



RUCSAC PENTRU UREMURI DE CRIZĂ

Ce este stresul? Modalități de a face față stresului

Prof. Teodora Drăghicioiu
Consilier școlar CJRAE Prahova

Stresul face parte din viața noastră de zi cu zi, din însăși funcționarea organismului nostru, însoțind orice activitate în care omul este implicat.

Părintele conceptului de stres este considerat canadianul Hans Selye- el definindu-l ca un **răspuns nespecific al organismului la solicitările cu care este confruntat, o modalitate de interacțiune între individ și mediu concretizată printr-o stare de tensiune, de încărcare.**

Literatura de specialitate descrie două forme de stres:

- **eustres:** cu acțiune trofică, efecte stimulative, de adaptare, de imbold, o anumită stare de activare a organismului necesară în orice acțiune
- **distres:** rezultatul unei supraîncărcări, cu efecte de supraîncordare ce induce modificări fiziologice și psihosociale.

SURSE DE STRES. REACȚII LA STRES

Stresorii sau **factorii de stres** sunt evenimente sau situații interne sau externe sau condiții ale mediului, suficient de intense sau frecvente, care solicită reacții de adaptare din partea organismului. Potențial, orice stimul intern sau extern care depășește sau scade sub un anumit prag poate constitui o sursă de stres, afectând activitatea psihică sau comportamentală a unei persoane.

Obișnuit, situațiile generatoare de stres pot fi de natură fizică (zgomot, temperatura), psihologică (teama de eșec, neîncredere în sine) și socială (neadaptarea sau excluderea socială).

Există însă mari **diferențe interindividuale** în ce privește evaluarea unui eveniment ca fiind stresor sau nu. Astfel, o situație de viață poate părea unei persoane extrem de solicitantă, altei persoane - un eveniment plăcut, iar pe alta o poate lăsa indiferentă.

Reacția organismului la stres este holistică, stresul putând fi cauza multor boli (cele denumite în limbaj curent „pe fond nervos”).

Clinic, reacția la stres urmează *modelul sindromului general de adaptare* descris de H. Selye și are 3 faze: - *de alarmă* - prima confruntare cu situația și

declanșarea procesului de căutare a soluțiilor; - *de rezistentă* - poate fi uneori foarte lungă (mai mulți ani), în care persoana și-a elaborat o strategie de a face față stresului, dar care funcționează cu consum energetic substanțial; - *de epuizare* - echivalentă cu apariția bolii, a nevrozei (iar în cazurile de experiment de laborator pe șobolani, chiar a morții).

MODALITĂȚI DE A FACE FAȚĂ STRESULUI

Pentru a bloca efectele distructive ale stresului, omul pune în acțiune o mulțime de **mecanisme de apărare, activate automat** sau semiautomat, cu rolul de a proteja persoana împotriva anxietății și consecințelor emoționale negative (M. Miclea, 1991):

- *raționalizarea* (stresul datorat alegerii unei meserii nepotrivite este contracarat prin afirmații de genul: *Alte profesii oferă insatisfacții și mai mari!*)
- *negarea* (un bolnav de TBC va nega ideea că fumatul poate genera aceasta boală susținând că este doar o concluzie bazată pe corelații statistice)
- *proiecția* (la destrămarea unei relații fiecare partener îl acuză pe celălalt de insuficiență dragoste proiectând asupra celuilalt propria sa greșeală)
- *intelectualizarea* (un bolnav de cancer se va informa cu privire la suferința sa, în literatura de specialitate, marginalizând propria reacție emoțională la boală)
- *represia* (peste unele întâmplări dureroase se așterne amnezia)

Soluția mecanismelor de apărare trebuie să fie însă, una temporară, până ce organismul achiziționează mecanisme mai mature și realiste de adaptare. În caz contrar, această protecție devine una nevrotică, dezadaptativă.

Unele dintre cele mai eficiente **metode de combatere a stresului**, aflate la îndemâna oricui sunt:

- exercițiile în aer liber/sportul;
- căutarea suportului social: prieteni, familie;
- hobbyurile: muzica, teatrul, excursiile;
- umorul;
- stilul de viață sănătos (menținerea unei greutate normale, renunțarea la alcool, tutun);
- comunicarea pozitivă;
- stabilirea priorităților și a propriilor limite;
- rezolvarea conflictelor atunci când apar;
- învățarea unor exerciții de relaxare etc. . .

Cum facem față stresului? (Băiașu, Predonescu, 2001)

- Fă exerciții de relaxare!
- Telefonează unui prieten!
- Vizionează un film trist și plângi în voie!
 - Fă-ți o nouă tunsoare!
 - Respiră adânc de mai multe ori!
 - Spune-ți lucruri bune despre tine!
- Nu-ți supraîncărca memoria, folosește un caiet de notițe!

- Discută cu un consilier!
- Definește valorile esențiale pentru tine!
 - Desfășoară o activitate fizică!
- Discută cu cineva apropiat despre ceea ce te îngrijorează!
 - Dormi mai mult!
 - Echilibrează-ți activitățile!
- Abordează problemele, nu le lăsa să te copleșească!
 - Fă ceva care-ți aduce bucurie și mulțumire!
 - Ascultă muzică!
 - Fă o baie fierbinte!
 - Mănâncă echilibrat!