

Metody radzenia sobie ze stresem w czasie epidemii i nie tylko

W tym niełatwym dla nas czasie, w którym poza zwyczajnymi troskami, z którymi paramy się na co dzień, dochodzą jeszcze te związane z pandemią, nasz układ reagowania emocjonalnego jest znacznie mocniej obciążony. Jesteśmy bardziej czujni i żyjemy w większym napięciu. Możemy doświadczać poczucia zagrożenia. Okoliczności te sprzyjają budowaniu specyficznego napięcia emocjonalnego, które określamy mianem stresu. Stres, jeśli jest krótkotrwały, może skutecznie mobilizować nas do działania i wspierać dążenie do celu. Jeśli trwa długo, wywiera niekorzystny wpływ na naszą równowagę emocjonalną. Hormony (katecholaminy, kortyzol, glukokortykoidy), które wydzielane są w czasie reakcji stresu, powodują określone reakcje naszego organizmu, przygotowując go do reakcji obronnej (ucieczki lub walki), która z założenia ma ograniczony w czasie przebieg. O ile krótkotrwałe działanie hormonów stresu nie wywołuje szkodliwych skutków na nasz organizm, to z fizjologicznego punktu widzenia, przedłużająca się reakcja stresu (ciągłe wydzielanie się hormonów stresu) hamuje prawidłową odpowiedź naszego układu odpornościowego sprawiając, że komórki chroniące (limfocyty, bazofile, makrofagi) nie działają efektywnie. To z kolei zwiększa podatność na infekcje lub ryzyko rozwinięcia różnych chorób. Inną, obserwowalną i z pewnością odczuwalną konsekwencją chronicznie doświadczanego stresu, jest jego wpływ na nasz nastój. Gdy stan stresu się przedłuża jesteśmy bardziej wyczuleni na odbiór różnego rodzaju bodźców zewnętrznych. Odczuwamy frustrację i nawet najmniejsze problemy mogą urastać do olbrzymich rozmiarów. W takiej sytuacji zwykłe drobiazgi potrafią wytrącić nas z równowagi. Ma to niestety niekorzystny wpływ na relacje międzyludzkie. W czasie izolacji wynikającej z epidemii najwięcej czasu spędzamy z domownikami i to w kontaktach z nimi możemy najczęściej doświadczyć negatywnych efektów przedłużającego się stresu.

Niektóre sytuacje wywołujące w nas stan stresu są pod naszą kontrolą. Możemy mieć wpływ na to jak określony problem rozwiązać. Przykładowo, gdy ktoś doświadcza stresu w związku z sytuacją konfliktu z bliską osobą, to dysponuje pewnymi możliwościami ("narzędziami") jego rozwiązania. Może na przykład spróbować zainicjować rozmowę z tą osobą i spróbować wyjaśnić kwestie sporne. Na skutek porozumienia konflikt zostanie zakończony, zniknie przyczyna (problem) powstałego napięcia emocjonalnego, a tym samym reakcja stresu wygaśnie. Są jednak sytuacje wykraczające poza granice naszego wpływu lub na które mamy niewielki wpływ. Do takich zaliczyć można oczekiwanie na ważny egzamin (np. matura, prawo jazdy). Stan epidemii, w którym aktualnie się znajdujemy i wynikające z tego ograniczenia, również do takich sytuacji należy. Nie oznacza to jednak, że w okolicznościach braku możliwości rozwiązania problemu powodującego stan stresu, jesteśmy

pozbawieni szans wpływu na własne samopoczucie. Nadal dysponujemy zasobami umożliwiającymi utrzymywanie dobrej kondycji naszego systemu odpornościowego i pozytywnych relacji z bliskimi. Korzystać możemy bowiem z różnych metod zaradczych służących ograniczaniu siły reakcji stresowej oraz długości jej trwania do czasu, kiedy zmienią się okoliczności wyzwalające - znikną stresory (np. zakończy się czas epidemii i związanych z nią ograniczeń). Poniżej przedstawione są propozycje różnych metod służących obniżaniu odczuwanego napięcia emocjonalnego i zapobieganiu negatywnym efektom przedłużającej się reakcji stresu.

Dawkuj sobie informacje

Jeśli sprawdzasz/słuchasz/oglądasz wiadomości, żeby być na bieżąco, a doświadczasz przy tym negatywnych uczuć, wówczas ogranicz to. Rób to raz dziennie o wybranej przez siebie porze. Informacje powinny pochodzić ze sprawdzonego źródła. Czerpanie ich z mediów społecznościowych nie zawsze jest dobrym rozwiązaniem, ponieważ fakty mogą być tam zniekształcone, a nawet przesadzone. Warto uświadomić sobie, że wybuchy chorób zakaźnych zawsze były częścią naszej historii, i ten także minie.

Uwalniaj endorfiny

Endorfina – hormon szczęścia został odkryty całkiem przypadkiem - w latach siedemdziesiątych XX wieku. Endorfina to hormon peptydowy, który składa się z różnej ilości aminokwasów (w zależności od danego typu). Do tej pory naukowcom udało się odkryć więcej niż 20 endorfin, jednak najważniejsze są tylko trzy – alfa, beta i gamma – endorfiny. Endorfina jest produkowana przez różne komórki nerwowe, ale również i przez przysadkę mózgową. Głównym działaniem, jakie posiada endorfina jest redukcja odczuwanego bólu, a ponadto łagodzenie poziomu doświadczanego przez organizm ludzki stresu. Ale to nie jedyne pozytywne działania endorfiny. Jak się okazuje – hormon ten przyczynia się do (cyt. patrz bibliografia) odczuwania zadowolenia, błogości, a nawet i euforii, doświadczanego w trakcie:

- *wysiłku fizycznego*

To prawda, że w dobie wielu ograniczeń wynikających z epidemii nasze możliwości ruchu znacznie się uszczupliły. Nie oznacza to jednak, że jesteśmy ich całkowicie pozbawiani. Możemy sięgnąć po różnego rodzaju zestawy ćwiczeń do wykonaniu w zaciszu domowym. Poniższe linki ułatwią Wam jego planowanie i wykonanie,

co pomoże uzyskać ostateczny efekt w postaci obniżenia poziomu odczuwanego stresu i zapobiegania jego rozwojowi ¹

- *jedzenia różnych produktów*

Szczególny wpływ na wydzielanie endorfin ma czekolada, ale nie tylko - związki te są produkowane również i w sytuacji, kiedy jemy coś pikantnego.

- *relaksu*

Chociażby ćwiczenie jogi lub medytowanie mogą skutkować zwiększonym uwalnianiem endorfin, może do tego prowadzić jednak także i czytanie pasjonującej książki lub oglądanie emocjonującego filmu/serialu

- *śmiechu*

Mówi się nawet o tym, że samo tylko myślenie o śmiechu może zwiększać produkcję endorfin w układzie nerwowym. Nie wiesz, jak wzbudzić w sobie taką reakcję? Najlepiej, jeśli uda Ci się zaprosić do wspólnych wspomnień osobę lub osoby, z którymi łączy Cię wiele doświadczeń. Umówcie się (np. a pośrednictwem komunikatorów społecznościowych), że przez kilka minut będziecie zapisywać różne zdarzenia, w których wspólnie braliście udział, a które wywołują na Waszej twarzy uśmiech. Następnie o tym porozmawiajcie. Jeśli bawi Was oglądanie zabawnych filmów lub memów tematycznych, to także warto przeznaczyć na to określony czas. W końcu to dla zdrowia.

- *pochwal się*

Kiedy mówimy o sobie i chwalimy się, to podkreślamy swoje sukcesy. Mówienie o sobie jest zdrowe. Aktywuje się wtedy obszar mózgu powiązany z odczuwaniem przyjemności. Dlatego warto chwalić się swoimi osiągnięciami publicznie (cyt. patrz. bibliografia)

¹ <https://stronazdrowia.pl/koronawirus-aplikacje-i-kanaly-do-cwiczen-w-domu-czyli-jak-zadbac-o-swoja-forme-we-wlasnych-czterech-katach/ar/c14-14867547>
<https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/koronawirus-sars-c0v-2-cwiczenia-w-domu-dla-osob-wykonujacych-prace-siedzaca,6809,n,137>

Najlepszy obraz przeszłości

Jest to metoda ulokowana w sferze technik relaksacyjnych i polega na przywoływaniu z pamięci znanego obrazu. W sytuacji odczuwanego napięcia znajdź sobie miejsce, gdzie będziesz mógł wygodnie usiąść. Zamknij oczy i postaraj się przywołać z pamięci obraz miejsca, które szczególnie dobrze Ci się kojarzy. Może być to obraz z czasu, z którego masz najlepsze wspomnienie. Zrób “stop klatkę” na tym obrazie i postaraj się dostrzec wszystkie elementy otoczenia, ludzi. Skup się na każdym aspekcie przywołanego obrazu, który zacznie uruchamiać emocje, jakie miały miejsce w tamtym czasie. Nasz mózg przechowuje nie tylko wspomnienia w postaci wrażeń sensorycznych (wzrokowych, słuchowych, dotykowych czy zapachowych), ale również stanów emocjonalnych. Co więcej sieć połączeń nerwowych sprawia, że wspomnienie w postaci wrażenia sensorycznego (dźwięk, obraz) jest ściśle powiązane z towarzyszącym temu wrażeniu emocjom. Dlatego też wspomnienia pewnych sytuacji z przeszłości wprawiają nas w lepsze lub gorsze nastroje. Proponuję, abyś znalazł jak najlepszy obraz.

Porównywanie

Choć wyobrażanie sobie, że mogłoby nas spotkać coś jeszcze gorszego, kojarzy się z ponuractwem, w rzeczywistości bywa korzystne. Pozwala bowiem znaleźć choć odrobinę nadziei, a nawet uznać samego siebie za szczęśliwca. Nie możesz spotkać się ze znajomymi? Pamiętaj, że przynajmniej cieszysz się dobrym zdrowiem i możesz liczyć na wsparcie bliskich. Dostrzeganie choćby odrobiny szczęścia pozwala uspokoić emocje i poradzić sobie z problemem w sposób aktywny.

Rozładuj frustrację i gniew

W każdej kulturze istnieje próg akceptacji dla okazywania odczuwanych emocji. Dla przykładu, we Włoszech przyzwolenie na publiczne okazywanie takich emocji jak radość czy gniew jest wyższe niż w krajach skandynawskich. Z kolei w krajach azjatyckich istnieje raczej społeczne oczekiwanie powściągliwości, aniżeli otwartego okazywania uczuć. Jako Polacy lokujemy się w sferze umiarkowanego okazywania emocji. Najmniejsze przyzwolenie społeczne istnieje wobec ekspresji złości. Tłumienie złości raczej nie sprzyja równowadze

emocjonalnej. Jednak emocja ta, jak każda inna, powinna mieć możliwość znalezienia ujścia. Z tego względu warto jest zadbać o to, aby w razie potrzeby dać sobie przyzwolenie na okazywanie złości w kontrolowany sposób. Jest to całkowicie naturalna potrzeba. W sytuacjach odczuwania silnej frustracji i napięcia warto jest zrobić coś, co pozwoli na natychmiastowe rozładowanie tych uczuć. Możesz krzyknąć. To dobry sposób na szybkie pozbycie się dużego napięcia. Poduszka bardzo dobrze tłumi dźwięk, poza tym nie musisz się martwić, że zranisz jej uczucia. Osoby, które uprawiają sport (również ten kontaktowy) uważają, że poprzez wysiłek fizyczny skutecznie pozbywają się złości. Możesz więc spróbować użyć poduszki jako worka treningowego uderzać w nią do czasu, gdy poczujesz, że rozładowałeś napięcie. Niekiedy warto ustalić z pozostałymi domownikami, że czasem będziesz korzystać z takiej metody i wyjaśnić im dlaczego.

Nadaj użyteczne znaczenie

Umiejętność dostrzegania dobrych stron nawet w najtrudniejszych sytuacjach nie jest łatwe, ale można się tego nauczyć. Różne wyniki badań wskazują, że optymiści lepiej radzą sobie ze stresem. Nawet wtedy, gdy zdarzenia wiążą się z dużą stratą, możemy postrzegać je jako okazję do nauczenia się czegoś nowego. Aby było to możliwe, niezbędna jest umiejętność akceptacji tego, czego nie jesteśmy w stanie zmienić i uwolnienie się od przekonania, że musimy panować nad wszystkim. Elastyczność pozwala na myślenie o sobie nie jako ofierze, a jako ocalałym. Odnajdywanie sensu w każdej sytuacji może stanowić mechanizm chroniący przed depresją.

Porozmawiaj z inną osobą

To niezwykle skuteczne "narzędzie", które posiada bardzo ważne elementy chroniące. Po pierwsze sam kontakt z drugą osobą sprawia, że nie mamy poczucia osamotnienia. Możemy do kogoś mówić, a ten ktoś nas słucha. Czujemy się zrozumiani i znajdujemy ujście dla negatywnych emocji poprzez opowiadanie o swoich obawach, doświadczeniach. Po drugie, możemy niekiedy liczyć na wsparcie informacyjne. Osoba, z którą rozmawiamy, może nam służyć radą dotyczącą sposobów radzenia sobie z aktualną sytuacją/problemem. Kolejną wartością płynącą z korzystania z tej formy wsparcia, to rozwijanie kontaktów społecznych, co jest silnym czynnikiem chroniącym.

Przez wzgląd na różne okoliczności nie zawsze mamy możliwość podjęcia takiej rozmowy z osobą bliską, wówczas można skorzystać pomocy osób zajmujących się wsparciem profesjonalnym.

Kontakt z taką osobą możecie uzyskać klikając ten link:

<http://www.ppp1.wroc.pl/Obszary%20wspierania%20PPP1%20-%20zestawienie.pdf>

Opracował

Marcin Kulpeksza – psycholog

6

Bibliografia:

Brockert S.: *Pokonać stres*, Warszawa 2003, Wydawnictwo Lekarskie PZWL

Heszen I. (2013) *Psychologia stresu*, Warszawa, PWN

Kołodziej R. (2011) *No Stress*, Wydawnictwo Złote Myśli

Strelau J.(2007) *Psychologia. Podręcznik Akademicki*, Gdańsk GWP 9.

Zimbardo P.G, Gerrig R.J. (2012) *Psychologia i życie*, Warszawa PWN 10.

Ponadto opracowano na podstawie

<https://www.medonet.pl/zdrowie,endorfiny-jako-hormony-szczescia,artykul,1725360.html>

<https://www.hellozdrowie.pl/artykul-10-sposobow-na-endorfiny/#pochwal-sie>