

Komentarz dra Dariusza Macieja Myszkę z Katedry i Kliniki Psychiatrycznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego dla kampanii „WUModa na zdrowie“

„Nie radzę sobie ze stresem...“

Taką skargę słyszymy bardzo często z ust współpracowników, studentów, znajomych czy członków rodziny. Być może sami też często takie stwierdzenie wygłaszamy.

Co to właściwie znaczy? Czy stres to coś, z czym mamy sobie „radzić“? Mamy go wyeliminować ze swojego życia? Nie mamy go doświadczać?

W określaniu stresu psychologicznego wyróżniamy trzy nurty: określenie jako bodźca (sytuacji lub wydarzenia zewnętrznego o określonych właściwościach), reakcji (szczególnie emocjonalnych, ale też wegetatywnych czy behawioralnych) oraz jako relacji między czynnikami zewnętrznymi, a właściwościami człowieka. Z podejmowanych licznie prób zdefiniowania stresu przytoczę definicję J. Strelaua, która opisuje stres, jako stan charakteryzowany przez silne emocje negatywne, takie jak strach, lęk, złość, wrogość, a także inne stany emocjonalne, wywołujące dystres oraz sprzężone z nimi zmiany fizjologiczne i biochemiczne, ewidentnie przekraczające bazalny poziom aktywacji. Ta definicja rozróżnia pomiędzy dystresem (stresem niosącym cierpienie i dezintegrację psychiczną) a eustresem (stresem motywującym, pobudzającym do działania).

Studiowanie czy późniejsza praca w zawodach medycznych wiąże się zawsze z określonym poziomem stresu. Pożądane jest, by pozostał on jedynie eustresem, by nie przynosił znaczących strat w zakresie zdrowia psychicznego i somatycznego.

Wśród przyczyn stresu w miejscu pracy możemy wymienić czynniki wewnątrzorganizacyjne i zewnątrzorganizacyjne.

Do pierwszej grupy zaliczamy:

- czynniki fizyczne (hałas, oświetlenie, temperaturę i wilgotność powietrza, ergonomię miejsca pracy)
- indywidualne czynniki związane z pracą (ilościowe i jakościowe przeciążenie pracą, odpowiedzialność, pracę zmianową itp.)
- grupowe czynniki związane z pracą (konflikty wewnątrz grupy, style przywództwa, itp.)
- czynniki organizacyjne (zły klimat organizacyjny, przestarzała technologia itp.)

Do czynników zewnątrzorganizacyjnych zaliczamy problemy osobiste, ekonomiczne i polityczne kraju, także rasowe i religijne czy konkurencję na rynku pracy lub zmiany demograficzne. Nasz wpływ na czynniki z tej grupy jest zazwyczaj bardzo ograniczony.

Radzenie sobie ze stresem pełni dwie funkcje: instrumentalną (zorientowaną na rozwiązanie problemu bądź poprzez zmianę własnego działania lub zmianę otoczenia) oraz uregulowania emocji (zmniejszenie nasilenia negatywnych stanów emocjonalnych i wzmocnienie mobilizacji do działania). Te funkcje korespondują ze strategiami radzenia sobie ze stresem: zorientowanymi problemowo lub emocjonalnie. Ujmując to prosto: będąc w trudnej sytuacji mogę albo zmieniać ją, albo siebie. Najlepiej pewnie jedno i drugie... Ważne by, sposoby zmian były konstruktywne, nie wiązały się z dodatkowymi kosztami.

Spotkanie ze stresem warto rozpocząć od odpowiedzenia sobie na pytanie, co jest dla mnie ważne, do czego dążę, co chcę osiągnąć? Czy na pewno żyję swoim stresem? Z tą wiedzą możemy pokusić się o zidentyfikowanie czynników stresowych, sprawdzenia, które są od nas zależne, a na które nie mamy wpływu.

Możemy też podjąć konkretne działania antystresowe. Ważne, by były to działania, nawet jeżeli o charakterze ucieczkowym, konstruktywne, nie autodestrukcyjne. Porcja alkoholu będzie miała doraźne działanie antystresowe, ale w dłuższej perspektywie raczej nasili trudności, niż pozwoli lepiej radzić sobie ze stresem. Podobnie jest z innymi substancjami psychoaktywnymi i zachowaniami mogącymi uzależniać.

Do działań antystresowych zaliczymy

- ćwiczenia fizyczne (różne formy aktywności niwelują negatywny wpływ stresu),
- ćwiczenia relaksacyjne, muzyka relaksacyjna, masaż...,
- medytacja - jeżeli ktoś lubi...,
- dialog wewnętrzny - rozmowa z samym sobą, której celem jest wzmocnienie zaufania do własnych sił i możliwości,
- wysłuchanie przez kogoś bliskiego, ale nie użalanie się nad sobą!
- poradnictwo i ewentualnie psychoterapia.

W wyborze działań antystresowych ważne jest oparcie się na własnych preferencjach. Jeżeli wybiorę rodzaj aktywności fizycznej, której nie lubię, która wiąże się dla mnie z dodatkowymi kosztami, to raczej nie doczekam się korzystnego wpływu na zdolności radzenia sobie ze stresem, wcześniej spadnie mi motywacja. Dla przykładu, jeżeli przez całe życie słuchałem rocka, to może być mi trudno samemu przekonać się do słuchania spokojnej muzyki klasycznej.

Na koniec błyskawiczny poradnik - co robić w trudnych sytuacjach:

- zawsze warto się zatrzymać,
- rozejrzeć się wokół,
- nazwać miejsce/sytuację, w której się znaleźliśmy,
- zastanowić się po co w tej sytuacji/miejscu jesteśmy, co ta trudna sytuacja dla nas oznacza,
- sprawdzić czy możemy tą trudność zmienić,
- podjąć próbę zmiany,
- jeżeli nie możemy jej zmienić, to zawsze możemy się uśmiechnąć ☺

Polecam zastosowanie tych rad w czasie trudnego dyżuru - dalej będzie ciężko, ale przynajmniej milej.

I najważniejsze – praca, nawet tak odpowiedzialna, jak praca pielęgniarki, lekarza, ratownika... to nie wszystko, nasze życie to jeszcze Wpiszcie sami, co dla Was jest ważne.

Kontakt:

dr Dariusz Maciej Myszka

email: maciej.myszka@wum.edu.pl