

# STRES

## WPROWADZENIE DO TEMATU

**Ciągły** postęp cywilizacyjny i społeczny przyczyniają się do nieustannych zmian warunków i miejsc pracy. Prawidłowe rozpoznawanie i odpowiednie zarządzanie stresem stanowią kluczowe elementy efektywnej pracy z osobami dorosłymi w sytuacjach pełnych napięcia i presji. W wyniku wystąpienia stresu w organizmie dochodzi do licznych zmian fizjologicznych i biochemicznych. Zgodnie z jedną z definicji, stres to odpowiedź organizmu na postawione przed nim wymagania. Sytuacja stresowa to każda sytuacja, w której czynniki środowiskowe tworzą zagrożenie dla organizmu.

**Stres** wynika z reakcji organizmu na sytuacje, które są postrzegane jako wymagające, trudne lub zagrażające. Główną przyczyną stresu jest nieodpowiednie dopasowanie między oczekiwaniami otoczenia a zasobami jednostki do radzenia sobie z nimi. Stres może być spowodowany zarówno czynnikami zewnętrznymi, takimi jak presja w pracy, konflikty interpersonalne, problemy finansowe czy zmiany życiowe, jak i czynnikami wewnętrznymi, takimi jak negatywne myśli, niepewność czy dążenie do perfekcji.





Wyróżniamy różne rodzaje stresu w zależności od zmiennych.

### Podział na rodzaje stresu:

- **Dystres** jest odpowiedzią organizmu na sytuacje, w których odczuwamy zagrożenie, przeszkody lub trudności w realizacji ważnych celów i zadań.
- **Eustres** to rodzaj stresu, który mobilizuje nas do pozytywnego działania i podejmowania wyzwań.
- **Neustres** to bodziec, który jest neutralny dla danej osoby, ale może prowadzić do eustresu lub dystresu u innych jednostek.

### Kolejnym podziałem może być:

- Fizyczny
- Psychologiczny
- Organizacyjny

Wśród obecnych definicji stresu warto wyróżnić pojęcie stresu poznawczo-transakcyjnego zaproponowane przez Lazarusa i Folkmana. Według tej koncepcji stres jest określoną interakcją pomiędzy jednostką a jej otoczeniem, która jest przez nią oceniana jako trudna, przekraczająca jej zdolności adaptacyjne i stanowiąca zagrożenie dla jej dobrostanu. Według Hobfolla stres psychologiczny można opisać jako reakcję na otoczenie, w którym istnieje ryzyko utraty netto zasobów, faktyczna utrata zasobów netto lub brak wzrostu zasobów po ich inwestycji.

Autor wyróżnia cztery rodzaje zasobów: przedmiotowe, związane z okolicznościami, osobiste i energetyczne.

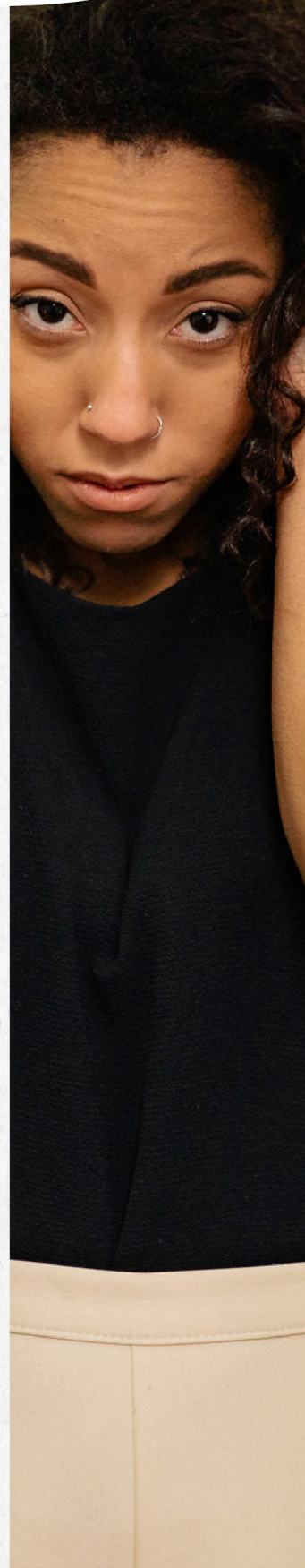




Według koncepcji salutogenezy autorstwa Antonovsky'ego, stresory są postrzegane jako wymagania, na które nie ma gotowej odpowiedzi. Antonovsky zakłada, że człowiek naturalnie funkcjonuje w dynamicznym stanie chwiejnej równowagi.

W rzeczywistości, która się nieustannie zmienia, człowiek spotyka się z bodźcami, na które nie posiada gotowych adaptacyjnych odpowiedzi i musi na nie reagować. Procesy zdrowia polegają na skutecznym radzeniu sobie ze stresem poprzez wykorzystanie dostępnych jednostce możliwości do sprostania zewnętrznym i wewnętrznym wymaganiom, nie zakłócając przy tym dynamicznej równowagi.

Wpływ pracy na stres jest odczuwalny w całym miejscu pracy. Zarówno pracownicy, jak i kadra zarządzająca, którzy doświadczają nadmiernego stresu, często doznają wyczerpania zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Osoby pracujące w warunkach silnego i chronicznego stresu mają większe ryzyko zachorowania, a także wykazują niższą wydajność i większą skłonność do popełniania błędów. To prowadzi do obniżenia efektywności pracy oraz częstszych przypadków nieobecności z powodu choroby lub korzystania z dni wolnych.





W miejscu pracy istnieje wiele czynników stresu, które mogą negatywnie wpływać na pracowników. Do najważniejszych stresorów zalicza się:

- **Przeciążenie pracą:** nadmierna ilość zadań do wykonania, krótkie terminy, pośpiech i konieczność pracy po godzinach.
- **Trudności w pracy:** zadania wymagające umiejętności przekraczających możliwości pracownika, duża odpowiedzialność, podejmowanie trudnych decyzji i rozwiązywanie moralnych dylematów.
- **Niedociążenie pracą:** monotonna, prosta praca poniżej kwalifikacji, brak odpowiedzialności.
- **Brak kontroli nad pracą:** sztywne godziny pracy, wykonywanie zadań pod presją czasu bez wpływu na organizację pracy.
- **Niejasności związane z pracą:** nieprecyzyjne określenie obowiązków i odpowiedzialności, obawy związane z możliwością zwolnienia.
- **Konflikt roli zawodowej:** otrzymywanie sprzecznych wymagań i zadań do wykonania.
- **Brak wsparcia ze strony kierownictwa i współpracowników:** brak informacji o zmianach, rywalizacja, nieetyczne zachowania, brak współpracy i konflikty interpersonalne.
- **Nieodpowiednie warunki pracy:** złe oświetlenie, nieodpowiednia temperatura, hałas.
- **Brak możliwości rozwoju zawodowego.**
- **Dyskryminacja w miejscu pracy i mobbing.**
- **Szybkie zmiany, np. technologiczne.**
- **Konflikty między pracownikami fizycznymi a administracyjnymi.**



Trwający przez dłuższy czas stres może przynieść poważne następstwa dla zdrowia fizycznego i psychicznego osób dorosłych. Doświadczanie codziennego stresu może prowadzić do różnorodnych negatywnych konsekwencji, które mogą się kumulować i nasilać się z biegiem czasu. Zrozumienie tych długotrwałych skutków stresu jest istotne, aby lepiej zrozumieć wpływ stresu na jakość życia i ogólne samopoczucie.

Długotrwałe narażenie na stres może mieć negatywny wpływ na zdrowie psychiczne, prowadząc do powstawania różnych schorzeń, takich jak depresja czy zaburzenia lękowe. Osoby, które stale doświadczają stresu, mogą odczuwać przewlekłe zmęczenie, poczucie beznadziei, trudności w skupianiu uwagi oraz obniżenie nastroju. Dodatkowo długotrwały stres może wpływać na jakość życia, powodując zmniejszenie poczucia satysfakcji, izolację społeczną oraz trudności w relacjach z innymi.

Długotrwały stres ma nie tylko negatywny wpływ na zdrowie psychiczne, ale również może znacząco wpływać na zdrowie fizyczne. Stres wpływa na funkcjonowanie układu hormonalnego i nerwowego, co może prowadzić do zwiększenia ryzyka wystąpienia różnych chorób fizycznych. Stres może przyczyniać się do wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, nadciśnienia tętniczego, chorób układu pokarmowego, zaburzeń snu, a także osłabienia układu odpornościowego, co zwiększa podatność na infekcje.



Trudne relacje interpersonalne mają istotny wpływ na poziom stresu u osób dorosłych. Konflikty rodzinne, problemy w związku partnerskim oraz trudności w komunikacji są sytuacjami, które mogą generować znaczne napięcie i stres.

Zarządzanie stresem jest istotnym elementem efektywnej pracy z osobami dorosłymi w sytuacjach stresowych. Wymaga to nie tylko rozumienia natury stresu, ale także umiejętności rozpoznawania i skutecznego zarządzania własnym stresem. Rozpoznawanie stresu to proces świadomego rozpoznawania sytuacji, które powodują napięcie i negatywne obciążenie emocjonalne. Jest to istotny etap w efektywnym zarządzaniu stresem, ponieważ umożliwia nam zrozumienie przyczyn i skutków stresu, co z kolei pozwala nam podjąć odpowiednie działania w celu jego redukcji. Poprzez rozwiniętą świadomość naszych reakcji, emocji i myśli w trudnych sytuacjach, jesteśmy w stanie lepiej zrozumieć, w jaki sposób stres wpływa na nasze codzienne funkcjonowanie oraz jak możemy skutecznie na niego reagować.

Radzenie sobie ze stresem polega na podejmowaniu działań mających na celu przywrócenie równowagi między wymaganiami a naszymi możliwościami oraz poprawienie naszego stanu emocjonalnego. Jest to proces aktywny, który angażuje nas w podejmowanie świadomych działań w celu zmniejszenia napięcia i stresu, które doświadczamy. Poprzez skuteczne radzenie sobie ze stresem, dążymy do odzyskania wewnętrznej harmonii, zachowania spokoju i poprawy naszego samopoczucia emocjonalnego.





Jak można radzić sobie ze stresem? Oto kilka przykładów:

- **Ocena swoich relacji z innymi:** polega na zdolności do określania realistycznych celów, nauki odpowiedniego zarządzania swoją energią oraz emocjami. Oznacza to umiejętność identyfikowania priorytetów, efektywnego planowania i wykorzystywania zasobów, aby skutecznie radzić sobie z wymaganiami i wyzwaniem, jakie stawia przed nami stres.
- **Pozytywne otoczenie:** warto mieć wokół siebie ludzi o pozytywnym podejściu, którzy stanowią wsparcie i dodają otuchy w trudnych momentach. Osoby te są niezwykle istotne dla naszego dobrostanu emocjonalnego i radzenia sobie ze stresem. Działają jak motywujący i podnoszący na duchu czynnik, który pomaga nam utrzymać optymizm i perspektywę w sytuacjach trudnych.
- **Poszukiwanie innej perspektywy patrzenia na problem:** polega na poszukiwaniu różnych perspektyw i próbie dostrzeżenia pozytywnych aspektów w obliczu problemu. Często w sytuacjach stresowych skupiamy się na negatywnych skutkach i trudnościach zamiast na pozytywach.
- **Medytacja:** pozwala na wyciszenie oraz skierowanie myśli w innym kierunku.
- **Aktywność fizyczna:** pozwala na wyrzucenie negatywnych emocji oraz odpoczynek psychiczny.
- **Zabiegi rozluźniająco-pielęgnujące, np. masaż, kąpiele** – działają one na organizm zarówno fizycznie, jak i psychicznie, przynosząc ulgę i relaks.





- **Sen:** podczas snu organizm regeneruje się fizycznie i psychicznie, przywracając równowagę i przygotowując nas do nowych wyzwań.
- **Nagradzanie siebie za wykonanie trudnego zadania:** jest to sposób motywowania się i wzmocnienia pozytywnych emocji związanych z osiągnięciem celu.
- **Ćwiczenia oddechowe:** kontrolowanie oddechu, możemy wpływać na nasze ciało i umysł, co przyczynia się do relaksacji i zmniejszenia poziomu stresu.

Radzenie sobie ze stresem jest nieodłącznym elementem życia każdego człowieka. Codzienne wyzwania, presja, zmienne sytuacje i obowiązki mogą prowadzić do napięcia emocjonalnego i fizycznego. Właściwe zarządzanie stresem jest kluczowe dla utrzymania zdrowia i dobrego samopoczucia. Istnieje wiele skutecznych technik i strategii, które mogą pomóc nam radzić sobie ze stresem i przywrócić równowagę w naszym życiu.





**BIBLIOGRAFIA:**

- [http://dlibra.bg.ajd.czyst.pl:8080/Content/6229/8\\_Gajda\\_Biskupek-Wanot\\_Aktywnosc.pdf](http://dlibra.bg.ajd.czyst.pl:8080/Content/6229/8_Gajda_Biskupek-Wanot_Aktywnosc.pdf)
- [http://wsp.pl/file/1323\\_296636435.pdf](http://wsp.pl/file/1323_296636435.pdf)
- <https://stronazdrowia.pl/stres-jakie-sa-jego-rodzaje-przyczyny-i-objawy-sprawdz-jak-sobie-radzic-ze-stresem/ar/c14-14797614>
- <https://mantracare.org/therapy/stress/types-of-stress/>
- <https://www.mdpi.com/2076-0760/6/4/117>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3341916/>
- Stres w pracy – objawy, konsekwencje, przeciwdziałanie Martyna Ostrowska, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach i mgr Aneta Michcik
- <http://www.h-ph.pl/pdf/hyg-2016/hyg-2016-4-317.pdf>
- [https://www.dbc.wroc.pl/Content/118396/inwestowanie\\_w\\_pielęgniarstwo.pdf#page=74](https://www.dbc.wroc.pl/Content/118396/inwestowanie_w_pielęgniarstwo.pdf#page=74)
- Jak przeciwdziałać negatywnym skutkom stresu w pracy? - mgr Dorota Żołnierczyk Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy, Bezpieczeństwo Pracy 6/2004

Projekt "Edukator filarem włączenie społeczne w edukacji dorosłych" współfinansowany przez Unię. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wypracowane treści. Program Erasmus+, Akcja 2: Partnerstwa współpracy w sektorze edukacji dorosłych.

