

PRACA-STRES a ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ – profilaktyka chorób odstresowych

Czym jest stres?

Wszyscy go znamy – pojawia się nagle albo systematycznie się nadbudowuje. Sprawia, że nie możemy spać, a nasze mięśnie zamieniają się w twardą skorupę. To przez niego objadamy się, albo przeciwnie – tracimy apetyt, za to chętniej sięgamy po używki. Warczymy na bliskich. Chcielibyśmy rzucić wszystko i wyjechać w Bieszczady.

Stres, bo o nim mowa, nie jest wyłącznie reakcją na dramatyczne wydarzenia albo nagłe sytuacje. Często ma formę przewlekłego napięcia, które towarzyszy nam każdego dnia, a które jest jeszcze bardziej wyniszczające, nawet jeśli przez długi czas nie daje wyraźnych objawów.

Stres to proces biologiczny i psychologiczny, na który składa się szereg zjawisk zachodzących w organizmie w momencie, gdy ten dostaje sygnał o zagrożeniu dla swojego istnienia lub dobrego stanu. Nadmierny stres pojawia się wtedy, gdy wymagania sytuacji przekraczają możliwości organizmu. Stresem dla organizmu może być zatem uraz fizyczny, uraz emocjonalny, zagrożenie takim urazem lub tylko poczucie zagrożenia takim urazem. To, co nasz organizm interpretuje jako stres będzie dla nas bardzo ważne w jego profilaktyce.

Zrozumienie, czym jest stres i jak działa na organizm, jest pierwszym krokiem do radzenia sobie z jego konsekwencjami. Niemożliwe jest bowiem całkowite wyeliminowanie go ze swojego życia, ale możemy poznać mechanizmy jego powstawania i nauczyć się sposobów regulowania napięcia.