aby udźwignąć odpowiedzialność związaną z pomocą. Jeśli uważasz, że nie jesteś



odpowiednią osobą do przeprowadzenia rozmowy lub sam czujesz, że aktualne problemy przerastają Twoje możliwości, to spróbuj pomyśleć, kto z Twojego otoczenia mógłby udzielić

wsparcia. Przed zaangażowaniem się w pomoc przemyśl, czy czujesz się gotowy do wysłuchania problemów oraz czy dysponujesz czasem, który możesz zaoferować. Czasami mimo całej Twojej gotowości niesienia pomocy możesz spotkać się z brakiem zgody na jej przyjęcie. Ważne, abyś zrozumiał, że taka sytuacja nie oznacza niewdzięczności tej osoby. Zaakceptuj to, a jednocześnie podkreśl, że w razie potrzeby możesz udzielić wsparcia. Postaraj się pokazać swój spokój, siłę oraz zaangażowanie. Takim podejściem zapewne wzbudzisz zaufanie swojego rozmówcy. Możesz mu pomóc, zadając konkretne pytania, np. „Co jest źródłem Twojego zmartwienia?” lub „Wydajesz się mniej rozmowny niż zwykle, czy coś się dzieje?”.

W przypadku gdy osoba będąca w kryzysie zdecyduje się opowiedzieć o swoich problemach, potraktuj je poważnie. Postaraj się wysłuchać bez przerywania. Nie oceniaj doświadczeń, reakcji ani zachowania rozmówcy. Każdy z nas może się zachować w indywidualny sposób. Daj tej osobie przestrzeń na wygadanie się, przemyślenie sytuacji, w której się znalazła. Być może gdy emocje opadną, perspektywa odbioru trudnej sytuacji zmieni się na tyle, że rozwiązanie samo wpadnie Twojemu rozmówcy do głowy. Jeśli tak się nie wydarzy, śmiało sięgnij do zasobów osoby będącej w kryzysie. Spytaj ją o to, co zazwyczaj robiła w przeszłości, aby sobie poradzić z podobnymi sytuacjami. Dowiedz się, czego rozmówca potrzebuje od Ciebie, w czym możesz być pomocny. Pamiętaj o tym, że wchodząc w rolę ratownika, możesz ulec pokusie narzucenia komuś swojego rozwiązania.

Dając możliwość wyboru, uczysz sprawczości i odpowiedzialności.

Możesz opowiedzieć, jak Ty sobie radzisz ze swoimi problemami: „Kiedy przeżywałem trudny okres, pomogło mi... może i Tobie się to przyda”.

Jeśli czujesz, że mimo wsparcia i rozmów sytuacja bliskiej Ci osoby nie ulega poprawie, nie obawiaj się przekierować jej do specjalisty. Prośba o pomoc nie jest niczym wstydliwym. Oznacza, że podejmujemy próbę walki w poszukiwaniu prawidłowej drogi dla siebie, a często i dla swoich najbliższych.

Źródło: Poradnik z cyklu „Porozmawiajmy o ...”, Fundacja Dorastaj z Nami