

PRACA-STRES a ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ – profilaktyka chorób odstresowych

Dobry stres?

Umiarkowane pobudzenie organizmu może sprzyjać mobilizacji do działania. Aby zrozumieć to zjawisko, poznajmy najpierw przebieg reakcji stresowej. "Ojciec Stres", jak nazywa się Hansa Selyego, twórcę terminu stres i prekursora badań, opisuje następujące fazy stresu:

- 1) Reakcja alarmowa: gwałtowna mobilizacja sił - wzrost ciśnienia tętniczego i temperatury ciała, przyspieszenie pracy serca, czyli przygotowanie do walki lub ucieczki.
- 2) Faza odporności (faza adaptacji): jeśli próby poradzenia sobie ze stresem nic nie dały, organizm adaptuje się do nowej sytuacji i stosunkowo dobrze ją znosi, pojawia się zorganizowanie działań obronnych.
- 3) Stadium wyczerpania: występuje wtedy, gdy stres jest zbyt długotrwały lub zbyt silny, a zasoby organizmu kończą się. Pojawia się chroniczne zmęczenie, spada odporność, a wzrasta ryzyko chorób psychosomatycznych.

Ze względu na to, że w fazie odporności dochodzi do organizacji zachowań i wzrostu wytrzymałości, często mówi się o "dobrym stresie" - eustresie (w przeciwieństwie do "złego stresu" - dystresu). Służy nam poprzez: zwiększenie koncentracji i polepszenie pamięci, możliwość dłuższego pracowania bez odczuwania zmęczenia, czy wzrost motywacji, co może przejawiać się w formie pracy po godzinach, gdy zbliża się termin wykonania jakiegoś zadania, doksztalaniem się, gdy ktoś wytknie nam niewiedzę, motywacją do ćwiczeń, gdy mamy podwyższony cholesterol, i tak dalej.

Zasadnicza różnica polega na tym, że w eustresie aktywacja jest krótkotrwała, stresor jest interpretowany jako wyzwanie, a nie zagrożenie, a organizm szybko i samodzielnie wraca do równowagi. Krótkotrwały wyrzut kortyzolu nie jest problemem, problemem jest jego chronicznie podwyższony poziom – organizm nie dysponuje darmową energią. Zatem długotrwałe przebywanie w tym stanie będzie miało negatywne konsekwencje dla naszego organizmu, bo będzie niczym innym jak przewlekłym stresem. Kluczowa jest tutaj faza wyhamowania i regeneracja.