

PRACA-STRES a ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ – profilaktyka chorób odstresowych

Źródła stresu

Źródła stresu są bardzo różnorodne i mogą wynikać zarówno z czynników zewnętrznych – związanych ze środowiskiem życia i pracy – jak i z indywidualnych cech oraz doświadczeń człowieka. Psychologia podkreśla, że stres, zwłaszcza przewlekły, rzadko pojawia się wyłącznie w odpowiedzi na jedno wydarzenie. Znacznie częściej jest efektem nakładania się wielu wymagań w różnych dziedzinach życia oraz ograniczonych zasobów, którymi dysponuje dana osoba.

Do najczęściej opisywanych czynników środowiskowych należą: presja społeczna, zagrożenia egzystencjalne, wysokie wymogi współczesnej cywilizacji, wymagania zawodowe, presja czasu, niepewność zatrudnienia czy konflikty interpersonalne w miejscu pracy.

Równie istotne są czynniki związane z życiem prywatnym - trudności finansowe, samotność, izolacja, choroba bliskiej osoby, napięcia w relacjach, czy przeciążenie obowiązkami opiekuńczymi. Krótko mówiąc: kiedy lista „spraw do ogarnięcia” zaczyna znacząco przewyższać nasze zasoby energii. Badania nad stresem życiowym wskazują również na znaczenie tzw. wydarzeń krytycznych, czyli sytuacji wymagających nagłej adaptacji. Ociążające mogą być zarówno wydarzenia negatywne – takie jak utrata pracy czy poważna choroba – jak i pozytywne, np. ślub, narodziny dziecka czy zmiana miejsca zamieszkania. Każde z nich wymaga bowiem przystosowania się do nowych warunków, a to zawsze kosztuje nas pewną ilość energii psychicznej.

Warto też pamiętać, że stres nie zawsze wynika z jednego spektakularnego wydarzenia. Bardzo często powstaje z powodu codziennych drobnych przeciążeń – powtarzającej się presji czasu, nadmiaru bodźców czy braku chwili na regenerację. Każda z tych sytuacji osobno może wydawać się niewielka, jednak ich kumulacja z czasem prowadzi do narastającego napięcia i stopniowego wyczerpywania zasobów psychicznych.

Kiedy potrafimy rozpoznać czynniki wywołujące napięcie – zarówno w naszym otoczeniu, jak i w sposobie reagowania – łatwiej jest wprowadzać zmiany, które pozwalają lepiej chronić własne zdrowie i równowagę psychiczną.