

A close-up photograph of red roses with green leaves, serving as the background for the text.

15

KROKÓW

DO POPRAWY RELACJI ZE

STRESEM

WWW.DBAMOCUD.PL

Definicja

Pierwszym problemem, który pojawia się w kontekście pracy nad zarządzaniem stresem jest sama definicja stresu. Samo słowo stres wywołuje u nas skojarzenie z trudnością, lękiem, zagrożeniem, wstydem, problemem trudnym do rozwiązania, nieradzeniem sobie. Króluje negatywne skojarzenia ze stresem, zwłaszcza kiedy tak wiele słyszy się o skutkach wywołanych nadmiarem stresu.

„Stres wywołuje choroby”

„Stres powoduje wypalenie zawodowe”

„Ludzie cierpią na depresję z powodu nadmiaru stresu”

To tylko niektóre nagłówki, które pojawiają się w różnych mediach. Tymczasem okazuje się, że nie sama reakcja stresu wywołuje te wszystkie straszne rzeczy, ale nasze przekonanie dotyczące wpływu. Bardzo duże amerykańskie badania pokazują to dokładnie. W 1998 roku przebadano 30 tys. dorosłych osób, pytając ile stresu doświadczyli w tym roku oraz pytając o opinię, czy uważają, że stres szkodzi ich zdrowiu. Osiem lat później sprawdzono bazy, ilu spośród badanych zmarło...Można by było utwierdzić się w przekonaniu o tragicznym wpływie stresu – 43% osób badanych, którzy określili poziom stresu jako wysoki zmarło. I pewnie to chętnie zacytowali by dziennikarze szukający sensacji i uwielbiający się panikę. Producenci suplementów wspierających walkę ze stresem i uspokajających też by chętnie wykorzystali to zdanie w swoich informacjach marketingowych. Stres zabija! Jednak jest i druga część wyników. **„Zwiększone ryzyko śmierci występowało wyłącznie w przypadku ludzi, którzy uważali, że stres szkodzi zdrowiu.” Nie dotyczyło więc osób, które deklarowały, że doświadczają silnego stresu, ale nie uważają że jest dla ich zdrowia szkodliwy.** Ba! Okazało się nawet, że ryzyko śmierci było niższe w tej grupie niż w grupie, która deklarowała doświadczanie niewielkiego stresu.

Czyli okazuje się, że nawet kiedy przytrafiają ci się trudne sytuacje, możesz poprzez zmianę definiowania stresu, a co za tym idzie podejścia do stopnia jego szkodliwości, zaakceptować jego istnienia i radzić sobie lepiej.

Klasyczne definicje stresu opierają się na fizjologii i podstawach dotyczących reakcji *fight or fly* i pierwotnych źródłach stresu, zapominamy jednak, że nasz mózg ewoluował, a my od dobrych paru lat, jesteśmy *homo sapiens*.

- Stres jako bodziec – przykry, przeszkadzający i odrywający od aktywności : ta kategoria próbuje opisać różnorodne, nieprzyjemne sytuacje wywołujące stres, np. hałas w miejscu pracy, przykre wydarzenie wydalenia z pracy lub choroba.
- Stres jako reakcja na przykry bodziec ze środowiska zewnętrznego: ta kategoria próbuje opisać reakcje, które pojawiają się w ciele i umyśle człowieka w odpowiedzi na nieprzyjemne sytuacje, np. gorsze wykonanie zadania.

- Stres jako dynamiczna relacja adaptacyjna pomiędzy możliwościami adaptacyjnymi jednostki a wymogami sytuacji czyli stresorami. Podejmowanie zachowań zaradczych jest próbą przywrócenia równowagi.

Stres jest naturalną, nieuniknioną częścią naszego życia. Dr Hans Selye podkreśla, że stres jest normalną reakcją biologiczną każdego organizmu – normalnym fizjologicznym zjawiskiem związanym z procesami życia. Brak reakcji stresowej oznacza śmierć organizmu. Stres towarzyszy każdemu z nas. Jest naturalną reakcją na codzienne wyzwania i życiowe zmiany – nie tylko negatywne, ale i pozytywne. Stresujący jest zarówno egzamin na studia jak i obrona pracy dyplomowej, ale również pierwszy dzień w pracy oraz jej utrata. Jednym ze sposobów na udane życie jest umiejętne radzenie sobie ze stresem. To nie sam stres jest niebezpieczny dla człowieka, ale to, jak na niego reagujemy.

W koncepcji akceptacji stresu, powiedziałabym nawet, że stres nie jest niebezpieczny, niebezpieczni jesteśmy sami dla siebie z naszymi myślami, przekonaniami, definicjami i wyobrażeniami na temat stresu, jako potwora wysysającego z nas energię...

A można łagodniej.

„Stresem jest to, co się pojawia, kiedy w grę wchodzi coś, na czym Ci zależy.” Mało konkretna definicja Kelly McGonigal. Jednak w swoim braku konkretności daje nam pole na przemyślenia i nie zawęża definicji tylko do negatywnego znaczenia i skutków. Dopada nas stres, kiedy wydarza się coś ważnego, to od nas zależy jakie sytuacje będą stanowiły wartość. Ale to co się pojawi: lęk, ekscytacja, podenerwowanie, skupienie, zawstydzenie, pobudzenie zależy od nas, definicja pozostawia na to wszystko miejsce, na to jak my się odnajdziemy w tej sytuacji. Jakie przekonanie będzie królowało.

Zastanów się proszę, jaka była twoja dotychczasowa definicja stresu? Pomyśl o sytuacjach, które były stresujące, czy zawsze wiązały się z zagrożeniem, czy dotyczą też spraw ważnych i dobrych np. wystąpienie na konferencji, obrona magistra, impreza urodzinowa? To nasze tradycyjne podejście każe nam myśleć o stresie w kontekście wydarzeń trudnych jak zwolnienie z pracy, odejście kogoś bliskiego. A tak naprawdę bilans jest 50/50, że coś co definiujemy jako stres dotyczy sytuacji z pozytywnym zakończeniem. A te negatywne budują poprzez doświadczenie, ale o tym kiedy indziej...

Postarasz się przekształcić swoją definicję stresu?

Sens

Skoro stres pojawia się w momencie kiedy przytrafia się coś na czym nam zależy, można wyciągnąć wniosek, że stres nadaje naszemu życiu sens. Mocne słowa? Jednak chyba nie ulegasz stresowi ot tak, dla sportu, pojawia się on w sytuacjach ważnych i to ty nadajesz im wartość tego znaczenia.

Wystarczy przywołać kolejne badania gdzie w latach 2005-2006 próbowano zbadać wskaźnik stresu narodowego, pytając mieszkańców różnych krajów o to czy doświadczyli wczoraj dużo stresu. Jako, że wskaźniki wahały się od 5% do 67% badacze zaczęli się zastanawiać z jakimi innymi wskaźnikami koreluje wskaźnik stresu. Porównano go z wskaźnikami dobrostanu takimi jak szczęście, długość życia i PKB. Pewnie pomyślicie, że ci zestresowani pewnie nie cieszyli się dobrostanem? Zła odpowiedź, było na odwrót. **Im wyższy był wskaźnik stresu w danym narodzie, tym wyższe było poczucie dobrostanu.** Ludzie, którzy wczoraj doświadczyli dużo stresu wcale nie mieli trudnych warunków do życia. Żeby lepiej zrozumieć te zaskakujące wyniki, badacze sprawdzali dalej i na warsztat wzięli zależność między stresem a emocjami. Ci, którzy w badaniu doświadczyli dużo stresu, odczuwali też trudne emocje jak złość czy strach. Ale też życie w stresującym narodzie wiązało się z odczuwanymi emocjami radości, miłości, śmiechu. **Najszczęśliwsi wcale nie byli ci, którzy stresu nie odczuwali, ale ci którzy stresu i trudnych emocji doświadczyli dużo.** Zaś ci najmniej szczęśliwi, którzy doświadczyli dużo złości i wstydu, właściwie mieli życie pozbawione stresu. Pozbawione stresu i sensu?

Paradoks stresu, bo idzie w parze i z dystresem, negatywnym stresem, ale i z dobrostanem, ponieważ stresujące sytuacje wiążą się ze zmianami, rozwojem, działaniem, wyzwaniem. **Stres towarzyszy temu co nadaje naszemu życiu sens: miłość, zdrowie, szczęście. Walczymy o to i stres jest skutkiem ubocznym.** W końcu stres życia codziennego to obowiązki w pracy, ogarnianie rodziny, organizowanie planu dnia, wybieranie odpowiedniego stroju do spotkań z innymi. To wszystkie czynności, które nadają również sens naszemu życiu, to przez nie wstajemy z łóżka. To nasze *ikigai*.

Dlatego zamiast wymieniać koszty kolejnej trudnej sytuacji, może warto poszukać w niej głębszego sensu? Może ta trudność stanowi środek do uzyskania czegoś większego, lepszego, co da nam poczucie szczęścia i dumy? Jak często zapominamy o tym, że po dużym stresie pojawia się tak wiele dobrych emocji: zadowolenie, duma, poczucie spełnienia i skuteczności, pewność siebie. Zastanów się proszę przy kolejnej okazji do stresu, jaka sytuacja wiąże się z pojawieniem się stresu i jaki ona ma dla ciebie sens?

Wartość

Idąc dalej, skoro, życie w poczuciu sensu wiąże się ze stresem, a sens to nadawanie pewnym aspektom naszego życia wartości, to praca nad uświadamianiem sobie najważniejszych dla nas wartości będzie redukowałą poziom stresu. Oczywiście na dowód przywołuje odpowiednie badanie. Grupa studentów z Uniwersytetu Stanforda otrzymała zadanie na czas ferii zimowych. Połowa pisała o tym co dobrego ich spotykało każdego dnia, a druga połowa opisywała najważniejsze dla siebie wartości i to, jak się do nich mają codzienne działania. Efekt był taki, że grupa „wartości” była w lepszym nastroju i cieszyli się lepszym zdrowiem, mniej chorując. W sytuacji powrotu na uczelnię mieli większe przekonanie i wiarę, że są zdolni do poradzenia sobie ze stresem. **A pozytywny efekt**

pisania o wartościach był największy w przypadku osób, które w czasie ferii doświadczyły najsilniejszego stresu. Ale skąd te zależności? Badacze przeanalizowali te pamiętniki i wywnioskowali, że pisanie o wartościach pomagało odczuwać przez cały czas sens życia. **Stresujące sytuacje to nie problemy, ale doświadczenia związane z życiowymi wartościami. W ten sposób irytujące do załatwienia sprawy, miały głębszy sens.**

Interwencję psychologiczną jaką jest pisanie o wartościach analizowano pod różnymi kątami, okazała się bardzo skuteczna, dlatego jest chętnie wykorzystywana. Na dłuższą metę pozytywnie wpływa na średnią ocen w szkole, zmniejsza liczbę wizyt u lekarza, poprawia zdrowie psychiczne i w walce z uzależnieniami. Okazuje się, że jednorazowa interwencja może procentować odpowiednim nastawieniem przez dłuższy okres czasu. Dlaczego to tak działa? Ponieważ zmienia percepcje sytuacji stresowej oraz naszej zdolności do radzenia sobie z takimi doświadczeniami. Ludzie, którzy mają świadomość swoich wartości i przywiązania do nich wierzą, że są w stanie poprawić swoje położenie dzięki wysiłkom i wsparciu innych. Przypomnienie sobie o swoich wartościach buduje w nas odporność psychiczną i poczucie własnej skuteczności, a to predyktory skutecznej zmiany.

Zachęcam do ćwiczenia.

Poszukaj listy z różnymi wartościami, albo stwórz własną, taką, która zawiera ich jak najwięcej, na koniec wymienię również listę wartości do wykorzystania. Wybierz z tej listy 3 wartości, które najbardziej cenisz. Nie zastanawiaj się, czy możesz albo co wybrałby ktoś inny. To mają być twoje wartości, w które wierzysz. To coś, na czym w obecnej chwili ci zależy, postawa, stosunek do innych, zasób. Z tych trzech wybierz teraz jedną i postaraj się o niej pisać przez 10 minut. Napisz dlaczego jest ważna, jak ją wyrażasz w codzienności, co dziś udało się zrobić w jej imię. Nie musisz nawet wspomnieć o stresujących sytuacjach, aby to pisanie pomogło zmienić do niego twój stosunek. Daj sobie tylko czas i skupienie. Uwier, że to pomaga.

Przykłady wartości

akceptacja, ciekawość, cierpliwość, doskonalenie, harmonia, entuzjazm, hojność, honor, humor, kreatywność, kompetencja, miłość, lojalność, niezależność, wolność, mądrość, odwaga, odpowiedzialność, otwartość, pokój, pomoc innym, prawość, przyjaźń, rodzina, rozwój osobisty, siła, równość, samodzielność, sport, skuteczność, sprawiedliwość, tradycja, uczciwość, uważność, uczenie się, wdzięczność, wiara, współczucie, współdziałanie, współpraca, zaangażowanie, zaradność, zabawa, zaufanie, zdrowie,

Zachęcam do podzielenia się refleksją po wykonanym ćwiczeniu. Czy sprawił trudność wybór kluczowych wartości, czy opisywanie czym dla ciebie jest i jak się przejawia w twoim życiu. Może to wartość, której inni oczekują od ciebie, ale ty jej nie czujesz? Samo uświadomienie sobie tego, może znacząco obniżyć napięcie w naszym życiu. Daj sobie 10 minut na pracę z wartościami!

Unikanie

Myślisz, że w bezstresowym życiu chodzi o unikanie stresu? Wydawało by się logiczne, nie ma stresu, to nie ma jego złych skutków. Jeśli jednak śledzisz projekt od początku, to czytałeś o badaniach, że dobrostan nie oznacza, życia bez stresu, ale chodzi o nastawienie do niego. Podobnie jest z unikaniem. W psychologii nazywa się to generowaniem stresu, czy popularnie błędnym kołem stresu. Im bardziej chcemy unikać zagrożeń mogących wywołać stres, tym bardziej żyjemy pod presją i sami generujemy sobie koszty unikania w postaci stresu. Pojawia się jeszcze więcej źródeł napięcia, a my mamy coraz mniej zasobów na walkę, które tracimy podczas kosztownego unikania.

Oczywiście potwierdzają to badania. Próby unikania stresu prowadzą do obniżenia poziomu percepcji własnego dobrostanu, zadowolenia z życia i poczucia szczęścia. Co więcej unikanie sytuacji stresujących izoluje nas od innych, po to by się nie stresować. Z czasem spada poczucie przynależności i chęci utrzymywania relacji. Studenci, którzy za cel obierali sobie unikanie presji, w okresie stresu, a więc podczas sesji jeszcze dotkliwiej odczuwali spadek poziomu koncentracji, energii fizycznej czy samokontroli. Podobnie okazało się w badaniach prowadzonych przez 10 lat, na weteranach z Palo Alto odnośnie radzenia sobie ze stresem. Ci, którzy deklarowali jego unikanie, częściej w ciągu tych lat doświadczyli depresji, liczniejszych konfliktów w domu i w pracy, więcej negatywnych wydarzeń.

Unikanie zabiera nie tylko zasoby, ale sprawia, że tkwimy w strefie komfortu i przestajemy cieszyć się życiem. Unikanie często wiąże się z uciekaniem od trudnych emocji, w autodestrukcyjne działanie np. używki, przejadanie się.

„Im bardziej bezpośrednio ktoś dąży do maksymalizowania przyjemności i minimalizowania bólu, tym bardziej prawdopodobne jest, iż życie tej osoby będzie pozbawione głębi, sensu i poczucia wspólnoty z innymi ludźmi” R. Ryan, V. Huta, E. Deci

Z wielu innych sytuacji życiowych wiemy, że zamiatanie problemu pod dywan nie jest żadnym rozwiązaniem. W końcu nazbiera się tam tyle, że potkniemy się o tą górę kurzu. Podobnie jest z unikaniem stresu, generuje to większe koszty na dłuższą metę, niż przyjęcie stresu jako wyzwania zamiast zagrożenia.

Akceptacja doświadczanego stresu sprawia, że szukamy w sobie zasobów do działania, uświadamiamy sobie swoją wartość i siłę.

Zastanów się z jakich sytuacji, możliwości zrezygnowałeś z powodu towarzyszącego mu napięcia? Czy ta decyzja przyniosła wzbogacenie czy zubożenie twojego życia? Jakie koszty wiązały się z rezygnacją?

Często koszt rezygnacji i unikania jest proporcjonalny do kosztów podjęcia działania, nawet pod presją, a ponadto działanie i jego efekt przynosi doświadczenie i wzbogaca życie, podnosi poczucie własnej wartości.

Unikanie. Jakie drogi ucieczki, strategie unikania zdarza ci się wybierać? Jak one wpływają na twoje życie i zdrowie? Czy nadają życiu sens i wartość, czy wręcz odwrotnie?

Czy są możliwości, których nie próbujesz wykorzystać ze względu na napięcie, na jakie mogą cię narażać? W jaki sposób spróbowanie, działanie wzbogaciłoby twoje życie? A na jakie koszty unikania się narażasz nie pozwalając sobie na korzystanie z możliwości?

To tylko złudzenie, że unikanie nie wiąże się z wydatkowaniem energii i wykorzystywaniem zasobów, pamiętaj!

Dystans

Akceptując współistnienie stresu w wielu życiowych sytuacjach i zmieniając nasze nastawienie do radzenia sobie w nich, niwelujemy jego szkodliwe skutki. Akceptacja stresu sprawia, że zwątpienie w umiejętności poradzenia sobie z wyzwaniem przemienia się w pewność siebie, że nawet porażka, daje mi moc wyciągnięcia wniosków i doświadczania, lęk przed próbowaniem zastępuje odwagę, że sobie poradzę, a nawet jeśli sobie nie poradzę, to w cierpieniu odnajdę sens. A izolacja przed innymi, w obawie przed stresującymi sytuacjami zastąpi bliskość w działaniu.

Jednak, żeby w tym błędnym kole stresu znaleźć w sobie pokłady zasobów i energii do podjęcia trudu akceptacji stresu, który jest wyjściem do wszystkich innych działań związanych z kontrolą mentalną naszych błędnych przekonań, warto zrobić krok w tył i popatrzeć na sytuację z dystansu. Nie bez powodu mówi się, że czasem warto zmienić perspektywę, czy przeanalizować sytuację z dystansu. Kiedy jesteśmy wpleceni w sytuację, zatracamy się w niej i nasza perspektywa się zaburza, powstają powiązania i powinności wobec, których nie jesteśmy w stanie się zdystansować. Trudno szukać sensu w cierpieniu, kiedy jesteśmy już zaangażowani.

Jak zmienić perspektywę:

1. **Cofnij się o krok, wyjdź z siebie.** Wyobraź sobie całą tę trudną sytuację, w której jesteś głównym bohaterem, a teraz pomyśl, że jesteś obcym, neutralnym obserwatorem i spójrz na wszystkie stresujące elementy tej układanki z boku. Co jako niezależny ekspert możesz powiedzieć o nich? Czy obiektywnie problem jest nie do zrealizowania, a może potrafisz wymienić kilka sposobów na rozwikłanie tych supłów? Cofając się o krok, widzimy wszystko globalnie, trochę z góry i dzięki temu można dostrzec zupełnie inne powiązania niż tkwiąc w środku i skupiając swoją uwagę tylko na najbliższej perspektywie. Masz wystąpić na konferencji, stoisz na środku i widzisz tych wszystkich ludzi, którzy pożerają cię wzrokiem, wydają się olbrzymami, które odcinają ci tlen. To twoja percepcja stresu i twoja perspektywa pozwala ci na takie wyobrażenia. Ale wyjdź z siebie! Poczuj się jedną z osób, które cię słuchają. Poczuj się tym olbrzymem. Widzisz właśnie tego prelegenta na środku (dla przypomnienia to ty, pożerany przez olbrzymy), osobę dobrze wyglądającą, która pewnie patrzy w stronę publiczności. Król na scenie,

cieszysz się, że możesz posłuchać specjalisty i dowiedzieć się czegoś nowego. Wyczekujesz w podekscytowaniu, zazdrościsz, że ktoś ma tyle doświadczenia, ale cieszysz się, że chce się podzielić. Perspektywa zmienia się w zależności od roli, ale przede wszystkim od naszego nastawienia. Gdybyś pomyślał w ten sposób o całym przedsięwzięciu, o sobie jako królu sceny, z olbrzymów zrobisz krasniali, albo po prostu ciekawych ludzi chętnych do wysłuchania ciebie. Wyjdź z siebie, stań z boku, przeanalizuj na spokojnie i zaakceptuj. Przy okazji poćwicz wyobrażenie i kreatywne myślenie.

2. **Perspektywa innych.** Wsparcie to jeden z największych zasobów jakie mamy. Często niedoceniane, kiedy strach, lęk i stres nas izolują. Tymczasem ufamy bliskim nam osobom, a więc ich przedstawienie sytuacji jako osoby z poza sceny może być bardzo pomocne. Taka osoba może być takim naszym przewodnikiem, towarzyszem w rozważaniu różnych perspektyw, w nabieraniu dystansu. Wspólnie można zrobić burzę mózgów, a dwa mózgi to nie jeden i to jeszcze zestresowany, w poszukiwaniu alternatywnych rozwiązań, w poszukiwaniu spokojnej akceptacji tego co nam się przytrafia.

Najgorsze jest wyolbrzymianie, a mamy do tego umysłowe skłonności. Zwłaszcza jeśli czegoś się obawiamy nie potrafimy złapać dystansu i odpowiedniej perspektywy. Osoba cierpiąca na musofobię, paniczny lęk przed myszami, widząc mysz pod łóżkiem, przedstawia ją jako szczura, ledwo mieszczącego się pod łóżkiem. **To czego się boimy widzimy jako większe i groźniejsze. Normalnie małego pająka w kącie nie zauważamy, kiedy się ich boimy, mamy umysłowy radar na pająki.** Tak jest w każdej sytuacji, mały problem w sytuacji stresu też zostaje nienaturalnie nadmuchany. Pamiętaj by powiedzieć sobie STOP, cofnąć się o krok, popatrzeć z dystansu, najlepiej z kimś z neutralnym podejściem.

Niewidzialne

Często nasza percepcja cierpienia, a co za tym idzie sytuacji stresujących, jest bardzo nieobiektywna. Nie widzimy cierpienia innych w takim stopniu jak naszego. Oczywiście to logiczne, nasz ból dotyka nas bezpośrednio, jednak kontekst cierpienia całego świata jest bardzo ważny. Izolujemy się w naszym bólu, dostrzegając innych jako dużo szczęśliwszych od nas. Tymczasem w zaciszu domu, każdy w sytuacji trudnej cierpi, jednak skutki te można złagodzić, oczywiście odpowiednią postawą wobec stresu i cierpienia. Pomocne są nasze uniwersalne przekonania.

Odpowiedz, które dwa z poniższych zdań do ciebie najlepiej pasują?

1. Kiedy jest mi źle, mam zwykle wrażenie, że większość ludzi jest pewnie szczęśliwsza ode mnie.
2. Kiedy bardzo cierpię, mam zwykle wrażenie, że innym ludziom w podobnej sytuacji musi być łatwiej.

3. Kiedy jest mi źle, przypominam sobie, że na świecie jest bardzo wielu ludzi, którzy czują się podobnie do mnie.
4. Kiedy sprawy idą nie po mojej myśli, postrzegam trudności jako element życia, który każdy dobrze zna.

Psycholodzy nazywają to uniwersalnym doświadczeniem ludzkości, a miara ta pomaga w określeniu w jakim stopniu własne cierpienie postrzegasz jako element życia ludzkiego. dwa pierwsze zdania to nastawienie na izolację, a dwa następne zdolność odczuwania bliskości z innymi w najtrudniejszych chwilach życia, traktując je jako doświadczenie każdego z nas. Ludzie, którzy czują się osamotnieni w chwilach stresu częściej doświadczają depresji i korzystają ze strategii unikowych: zaprzeczania, rezygnacji i niewchodzenia w sytuacje stresowe. Nie dzielą się swoim cierpieniem, i z tego powodu nie otrzymują potrzebnego wsparcia. Ludzie którzy rozumieją cierpienie jako element naszego życia są bardziej szczęśliwi, odporni, i zadowoleni z życia. Potrafią złapać **dystans** do swoich zmagających się z przeciwnościami i częściej uzyskują wsparcie.

Niestety zaniżamy poziom stresu w życiu innych i przeceniamy cudze szczęście, głównie dlatego, że poznajemy tylko fragment życia tego człowieka. Co więcej współczesne formy komunikacji (IG, FB) zachęcają do pozytywnego przedstawiania obrazu własnego życia, tym większy szok przeżywamy dowiadując się o dramatach innych. Pojawia się znamienne :kto by pomyślał, wydawał się taki szczęśliwy”.

Warto pracować nad tym by uczynić widzialnym, to co niewidzialne.

Zastanów się w grupie osób znajomych, współpracowników, obcych w kinie, czego nie widać w ich wyglądzie, ale z czym mogą się zmagać. Zaczynaj od siebie, niech to będzie wyjście do analizy. Przecież inne osoby też raczej nie są w stanie się zorientować, że nie przespałaś pół nocy, przez ząbkowanie dziecka, czujesz się wykończona, nerwowa, w swoim mniemaniu złą matką. Ale makijaż dobrze to ukrywa. Co może ukrywać makijaż innych?

Pamiętaj, ta osoba, każda napotkana, tak jak ty, wie co to znaczy cierpieć. Powtarzaj to sobie. Nie chodzi o umartwianie całego świata i wzmacnianie w tym smutku, chodzi o uniwersalne doświadczenia i ich dostrzeganie. Ta osoba może nie analizuje tego tak jak ty, a może też cierpienie pochłania jej myśli. Może sobie nie uświadamia poziomu swojego cierpienia, przybierając maski. Jednak życie składa się z chwil szczęścia, napięcia, zdenerwowania, smutku, cierpienia. Małe tragedie i wielkie dramaty są elementem naszego rozwoju, naszych przemian, naszego doceniania piękna i ludzi. Muszą być, inaczej nie umielibyśmy tak doceniać tych małych sukcesów, wciąż czekając na spektakularne. Akceptacja stresu i cierpienia innych, pomaga poradzić sobie z naszym. Daje odwagę do proszenia o bliskość i wsparcie, w tym kontekście stajemy się równi. Nie ma licytowania się na większe nieszczęście, jest akceptacja, że doświadcza każdy, a skoro cierpi ma dla niego wartość.

Rozwój

Nastawienie na rozwój to broń przeciwko stresowi, czy mechanizm pozwalający na akceptację stresu jako informacji zwrotnej.

Osoba nastawiona na rozwój, radzi sobie lepiej z zarządzaniem stresem ponieważ:

- ma zasoby odporności psychicznej w postaci zmiany i wytrwania, zmiana jej nie przeraża, bo świadczy o rozwoju, a wytrwanie daje jej siłę i pewność siebie,
- nie odbiera negatywnych sytuacji w postaci porażek, ale doświadczeń, które budują i pomagają w podjęciu kolejny raz działania, a nie poddawania się,
- jest wytrwała w swoich dążeniach,
- potrafi prosić o pomoc i chętnie pomocy udziela,
- ma realistyczne cele i pozytywne nastawienie,
- skupiają się na procesie, nie tak ważny jest efekt, jak postęp,

Jak pokazują badania nastawienie na rozwój jest wzmacniające również osoby z trudnymi przejściami w życiu, dając im odporność psychiczną. Psycholog z Northwestern University zidentyfikowała styl radzenia sobie, który określiła jako zmiana i wytrwanie, a który chroni przed typowymi formami ryzyka zdrowotnego związanego z dorastaniem w środowisku biedy czy niebezpieczeństwa. Zmiana w jej koncepcji to akceptacja dla stresu oraz weryfikacja opinii o jego źródle. Czy osoba odpowie twierdząco na pytanie o to, czy w danej sytuacji jest w stanie sobie poradzić. Wytrwanie zaś to przejawia się przez optymizm, który jest konieczny by nadać sens nawet trudnym wydarzeniom. Ludzie, którzy sobie radzą z trudnymi sytuacjami przyjmując postawę zmiany i wytrwania wydają się być odporni na toksyczny wpływ trudnego dzieciństwa. Psycholog przebadła osoby dorastające w zagrożonym środowisku, osoby przyjmujący postawę zmiany i wytrwania byli zdrowsi. I chociaż trudne dzieciństwo jest predyktorem wielu chorób i zagrożeń, to jednak nie dotyczy osób, które widzą sens w doświadczanym stresie i wierzą w swoją zdolność uczenia się i rozwijania dzięki niemu. Jeżeli nastawienie na rozwój jest pomocne dla osób z trudnymi doświadczeniami z dzieciństwa, które nie oszukujemy się rzutują na całe nasze życie, to tym bardziej pozytywnie powinno wpłynąć na każdą inną osobę.

To na co warto zwrócić uwagę, to rola modelowania. Jednym z czynników, które wpływają na to czy osoba będzie korzystała z tych strategii jest dorastanie dziecka wśród dorosłych, którzy byli wzorami nastawienia psychicznego na rozwój osobisty. To nie tylko samopomoc, ale wywierasz wpływ na innych swoim nastawieniem, budujesz odporność psychiczną swojego dziecka poprzez odpowiednie zarządzanie stresem i nastawienie na rozwój.

Pomyśl o trudnym doświadczeniu, które objawiło twoją wytrwałość i nastawienie na zmianę. Zastanów się jakie twoje mocne strony, zasoby pomogły ci wytrwać? Czego dowiedziałeś się o sobie, dzięki temu doświadczeniu? Czy zdarzyło ci się korzystać z dodatkowych informacji, prosić o wsparcie czy radę? W jaki sposób to doświadczenie cię wzmocniło. Pomyśl teraz o bieżących trudnościach, które z

wymienionych mocnych stron i zasobów mogą być pomocne. Czy chcesz któreś z nich rozwijać do własnego rozwoju? Jak możesz to zrobić?

Jak działać w kontekście nastawienia na rozwój:

- Nie przywiązuj się do porażek. Tylko ty je popełniasz? Nie, każdy, ale nie każdy o tym mówi.
- Działanie to odporność i zabezpieczanie na przyszłość. Trwałość jest bezpieczna bo znana i pewna, ale czy na pewno? A co jeśli ktoś zdemaskuje twój błąd? Jeśli potkniesz się i runie to co trwałe? W procesie, po prostu pójdiesz dalej, zmienisz strategię albo profil pracy.
- delektuj się każdą drobną, nową umiejętnością. Odpowiadaj sobie na pytanie: czego się dziś nauczyłeś, docenisz siebie i zreflektujesz się, jeśli tkwisz w stagnacji.

Z jednej strony mamy osobę żyjącą w chaosie. Zazwyczaj spóźnioną, zapominalską i nieogarniętą. Uważa, że wszystko zapamięta, zapominając o wszystkim. Stara się znaleźć na wszystko czas, przez to robiąc wszystko po łepkach. Często pada zmęczona i nie wie w co włożyć ręce, bo wciąż zaczyna coś nowego, skutkiem czego wszystko jest rozpoczęte, a nic nie zakończone. Stresuje się tym i przeżywa, czuje się źle i zazdrości tym wszystkim zorganizowanym. Dodatkowo czuje się winna wobec tych, o których sprawach zapomniała.

Z drugiej strony mamy osobę z gotowym planem na każde wydarzenie. Planuje z wyprzedzeniem i pragnie by wszystko szło po jej myśli. Bierze pod uwagę wszystkie czynniki, zapominając jednak, że nie na wszystko mamy wpływ. Owszem wyjeżdża wcześniej na spotkanie bo wie, że w tych godzinach są korki, ale stresuje się kiedy druga osoba nie przychodzi na czas, bo takich okoliczności nie przewidziała. Czuje frustrację, kiedy ktoś popsuje jej plany, albo wprowadzi chaos np. dzieci na jej idealnie zorganizowanym przyjęciu. Brakuje jej spontaniczności, nie potrafi odpuścić przez co często się stresuje.

Widzisz? **Stres sytuacyjny dotyka każdego z nas, tego kto żyje w spontanicznym chaosie jak i osobę z planem na każdy punkt programu swojego życia. Inne sprawy wywołują w tych osobach stres i okazuje się, że to głównie nasze nastawienie generuje napięcie.** Przecież można spróbować się rozwinąć w sztuce organizacji, żeby zaplanować choćby podstawowe kwestie w życiu. Przecież można zorientować się, że nasze życie to interakcje z ludźmi i nie zawsze wszyscy czytają w naszych myślach i nie są tak zorganizowani jak my.

Sami w siebie uderzamy naszym nastawieniem do życia, tym co myślimy i jak pojmujemy podstawowe kwestie. Widać, nie ma czego zazdrościć drugiej osobie, bo każda ma powód do stresu bez względu na chaos życia czy idealne uporządkowanie. A to tylko przykład jednej ze sfer naszego życia, w której możemy się tak różnić, a mieć tak samo dużo subiektywnych powodów do stresu.

Do której grupy należysz? Zatrzymaj się i zastanów.

Czy poziom napięcia jakie przeżywasz spadłby gdybyś spróbowała wprowadzić kilka organizacyjnych udogodnień? Może warto zapisywać wszystko, co uważasz, że zapamiętasz? Wystarczy notatnik w telefonie, który zawsze masz przy sobie. Nie musisz planować tygodnia od A do Z w specjalnym planerze, jeśli i tak nie jesteś w stanie się tego trzymać. Zacznij od małych kroków. Zapisz najważniejsze sprawy na cały tydzień, które są do zrobienia. Niech to będzie minimum, które musi być zakończone. Przy pierwszym sukcesie zmotywujesz się do dalszego planowania.

A może brakuje ci spontaniczności? Zastanów się jakie czynniki mogą wpłynąć na sprawę, którą masz w planie. Ile z nich zależy od ciebie, a ile nie? Musisz zrozumieć, że nie wszystko od nas zależy, kiedy w grę wchodzi relacja. Kiedy coś idzie w innym kierunku, niż założyłeś, zamiast panikować i czuć stres zastanów się, czy to naprawdę takie ważne? Jeśli to tylko ważne dla ciebie, może warto odpuścić? Jeśli wpłynie na wynik pracy grupy, warto się po prostu odezwać.

Każdy powód jest dobry, żeby poczuć stres. Tylko czy warto? Czy mała zmiana albo dobry plan to coś naprawdę przerażającego? Zobacz, że wpłynie nie tylko na obniżenie twojego napięcia, ale również na jakość relacji i twoje uczucia wobec innych, bez frustracji, bez poczucia winy.

Równowaga

Z jednej strony mamy osobę żyjącą w chaosie. Zazwyczaj spóźnioną, zapominalską i nieogarniętą. Uważa, że wszystko zapamięta, zapominając o wszystkim. Stara się znaleźć na wszystko czas, przez to robiąc wszystko po łepkach. Często pada zmęczona i nie wie w co włożyć ręce, bo wciąż zaczyna coś nowego, skutkiem czego wszystko jest rozpoczęte, a nic nie zakończone. Stresuje się tym i przeżywa, czuje się źle i zazdrości tym wszystkim zorganizowanym. Dodatkowo czuje się winna wobec tych, o których sprawach zapomniała.

Z drugiej strony mamy osobę z gotowym planem na każde wydarzenie. Planuje z wyprzedzeniem i pragnie by wszystko szło po jej myśli. Bierze pod uwagę wszystkie czynniki, zapominając jednak, że nie na wszystko mamy wpływ. Owszem wyjeżdża wcześniej na spotkanie bo wie, że w tych godzinach są korki, ale stresuje się kiedy druga osoba nie przychodzi na czas, bo takich okoliczności nie przewidziała. Czuję frustrację, kiedy ktoś popsuje jej plany, albo wprowadzi chaos np. dzieci na jej idealnie zorganizowanym przyjęciu. Brakuje jej spontaniczności, nie potrafi odpuścić przez co często się stresuje.

Widzisz? **Stres sytuacyjny dotyka każdego z nas, tego kto żyje w spontanicznym chaosie jak i osobę z planem na każdy punkt programu swojego życia. Inne sprawy wywołują w tych osobach stres i okazuje się, że to głównie nasze nastawienie generuje napięcie.** Przecież można spróbować się rozwinąć w sztuce organizacji, żeby

zaplanować choćby podstawowe kwestie w życiu. Przecież można zorientować się, że nasze życie to interakcje z ludźmi i nie zawsze wszyscy czytają w naszych myślach i nie są tak zorganizowani jak my.

Sami w siebie uderzamy naszym nastawieniem do życia, tym co myślimy i jak pojmujemy podstawowe kwestie. Widać, nie ma czego zazdrościć drugiej osobie, bo każda ma powód do stresu bez względu na chaos życia czy idealne uporządkowanie. A to tylko przykład jednej ze sfer naszego życia, w której możemy się tak różnić, a mieć tak samo dużo subiektywnych powodów do stresu.

Do której grupy należysz? Zatrzymaj się i zastanów.

Czy poziom napięcia jakie przeżywasz spadłby gdybyś spróbowała wprowadzić kilka organizacyjnych udogodnień? Może warto zapisywać wszystko, co uważasz, że zapamiętasz? Wystarczy notatnik w telefonie, który zawsze masz przy sobie. Nie musisz planować tygodnia od A do Z w specjalnym planerze, jeśli i tak nie jesteś w stanie się tego trzymać. Zaczynij od małych kroków. Zapisz najważniejsze sprawy na cały tydzień, które są do zrobienia. Niech to będzie minimum, które musi być zakończone. Przy pierwszym sukcesie zmotywujesz się do dalszego planowania.

A może brakuje ci spontaniczności? Zastanów się jakie czynniki mogą wpłynąć na sprawę, którą masz w planie. Ile z nich zależy od ciebie, a ile nie? Musisz zrozumieć, że nie wszystko od nas zależy, kiedy w grę wchodzi relacja. Kiedy coś idzie w innym kierunku, niż założyłeś, zamiast panikować i czuć stres zastanów się, czy to naprawdę takie ważne? Jeśli to tylko ważne dla ciebie, może warto odpuścić? Jeśli wpłynie na wynik pracy grupy, warto się po prostu odezwać.

Każdy powód jest dobry, żeby poczuć stres. Tylko czy warto? Czy mała zmiana albo dobry plan to coś naprawdę przerażającego? Zobacz, że wpłynie nie tylko na obniżenie twojego napięcia, ale również na jakość relacji i twoje uczucia wobec innych, bez frustracji, bez poczucia winy.

Rozwój pourazowy

Przytaczałam już argumenty na to jak przeciwności losu sprawiają, że nasza odporność psychiczna wzrasta i lepiej radzimy sobie ze stresem. Również patrzenie z perspektywy doświadczeń, pomaga radzić sobie z bieżącymi trudnościami. I tak zauważono, że znajdowanie dobrych stron stresu poprawia stan zdrowia fizycznego, ale również może chronić przed depresją i wzmacniać relację z innymi. Przykładem mogą być partnerzy osób chorych na Parkinsona, którzy zauważają plusy w troszczeniu się o współmałżonka, przez to są szczęśliwsi w tym związku. Podobnie u nastoletnich cukrzyków dostrzeganie dobrych stron własnego położenia zmniejsza ryzyko wystąpienia depresji. Odkryto również zjawisko nazwane rozwojem pourazowym – czyli rozwojem u osób, przeżywających traumy i naprawdę silny stres. To osoby, które straciły najbliższe osoby, przeżyły przemoc, ataki terrorystyczne, choroby zagrażające życiu. W obliczu tych

doświadczeń, potrafili się podnieść, a wręcz nastąpił ich rozwój osobisty: poczuli głębsze poczucie bliskości z innymi, poczucie większej siły niż przewidywali, docenili życie, wyznaczyli sobie nową, życiową drogę. Pomogło wsparcie, głęboka refleksja, dostrzeganie pozytywnych zmian. Nie oznacza to ignorowania cierpienia, przeciwnie, ci którzy doznali rozwoju pourazowego, deklaruje równie silny ból związany ze stratą, ale pielęgnuj się go, tylko pozwala mu trwać.

Jednak z tym pozytywnym myśleniem nie jest taka prosta sprawa, to zakrawa o ucieczkę od rzeczywistości cierpienia. Kierujemy swoją uwagę na plusy, żeby nie myśleć o bólu. Czy to pułapka pozytywnego myślenia? Zresztą o zbytnim rozluźnieniu i braku osiągniętych celów związanym z pozytywnym myśleniem pisała niedawno i bardzo szczegółowo Ewelina Mierzińska. Jednak wyobrażanie sobie spełnienia marzeń, to coś trochę innego od szukania dobrych stron w trudnych doświadczeniach. **Bo w rozwoju pourazowym nie chodzi o niepoprawny optymizm i przemienianie na siłę wszystkiego, co złe w dobro. Chodzi raczej o zdolność dostrzegania tego, co dobre, kiedy trzeba sobie poradzić z trudnościami.** Dlatego w lepsze długofalowe wyniki przynosi umiejętność widzenia tego, co dobre, jak i tego co złe, a w mniejszym stopniu skupianie się tylko na tym co dobre. Jak pokazują badania na osobach po atakach terrorystycznych, większy rozwój pourazowy nastąpił u tych, którzy zgłaszali zarówno negatywne jak i pozytywne zmiany po tym doświadczeniu, niż o tych którzy skupili się na dobrej stronie jakim było ocalenie życia.

Interwencja w nastawienie psychiczne w świetle badań jest obiecującą metodą radzenia sobie z codziennym stresem i dotkliwym cierpieniem. W praktyce ćwiczenie opierać się może na przypomnieniu sobie przykrego wydarzenia lub momentu w życiu, kiedy zostaliśmy zranieni. Następnie przez kilka-klikanaście minut (badania wskazują na skuteczność już 2 minutowej wersji) staramy się wypisać lub opowiedzieć jak nasze życie zmieniło się na lepsze w kontekście tego wydarzenia lub pomogło nam się stać lepszymi ludźmi. Pozytywne skutki tej interwencji badano również pod kątem fizjologii, przy rozważaniu pozytywnych stron wydarzenia, serce reagowało spokojnie, kiedy podczas myślenia o trudnych chwilach bez dobrych stron wywoływało reakcje jak na zagrożenie. Zmiana nastawienia wpłynęła również na nastrój, badani zaobserwowali mniej złości, więcej radości i wdzięczności. Co istotne, zwiększyło się również poczucie kontroli, co jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na dobre radzenie sobie.

Jednak postawa szukania plusów powinna być wybrana samodzielnie w odpowiednim momencie. Byłoby totalną porażką kazać wdowie w czasie żałoby szukać pozytywnych stron po śmierci męża. Co równie ważne, nie chodzi też o ignorowanie doświadczanego dystresu, udawania, że żadnych negatywnych skutków nie zauważyłeś. Chodzi o jednorazowe przyjęcie nieco odmiennej perspektywy o zwrócenie uwagi na dobrą stronę choćby przez 2 minuty.

Korzyści

Oczywiście w koncepcji akceptacji stresu, szukamy powodów do przyjęcia założenia, że stres w naszym życiu jest potrzebny. Po pierwsze najczęściej dotyczy spraw ważnych, więc nadaje naszemu życiu sens, kiedy mierzymy się z czymś w imię wartości. Z drugiej strony stres objawia się w działaniu lub obawie przed działaniem, jeśli się podejmiemy pracy, stres oznacza doświadczanie i wzrastanie, nabywanie nowych umiejętności i pewności siebie.

Biorąc pod uwagę badania oraz liczne doświadczenia osób stworzono listę najczęściej wskazywanych pozytywnych zmian, które zaszły w reakcji na trudności. Czy potrafisz odnaleźć w nich takie, które mogły zajść w tobie?

- **poczucie rozwoju osobistego** – wiąże się z poczuciem sprawstwa, kontroli i pewności siebie. Czy to doświadczenie ujawniło twoją siłę? Czy zmieniłeś sposób myślenia o sobie i o tym, czego potrafisz dokonać? Na czym polegała zmiana w tobie?
- **wzrost wdzięczności za swoje życie** – wiąże się z częściej w trudnych doświadczeniach, jednak przy każdym doświadczeniu można być wdzięcznym za siłę w odniesieniu sukcesu lub naukę płynącą z porażki. Czy po trudnych momentach bardziej doceniasz życie? Potrafisz cieszyć się błahostkami? Czy masz w sobie gotowość do „bicia się” o swoje wartości?
- **rozwój duchowy** – w trudnych chwilach bywa, że zwracamy się ku duchowości: religii, medytacji, ku Bogu czy Wszechświatowi. Nie ważne jest w co wierzymy, ale samo poczucie wspólnoty czy wsparcia. Można wierzyć w sprawstwo Boga i łączyć się z innymi w modlitwie, która koi, ale można też wierzyć w swoje umiejętności rozwiązywania sytuacji i medytować, żeby poukładać plan działania. Czy dzięki trudnemu doświadczeniu udało się zdobyć większą wiedzę albo szerszą perspektywę?
- **liczniejsze kontakty i głębsze relacje z innymi** – w trudnych momentach szukamy wsparcia albo możliwości udzielenia pomocy, by poczuć się lepiej. Pomoc innym pogłębia empatię dla cierpienia innych i nie skupia nas w takim stopniu na naszym. Dostrzegamy inną perspektywę trudnej sytuacji dzięki osobom z dystansem. Czy trudne doświadczenia wzmacniają twoje relacje z innymi? Czy pogłębiło empatię dla innych w ich cierpieniu? Czy motywuje do pozytywnych zmian w relacjach z innymi?
- **odkrycie nowych możliwości i kierunków rozwoju** – w momencie kiedy działamy zamiast dać się powstrzymać stresowi, nawet kiedy nie osiągniemy pełnego sukcesu, uczymy się. Poznajemy siebie i swoje zasoby, orientujemy się w sferach, nad którymi musimy popracować. W żadnej innej sytuacji niż „na gorąco” nie jesteśmy w stanie tego doświadczyć. Czy po doświadczeniach stresujących pojawiły się jakieś nowe cele? Czy pomyślałeś o nowych możliwościach i zacząłeś robić coś nowego?

Jeśli z tej perspektywy spojrzymy na wszystkie stresujące sytuacje, to przestają one być takim dramatem. Z nadmuchanego balonika uchodzi powietrze.

Jednak czy koncepcja szukania w stresie samych dobrych stron jest słuszna? Czy w każdej sytuacji stresowej można znaleźć plusy?

Szukanie dobrych stron nie powinno być odruchem, bo może w pewnym momencie zaciemnić nam obraz i nie zauważymy dużego ryzyka, znieczulimy się na cierpienie, nie przeżyjemy żałoby. Błahe wydarzenia nie są najlepszymi kontekstami do szukania okazji do rozwoju i pozytywnych zmian. A też nie każda trauma niesie ze sobą dobro i nie można na siłę interpretować pozytywnie tych wydarzeń. Trzeba sobie dać czas. Znajdowanie plusów ma największą moc, kiedy stresujące wydarzenie wywiera na nas głęboki wpływ. Jest pomocne również w sytuacjach, których nie da się kontrolować lub z których nie możemy się wydostać np. egzamin czy prelekcja. I chociaż w takich sytuacjach trudno o ich znalezienie na początku, to jest największa szansa, że zostaną przekształcone dzięki gotowości do dostrzegania szansy na rozwój i pozytywne zmiany.

Zmiana nastawienia nie jest łatwa, ale warta podejmowania prób w przypadku trudnych sytuacji, być może w trakcie, a może jako podsumowanie doświadczenia. Trudność jest tym większa, jeśli nasze dobre strony opierają się zaprzeczaniu krzywdy czy cierpieniu. Wtedy warto spisać te trudne uczucia, a swoje zmiany nastawienia odnosić do tych pozytywnych stron i aspektach rozwoju, których chcesz doświadczyć w przyszłości. Które mogą stać się możliwe za jakiś czas?

Stres i trudne doświadczenia to cierpienie i emocje, którym nie należy zaprzeczać. W stresujących sytuacjach nie opieramy swojego myślenia tylko na korzyściach i możliwościach rozwoju, bo łatwo zapomnieć wtedy o ryzyku. Zmiana nastawienia nie opiera się na hurra optymizmie, ale na realiach, a realia to przecież zawsze dwie strony. Rozwój nie oznacza braku trudu i cierpienia, stres traktujemy zer-jedynkowo i tego należy się właśnie wystrzeżać. Dostrzegać szarości, a czasem i kolory.

Postawa opieki

Bliskość z innymi w postaci wsparcia jakie nam udzielają oraz przez pomoc jakiej udzielamy innym, by dostrzec, że nie tylko my cierpimy to jedno z podstawowych wzajemnych wpływów stresu i bliskości.

Obserwacje jednej z psychologów zajmujących się badaniem stresu wykazały, że mimo iż wyniki badań wskazują na to, że w stres wywołuje agresję, to ona zauważyła, że kobiety w reakcji na stres otaczają się opieką i spędzają ze sobą czas. Przeanalizowała więc największe badania i okazało się, że to mężczyźni są najczęściej badanymi osobami, a w przypadku kobiet brakuje analizy społecznej strony stresu. Kiedy skupiono się na badaniu płci żeńskiej zarówno u ludzi jak i zwierząt okazało się, że w stresie kobiety intensywniej otaczają opieką innych i przyjmują postawę przyjacielską: słuchają, spędzają wspólnie czas, zapewniają wsparcie. **Stres może intensyfikować potrzebę troski, współpracy i współczucia, chociaż oczywiście znów dominujące jest nastawienie.**

Poszerzone badania wykazały, że reakcja opieki i przyjaźni nie obejmuje wyłącznie kobiet. Oczywiście źródła należy szukać w przeszłości i pierwotnych działaniach. Stres mobilizuje nie tylko do samoobrony w ramach „fly or fight”, ale aktywizuje instynkt ochrony plemienia. W sytuacjach stresowych zarówno kobiety jak i mężczyźni stają się bardziej ufni, szczodrzy i gotowi do ryzyka, by chronić innych. Pierwotnie reakcja opieki i przyjaźni jest związana z ochroną dzieci. Wygląda na to, że ta reakcja jest silniejsza niż instynkt przetrwania. Musimy wierzyć, że nam się uda i mieć w sobie dużo odwagi, strach paraliżuje, a najbliżsi giną. Reakcja opieki i przyjaźni to tak naprawdę wynik reakcji fizjologicznej, który ma zmniejszać strach i zwiększać nadzieję. Najlepiej obrazuje to stan naszego mózgu i przepływ neurohormonów w reakcji na stres.

- Stres może podnosić poziom oksytocyny (główny neurohormon zawiadujący ośrodkiem otaczania opieką), neurohormonu, który wzbudza w nas skłonności prospołeczne, zwiększa się empatia i zaufanie, nasila się pragnienie bycia blisko z innymi. Ośrodek wycisza też obszary w mózgu związane z odczuwaniem strachu, w efekcie zwiększając odwagę.
- Ośrodek nagrody działa dzięki dopaminie, pobudzenie go zwiększa motywację i obniża strach. Gdy podczas stresu wzrasta dopamina, zwiększa się optymistyczne podejście do działania i nadawanie mu sensu. Dopamina mobilizuje również do działań fizycznych i strach nie paraliżuje.
- Ośrodkiem dopasowania kieruje serotonina, jej pobudzenie powoduje wyostrenie percepcji, intuicji i samokontroli. Wtedy działamy sprawnie i z naciskiem na maksymalnie pozytywne efekty.

Reakcja opieki i przyjaźni sprawia, że stajemy się istotami społecznymi, odważnymi i bystrzymi. Mamy odwagę i nadzieję, by działać i osiągać sukcesy. Za każdym razem kiedy postanawiamy komuś pomóc, otoczyć troską wchodzimy w ten stan, uruchamiając te dobre ośrodki. Stan, który skutecznie zamienia stres w działanie. Konkluzja, że chyba warto pomagać?

Na koniec bardzo obrazowe badanie. Uczestników podzielono na dwie grupy, powiedziano im, że badanie dotyczy reakcji na cudzy ból. Badano funkcjonowanie ich mózgu w odpowiedzi na zadawany ból ich bliskim (elektrowstrząsy). Dwie grupy miały do obrania dwie strategie na stres związany z obserwacją cierpienia, jedna grupa mogła otoczyć troską te osoby, trzymając ich za rękę, a druga grupa mogła sobie radzić ściskając piłeczkę. Widzimy, że te dwie strategie dobrze obrazują codzienne reakcje na stres – unikamy bliskości i uciekamy w inne strategie radzenia sobie albo szukamy bliskości dla własnego wsparcia lub otaczania innych opieką i czucia się potrzebnymi. Mamy odwagę by wejść w relację albo przeżywamy kryzys współczucia: tak bardzo unikamy stresu, że ulegamy paraliżowi, zamiast się zmobilizować. Jakie wyniki badania?

Te strategie wywołują zupełnie inny wpływ na nasz mózg. Kiedy badani mogli chwycić za rękę cierpiących, zwiększała się aktywność ośrodków nagrody i otaczania innych troską, zmniejszała się zaś aktywność ciała migdałowatego, odpowiedzialnego za reakcję strachu i unikania. Ściskanie piłki nie wywarło żadnego wpływu na aktywność ciała migdałowatego. To badanie pokazuje, że to gdzie kierujemy naszą uwagę kiedy bliscy

cierpią, może wpłynąć na naszą reakcję stresową. Skupiając się na pocieszaniu i pomaganiu doświadczamy nadziei i bliskości, skupiając się na redukowaniu własnego dystresu, zwiększamy strach. Z drugiej strony dzięki małym gestom, na płaszczyźnie fizjologii jesteśmy w stanie sprawić, że odczuwamy więcej odwagi. A przecież w naszym życiu pojawia się wiele możliwości by wybrać strategię opartą na bliskości.

**Warto pamiętać, że pomimo tego, czy czujemy przytłoczenie własnym stresem czy cierpieniem innych sposobem na wzbudzenie nadziei i mobilizację jest bliskość, a nie ucieczka. Każdy gest, który oznacza wsparcie, pomaga Tobie zachować optymizm i motywację. Fizjologii nie oszukasz. W chwilach bezradności i stresu, skieruj swoją uwagę na troskę o innych, a pomożesz w opanowaniu własnego stresu. **

Stres codzienny

Przechodzimy w życiu kryzysy większe i mniejsze, niektórzy z nas borykają się z traumą, która wpływa na ich życie przez lata. Są to oczywiście bardzo stresogenne wydarzenia związane z konkretnymi wydarzeniami w życiu. Wiele o nich mówiliśmy w kontekście opisanych we wcześniejszych dniach mechanizmów i podejściu związanym z akceptacją stresu. Jednak nasze życie przez większość czasu związane jest ze stresem dnia codziennego. W mojej definicji to drobne napięcia związane z różnymi sytuacjami, które są dla nas ważne, a których nie jesteśmy w stanie kontrolować. Często bywa też tak, że ten negatywny, codzienny stres generujemy sami poprzez sposób życia i nastawienie do tych małych kryzysów. A długotrwałe przeciążenie takimi napięciami zabiera nam mnóstwo energii i radości życia, nie mamy kiedy cieszyć się drobiazgami.

Dlaczego najczęściej nie radzimy sobie ze stresem dnia codziennego?

- **problem z organizacją** – niestety, ale życie w chaosie i nieogarnięciu, nie sprzyja spokojowi, zwłaszcza jeśli denerwujemy się tym, że zapominamy i spóźniamy się (niektórym to zupełnie nie przeszkadza). Perfekcyjna organizacja też potrafi frustrować, bo to znowu inni nie trzymają się naszego planu, pisałam o tym. Chodzi więc o równowagę i względne planowanie czasu z racjonalnym myśleniem i orientacją w tym, że dobra ma 24 godziny i nie można jej nagiąć. Zbyt często udajemy, że nie mamy o tym pojęcia. Upychamy obowiązki i sprawy, zamiast nadać im priorytet. Dobry, minimalny plan wystarczy, że weźmie te kwestie pod uwagę: ilość czasu i priorytety, z tego można już ułożyć sensowny rozkład tygodnia.
- **chcemy pełnej kontroli i nie potrafimy odpuścić** – a czasem nawet wzięcie w zapasie pół godziny nie uchroni nas przed stanem w korku, po prostu, nie wszystko jesteśmy w stanie kontrolować. Najlepiej zatrzymać się i dokonać refleksji, czy to na co nie mam wpływu jest dla mnie aż tak bardzo ważne w tej formie? Jeśli tak, to spróbuj opracować plan B, a jeśli nie, to olej. Chcemy robić dobre wrażenie, widzimy te idealne relacje instamatek i wydaje nam się, że tylko my nie jesteśmy idealni. Relacje zajmują kilka minut, te kilka minut w ciągu dnia z pewnością potrafisz stworzyć „pod telewizję”, a reszta bywa różna. I każdy tak ma, nie jesteśmy

robotami, a ci którzy próbują, w końcu wykańczają swoje zdrowie psychiczne i fizyczne, tracą relacje. Czasem najlepsze co można zrobić, to machnąć ręką na dzień dzisiejszy, usiąść z herbatą i zaplanować kolejny, pamiętając o najważniejszych wartościach naszego życia.

- **rządzą nami stereotypy** – żyjemy w kulturze powinności, która zabija spontaniczność i wewnętrzną motywację do robienia tego, na co mamy ochotę, spełniania się. Próbujemy odnaleźć się w rolach, które dyktują nam starsze pokolenie lub ludzie, którzy nie mają odwagi. Na szczęście coraz bardziej modyfikujemy tradycyjne rolę, ale stereotyp Matki Polki, mimo, że pracującej to jeszcze dbającej o dom jest ciągle żywy. Nie wyrabiamy się ze wszystkim, a wyrzuty sumienia generują stres. Spójrz na swoją rodzinę i niech twoim celem będzie dobra relacja w waszym mikrośrodku. A to oznacza, że można zaangażować dzieci w obowiązki, ale też, że lepiej pobyć razem z dzieckiem niż żeby miało wyprasowaną koszulkę na wf. Czasem oznacza też kupione ciasto na szkolny poczęstunek, a nie domowy wypiek. Zastanów się jakie pełnisz role w życiu. A teraz opisz każdą z nich tak jak czujesz jej znaczenie dla siebie i swoich najbliższych. Bez porównań, bez niczych mądrości. Jakim ty chcesz być pracownikiem? Jakim partnerem? Jaką matką? Jaką córką? Jaką przyjaciółką? Które z ról są dla ciebie najważniejsze? Pamiętaj, że z każdym kolejnym przeżytym rokiem, przechodzimy przez różne stadia naszego rozwoju psychospołecznego (warto poczytać o nich) i to nie jest zdrowe dla naszej psychiki, dla naszych relacji zatrzymywanie się zbyt długo w poszczególnych stadiach. Dlatego nie można mieć wyrzutów, że w pewnym momencie życia ważniejszy jest nasz partner niż nasza matka. Potrzebna jest tutaj asertywność i zrozumienie dwóch stron.
- **problem z asertywnością i samodyscypliną** – nie potrafimy odmówić komuś przysługi, nie potrafimy odmówić sobie kolejnego odcinka serialu, czy kolejnego kawałka ciasta. W ten sposób denerwujemy się na innych, że proponują i na siebie, że się godzimy, a napięcie wzrasta. Czasem trzeba nam spontanicznych decyzji, ale w momencie kiedy otrzymujesz propozycję zrób stopklatkę, nie odpowiadaj automatycznie. Zastanów się, czy masz czas, ochotę? Czy prośba jest naprawdę ważna dla ciebie i drugiej osoby? Z czego wynika twoja chęć potwierdzenia? Czy to obawa o zranienie czy chęć akceptacji? Zbyt często zapominamy, że mamy prawo odmówić. Jeśli tylko zrobimy to szczerze i uprzejmie, nikt nie powinien czuć się zraniony. Tym bardziej akceptacja nie powinna zależeć od warunków na zasadzie zrobisz, czy nie zrobisz!? Jeśli tak, to zapewniam cię, nie potrzebujesz takiej relacji.
- **dramatyzujemy** i narzekamy, zbyt często widzimy ciemne chmury na niebie. Dlatego angażowanie się w pomoc innym jest taki ważne, wtedy zmienia nam się perspektywa, przestajemy widzieć siebie w centrum cierpienia. Często nasz strach przed działaniem, zazdrość o sukcesy innych, sprawia, że siedzimy i się stresujemy tym, że nam nie wychodzi, zamiast zrobić pierwszy krok. Zrób pierwszy, najmniejszy krok w stronę działania, zobaczysz jak cię to odmieni.

Stres życia codziennego to nieodzowny element tegoż właśnie, co życiem zwą. Powtarzam po raz kolejny, że on tak po prostu nie zniknie, ale też nie powinien. Informuje

nas o tym co jest dla nas ważne i ważne naszej uwagi, pozwala nam w ustaleniu priorytetów. Pewnie to co najbardziej nas stresuje, jest dla nas najważniejsze i tak po kolei można wyznaczać i planować. Jednak często stres dotyczy kwestii, które są dla nas priorytetem przez stereotypy i przyjęte zasady. A wtedy nie można w ten sposób wartościować, najpierw trzeba się zastanowić czy ja się z tymi założeniami w swojej filozofii życia zgadzam? Jeśli nie, musisz nauczyć się odpuszczać, odmawiać i olewać :)

Aktywnie

Wracając do podstaw, reakcja fight or fly jest wciąż w nas żywa pod względem uruchamianych reakcji. Zmieniło się znacząco źródło naszego stresu z bezpośredniego zagrożenia na zagrożenie, które generuje nasze myślenie. Coraz częściej stresujemy się i ...siedzimy. Owszem ingerowanie w nastawienie psychiczne może nasze reakcje uspokoić, ale aktywność jest tym pierwotnym sposobem na obniżenie napięcia. W moim odczuciu zawsze warto połączyć pracę nad zmianą nastawienia do stresu z przygotowaniem repertuaru aktywnych zajęć, które pomogą się pozbyć nadmiaru wygenerowanej energii. Dodatkowo jak dobrze wiemy aktywność fizyczna wpływa na produkcję hormonów szczęścia, wpływa na lepsze rozwiązywanie problemów.

Opowiem wam coś z własnego doświadczenia. Kiedy mam więcej stresu w życiu i czuję się przytłoczona zmuszam się, bo czasami tak to wygląda, do aktywności fizycznej. Prawda jest taka, że bardziej wtedy muszę zmuszać się do treningu na bieżni niż np. do mycia okien. Częściej kończy się na porządkach...

Magiczny wpływ sprzątania na obniżenie poziomu stresu :)

- oczywiście wydatkuje energię w ramach alternatywy dla fight or fly, często to walka z brudem, więc nie jest nawet alternatywą,
- jestem sama ze sobą i czuję, że przelewam całą swoją złość na rzeczy, więc nie wyżywam się na ludziach, a dodatkowo te rzeczy wcale na tym nie cierpią, wręcz przeciwnie, zła energia zamienia się np. w błyszczące szyby. Sprawia to, że myślę, sobie: hej z tego stresu jest pożytek!
- sprzątanie, ale też bieganie i wiele aktywności wykonujemy rutynowo, więc z jednej strony działam, a uwagę mogę poświęcić analizie sytuacji: szukam rozwiązania problemu, zastanawiam się co dobrego mogę wynieść z zaistniałej sytuacji – wszystko w ramach filozofii akceptacji stresu.
- nie siedzę i dramatyzuję, ale działam i wtedy naprawdę lepiej się myśli,
- ale można też się wyłączyć od myślenia, zamiast zmieniać nastawienie, na chwilę się odciąć, skupić totalnie na tych zaciekach,
- aktywność ciała, działa aktywnie na mózg, moim zdaniem zwiększa się kreatywność myślenia podczas aktywności fizycznej,
- robisz coś dobrego dla siebie i swojego otoczenia, w całym tym napięciu, masz satysfakcję z działania,
- i jakoś zawsze na końcu przychodzi konkluzja, że to wcale nie był koniec świata, albo udaje się wpaść na innowacyjne rozwiązanie, jest po prostu lżej

Oczywiście niektórzy pewnie pomyślą, że bredzę, ale ja niezmiennie wyznaje zasadę, że uporządkowana przestrzeń to uporządkowane myśli i uczucia i względne panowanie nad stresem. Widzę to zawsze przed sobotnim sprzątanym i w niedzielny, idealny poranek. Magia uspokojenia jest również w wyrzucaniu zbędnych rzeczy, układaniu dokumentów. Kiedy panujesz nad swoim otoczeniem, łatwiej jest uwierzyć, w zapanowanie nad emocjami i lękiem. Staram się zrozumieć, chociaż przychodzi mi to z trudnością wszystkich wyznawców chaosu i nieładu, którzy wierzą, że są ważniejsze rzeczy niż porządek na biurku. W porządku. To zamiast sprzątać by obniżyć poziom stresu, może pomoże ci jogging albo jazda na rowerze. Dzisiaj bez badań naukowych, tylko autopsja.

Do której grupy należycie magia sprzątania, czy magia olewania?

Stres oksydacyjny

Aby tego było mało, nasz organizm stresuje się również poza naszą świadomością, poprzez procesy biochemiczne, które w nim zachodzą, a więc tzw. stres oksydacyjny. Stres oksydacyjny – (stres tlenowy, obciążenie tlenowe) to stan zakłóconej równowagi między wolnymi rodnikami (utleniaczami, reaktywnymi formami tlenu – RFT) a antyoksydantami (przeciwutleniaczami) w organizmie. Zarówno wolne rodniki, jak i antyoksydanty naturalnie występują w organizmie, gdyż są niezbędne do prawidłowego przebiegu wielu procesów życiowych. Dopóki zachodzi między nimi równowaga, organizm funkcjonuje prawidłowo. Jednak gdy dojdzie do wzrostu produkcji wolnych rodników lub spadku aktywności antyoksydantów, dochodzi do tzw. stresu antyoksydacyjnego.

Utleniacze posiadają niesparowany elektron, dlatego cały czas dążą do odebrania jednego elektronu innej komórce, by go do siebie przyłączyć. Proces ten doprowadza do dezintegracji i uszkodzenia komórek. Ponadto połączenie wolnego rodnika z inną komórką sprawia, że ona też staje się wolnym rodnikiem. W dłuższej perspektywie to bardzo niebezpieczne dla zdrowia.

Czynniki wywołujące stres oksydacyjny, a więc namnażanie się wolnych rodników?

- Tłuszcze nasycone (trans, margaryny, tłuszcze utwardzane)
- Używki (alkohol, papierosy, narkotyki)
- Zanieczyszczenie środowiska (toksyny, smog, opary)
- Nowe technologie (wpatrywanie długotrwale w niebieskie ekrany wywołuje stres oksydacyjny w komórkach oka)
- Intensywna aktywność fizyczna (sport wyczynowy wiąże się z namnażaniem wolnych rodników dlatego sportowcy dbają o regenerację oraz uzupełnianie w diecie minerałów oraz przeciwutleniaczy)

- Reakcje alergii i nietolerancji pokarmowej (zaburzenia wchłaniania składników pokarmowych powodują „konflikt” wewnętrzny, co powoduje podupadanie na zdrowiu i zabiera nasze pokłady przeciwutleniaczy)
- Choroby autoimmunologiczne (to stany zapalne organizmu, a więc sytuacja nienaturalna dla organizmu)
- Produkty przemiany materii (jeżeli cierpimy na zaburzenie wchłaniania, np. poprzez uszkodzoną śluzówkę jelita, nasze procesy trawienne nie przebiegają w sposób właściwy)
- Wysoki poziom cholesterolu
- Zaburzenia równowagi poziomu cukru we krwi i cukrzyca
- Zaburzenia równowagi hormonalnej
- Niedobory składników odżywczych (restrykcyjne diety, monodiety)
- Produkty wędzone, smażone (toksyczne substancje uboczne)

Wolne rodniki są neutralizowane przez nasz wewnętrzny system obronny w postaci enzymu peroksydazy glutationowej. Niestety z wiekiem organizm wytwarza jej coraz mniej. Jej niedobór może wynikać też z osłabienia organizmu i stanów chorobowych. Jednak możemy mieć wpływ na ilość wolnych rodników za pomocą antyoksydantów. Pierwsze co należy zrobić to zmienić dietę na bogatą w świeże owoce i warzywa. Druga kwestia to odstawienie używek w postaci papierosów i alkoholu. Trzecia to odpowiedni czas snu, odpowiedni wypoczynek i sport w formie rekreacji, gdyż wyczynowy sport wytwarza dużą ilość wolnych rodników i osoba z niedostosowanym organizmem będzie mieć z tego więcej szkód niż pożytku. Czwarta to środowisko w jakim przebywamy czyli mieszkamy i pracujemy. Im więcej wdychamy zanieczyszczonego powietrza tym więcej produkujemy wolnych rodników.

Podczas stresu oksydacyjnego wolne rodniki szukają możliwości pozyskania elektronu gdzie tylko mogą, atakują wszystko na swej drodze. Mogą uszkodzić kod DNA co prowadzi do jego zmutowania i powstawania nowotworów. Atakując ścianę komórki i niszcząc ją doprowadzają do jej śmierci. Powszechnie uważa się, że w wyniku stresu oksydacyjnego dochodzi do tak poważnych chorób jak zawał serca, udar mózgu, cukrzycy, miażdżycy, wrzodów żołądka, bezpłodności, łuszczycy i bezpłodności.

Jak walczyć z wolnymi rodnikami?

- Odstawienie czynników sprzyjających namnażaniu wolnych rodników!
- Dostarczanie przeciwutleniaczy dzięki składnikom diety!

Praktyczne wskazówki do walki ze stresem:

- Żywność bogata w antyoksydanty,
- Adaptogeny,
- Kwasy omega, witaminy (A,D,E,K, B, C) ,
- Odpowiednie nawodnienie organizmu,
- Eliminowanie możliwych do usunięcia czynników stresogennych

- Regularna, umiarkowana aktywność fizyczna, dostosowana do temperamentu i osobowości
- Regeneracja poprzez sen i odpoczynek na świeżym powietrzu
- Ograniczanie działania niebieskich ekranów!
- Praca z emocjami, terapia antystresowa
- Unikanie nadmiernej kontroli zachowania- bez restrykcji dietetycznych
- Wprowadzenie zdrowej diety opartej na jakości produktów, a nie ilości.
- Śmiech,
- Seks
- Zarządzanie czasem, określenie priorytetów życiowych, rozwój osobisty
- Praca nad technikami oddechu, medytacja, ćwiczenia relaksacyjne, joga
- Fototerapia, słońce (naturalna witamina D)
- Regeneracja (masaż, sauna, terapie alternatywne)

Antyoksydanty w jedzeniu

Jednym z najważniejszych i najpotężniejszych antyoksydantów jest glutation. Kolejnymi ważnymi antyoksydantami w walce z nadmiarem wolnych rodników są: witamina A, C, E beta-karoten, bioflawonoidy. Stworzono listę produktów posiadających największą zdolność neutralizowania wolnych rodników i wymienia się wśród nich: cynamon, aronię, fasolę, borówkę, żurawinę, karczoch, śliwki, maliny, truskawki.

Żywność odstresowująca:

- Zawiera przeciwutleniacze (antyoksydanty)
- Zawiera chlorofil. „Ani jednego dnia bez zielonych liści” dr M. Bircher-Benner
- Jest bogata w witaminy i składniki mineralne
- Zawiera składniki przeciwzapalne.
- Jest świeża i lekkostrawna

Przykłady:

- **Seler naciowy**– związki z nim zawarte powodują obniżenie hormonów stresu, które powodują kurczenie naczyń krwionośnych i wzrost ciśnienia. Ponadto zawiera imid niacyny związek o działaniu uspakajającym.
- **Pestki słonecznika**– źródło potasu, witamin z grupy B oraz cynku.
- **Brązowy ryż, kasza**– jako węglowodan złożony będzie wyzwalaczem hormonów szczęścia – serotoniny i epinefryny, ale w małych dawkach przez długi czas, a nie jako pik insulinowy.
- **Kapusta**– takie niedoceniane warzywo, a jednak źródło wielu antyoksydantów, witamin A,C, E, selenu i beta-karotenu. Przeciwutleniacze walczą z wolnymi rodnikami i pomagają w przekształcaniu tryptofanu na serotoninę, która poprawia nam nastrój. A kiszona kapusta działa na jelita, a jelita jak już wiemy są źródłem wszystkiego co dobre w naszym organizmie się dzieje.
- **Migdały, gorzka czekolada, kakao**– ze względu na zawartość magnezu, który wspiera funkcje nadnerczy i metabolizmu NNKT. Wiemy, że niedobory magnezu

objawiają się napięciem nerwowym, drażliwością, bezsennością, obniżeniem koncentracji, a to chyba blisko tematu stresu?

Liczne wyjątki

W kontekście opracowywania tematu radzenia sobie ze stresem, zazwyczaj staramy się odpowiedzieć na pytanie czy stres jest szkodliwy? I to źle zadane pytanie psuje wszystko co można wypracować w zakresie zarządzania stresem. Oczywiście, że stres jest szkodliwy, poza tymi sytuacjami kiedy nie jest. Chodzi tutaj konkretnie o te przykłady i badania licznie prezentowane przez poszczególne dni. Pojawia się ryzyko szkodliwości dla zdrowia, poza sytuacjami kiedy ludzie pomagają swoim społeczności. Tak, stres izoluje i wywołuje agresję, poza tymi przypadkami kiedy wywołuje altruizm i wyznacza bliskość. Działa destrukcyjnie, kiedy nie mamy poczucia celu i sensu. Może powodować obniżenie nastroju i depresję, wtedy kiedy nie widzimy korzyści jakie daje nam zmaganie się z przeciwnościami. Te liczne wyjątki tworzą istotę założenia dotyczące akceptacji stresu i ingerowania w swoje nastawienie w stosunku do niego, a nie zakładania, że stres sam w sobie może być dobry i zły. Znow tak jak wiele kwestii w psychologii sprowadza się to do stwierdzenia: to zależy. Ale klucz całej historii i dobra wiadomość jest taka, że zależy od ciebie!

Ważne jest nie odpowiedzenie sobie na pytanie o dobro i zło w kontekście stresu, ale o twoją postawę wobec niego. Dzięki temu definiujemy wartość stresu dla nas, na ile jest destrukcyjny. Takie ingerowanie w swoje nastawienie psychiczne nie jest łatwe. **Ja jednak zawsze wychodzę z założenia, że już samo zorientowanie się w mechanizmach, świadomość pewnych powiązań i poddanie refleksji jest pierwszym krokiem w dobrą stronę, uruchamia te nasze pokłady możliwości pracy nad sobą. Przypomnij sobie pytania zadawane w poszczególne dni. Popracuj z nimi.** „Wystarczy” postanowić, że będzie się pamiętało o swoich wartościach na codzień, bu łatwiej było odnaleźć sens niektórych zdarzeń. Trzeba zdobyć się na odwagę komunikowania się na temat lęku i stresu, by zamiast izolacji czuć bliskość i wsparcie. Należy pamiętać, że fizjologiczne reakcje organizmu przygotowują nas do działania, przy odpowiednim nastawieniu mobilizują do poszukiwania nowych, innowacyjnych rozwiązań. Czasem zwrócenie się w stronę cierpienia innych ludzi, zdobycie się na pomoc daje nadzieję i odwagę dla naszych działań.

Czy to brzmi jak tortury stresu?

Zamiast pytania czy stres mi szkodzi, czy może być dobry, zadaj sobie inne pytanie. **Czy wierzę w to, że potrafię przemienić stres w coś dobrego?** Akceptacja stresu sprawi, że lęk, wątplenie, izolacja i bliskość zastąpią pewność siebie, odwaga, bliskość i sens. Ale to nie zadzieje się samo. Im dłużej i aktywnie będziesz pracować nad swoim nastawieniem, tym częściej zauważysz, że w sytuacjach stresujących poczujesz niespodziewanie spokój, wdzięczność i sens tego co się dzieje. Na początku wydaje się mało realne, ale rozwój to praca, to starania i nie zmienisz stereotypu pstrykając palcem.

Wyjątek może i w niektórych okolicznościach potwierdza regułę, ale liczne wyjątki pomogą zmienić nastawienie.

Przez większość wskazówek korzystałam z bardzo pomocnej książki, biblii do zrozumienia stresu książki „Siła stresu. Jak stresować się mądrze i z pożytkiem dla siebie” Kelly McGonigal.

Polecam wam również jej wykład TED.