

STRES TWÓJ PRZYJACIEL

Możesz przeciągnąć na swoją stronę nawet największego wroga. Zaprzyjaźnij się ze stresem i spraw, by wspierał Cię w trudnych chwilach.

Najnowsze badania pokazują, że sytuacja stresowa nie zawsze wywołuje reakcję walki albo ucieczki, która długofalowo jest szkodliwa dla zdrowia. Można przeformułować ją w tzw. reakcję wyzwania. Charakteryzuje ją pobudzenie wydajności pracy serca przy optymalnym porcie obwodowym krwi (podobny profil kardiologiczny wywołują ćwiczenia aerobowe) oraz aktywacja sympatycznego układu nerwowego. Kluczem do wywołania tej reakcji – jak pokazują eksperymenty psychologa Jeremy'ego Jamiesona – jest postrzeganie związanego ze stresem pobudzenia jako zjawiska, które nie zagraża i paraliżuje, tylko mobilizuje. Ludzie badani przez niego radzili sobie lepiej ze stresem w zależności od sposobu, w jaki interpretowali napięcie: jedni szybszy oddech czy wilgotne dłonie postrzegali jako naturalny objaw, dający sygnał, że ciało jest gotowe wejść na najwyższe obroty. Inni, którzy objawy stresu widzieli jako reakcję przytłaczającą, radzili sobie gorzej. Różnica? Kwestia podejścia **1**. Pamiętaj, że sposób, w jaki reagujesz na stres, jest sumą doświadczeń z przeszłości. Jeśli całe życie słyszysz, że to zło, tak właśnie go interpretujesz.



MATEUSZ BANASIEWICZ
Psycholog zdrowia z Uniwersytetu SWPS. Prowadzi wykłady i warsztaty dotyczące radzenia sobie ze stresem.

Oksytocyna, która również jest hormonem stresu, wzmacnia serce.

Skoro jednak mogłeś nauczyć się takiej reakcji, możesz wykształcić odmienną **2**.

Inny psycholog – Martin Turner – wykazał, że sposób, w jaki spędzisz czas, wyobrażając sobie to, co czeka Cię w przyszłości, przekłada się na to, jak poradzisz sobie w trudnej chwili. Dlatego, przygotowując sportowców do zawodów, prosi, by dokładnie wyobrażali sobie to, co się stanie: w jaki sposób będzie reagowało ich ciało, na czym skoncentrują uwagę, jak się zachowają, gdy podczas stresującego wydarzenia będą czuli pewność siebie. Reakcja walki albo ucieczki różni się od reakcji wyzwania również rodzajem motywacji. Ta pierwsza jest związana z nastawieniem na unikanie, a druga z dążeniem do osiągnięcia czegoś. Badacz wykorzystuje to, prosząc sportowców, by zamiast koncentrować się na tym, czego chcą uniknąć („Nie chcę

zawieść mojej rodziny”), skupiali się na tym, co chcą osiągnąć („Chcę sprawdzić swoją wytrzymałość”). Kolejnym sposobem, by reakcję walki albo ucieczki przekuć w reakcję wyzwania, jest kontakt z ludźmi **3**. Ta pierwsza występuje bowiem często wtedy, gdy jesteśmy samotni. Kiedy w stresowej sytuacji poszukasz wsparcia innych lub sam je komuś dasz, łatwiej będzie Ci wykorzystać jej mobilizujący potencjał. No i trochę statystyki. Duże, wieloletnie badanie pokazało, że na zwiększone ryzyko śmierci, depresję,

Na negatywne skutki stresu narażone są szczególnie osoby uważające, że trzeba go unikać.

utratę pracy czy rozwód bardziej były narażone osoby przekonane, że stres jest niekorzystny dla zdrowia i należy go unikać. Grupa, która traktowała go w kategorii mobilizującego wyzwania, na przestrzeni lat nie miała podwyższonego ryzyka doświadczenia negatywnych konsekwencji stresu. Zmiana podejścia oczywiście nie jest łatwa i nie wydarzy się z dnia na dzień. Jeśli jednak poświęcisz jej trochę czasu i sił, możesz paraliżującą Cię siłę przekuć w moc napędzającą do działania i zwiększającą szansę na sukces. To chyba wymiana warta poświęcenia, prawda?

PAKT Z DIABŁEM



1 WSPARCIE

Korzystaj z doświadczeń sportowców – stres sprawia, że organizm mobilizuje się do działania, zyskujesz więc sojusznika.



2 Z SENSEM

Poczucie sensu daje pozytywną energię. Boisz się pobierania krwi? Świadomość, że oddając ją, ratujesz komuś życie, może zmienić reakcję stresową.



3 W GRUPIE SIŁA

Nie przeżywaj stresu w samotności. Dzięki kontaktowi z ludźmi wydziela się oksytocyna – hormon łagodzący reakcję stresową.