

# OSWAJANIE STRESU

Omalże każda osoba, która próbuje odnaleźć swoje miejsce na rynku pracy dosyć szybko zapoznaje się z jego brutalnymi realiami. Faktem bowiem jest, że obecny rynek pracy nie zapewnia wszystkim wymarzonej posady, a co więcej niejednokrotnie nie zapewnia żadnej.

Spotykając się i obserwując osoby bezrobotne, które aktywnie poszukują pracy można uzyskać informacje, że sytuacja poszukiwania pracy jest opisywana niejednokrotnie jako najcięższy okres w życiu tych ludzi. Fakt ten wiąże się nie tylko ze stresem towarzyszącym oczekiwaniom rozmowom kwalifikacyjnym, ale również, a może wręcz przede wszystkim z negatywnym samopoczuciem, które towarzyszy nagminnie tej uciążliwej sytuacji.

W sytuacji poszukiwania pracy frustrujące jest niemal wszystko. Nawet jeśli posiada się inne źródło środków niezbędnych do przeżycia, to pojawiają się deficyty zdecydowanie uprzykrzające życie. Brakuje bowiem środków na ewentualne dokończenie nauki - kursy, szkolenia, które podniosłyby nasze szanse na rynku pracy. Co więcej systematycznie maleje nasze przekonanie o własnej wartości i o możliwości wywarcia wpływu na zaistniałą sytuację. Kiedy stan bezrobocia utrzymuje się już ponad nasze siły, wówczas może zacząć boleśnie pojawiać się poczucie bezsensu istnienia.

Permanently utrzymujący się stres wpływa negatywnie na wszystkie sfery naszego życia i organizmu. Tym, co może najwyraźniej i najszybciej dać się we znaki osobom poddawanych jego presji jest szereg symptomów fizycznych, ujawniających zakłócenia w funkcjonowaniu ciała. Najczęściej należą do nich następujące:

- I. objawy krótkotrwałe
  - przyspieszone bicie serca
  - wzrost aktywności gruczołów potowych
  - zimne kończyny – dłonie i stopy
  - zimna skóra
  - mdłości lub wymioty
  - biegunka
  - przyspieszony oddech

- zawroty głowy
- suchość lub nadmierna wilgoć w ustach
- częsta potrzeba oddawania moczu
- napięcie mięśni

## II. objawy długotrwałe

- zmiana apetytu (najczęściej przejawiająca się utratą łaknienia, czasami jego podwyższeniem)
- poczucie zimna
- bóle
- zaburzenia aktywności seksualnej
- dolegliwości fizyczne:
  - problemy trawienne
  - bóle pleców
  - astma
  - problemy skórne
  - bóle głowy
- wrażenie chronicznego osłabienia

Niestety to nie koniec objawów. Jak już wspomniano występują pewne ich grupy, które nie są związane z fizjologicznym dyskomfortem. Można do nich zaklasyfikować poniższe:

## III. Symptomy emocjonalne

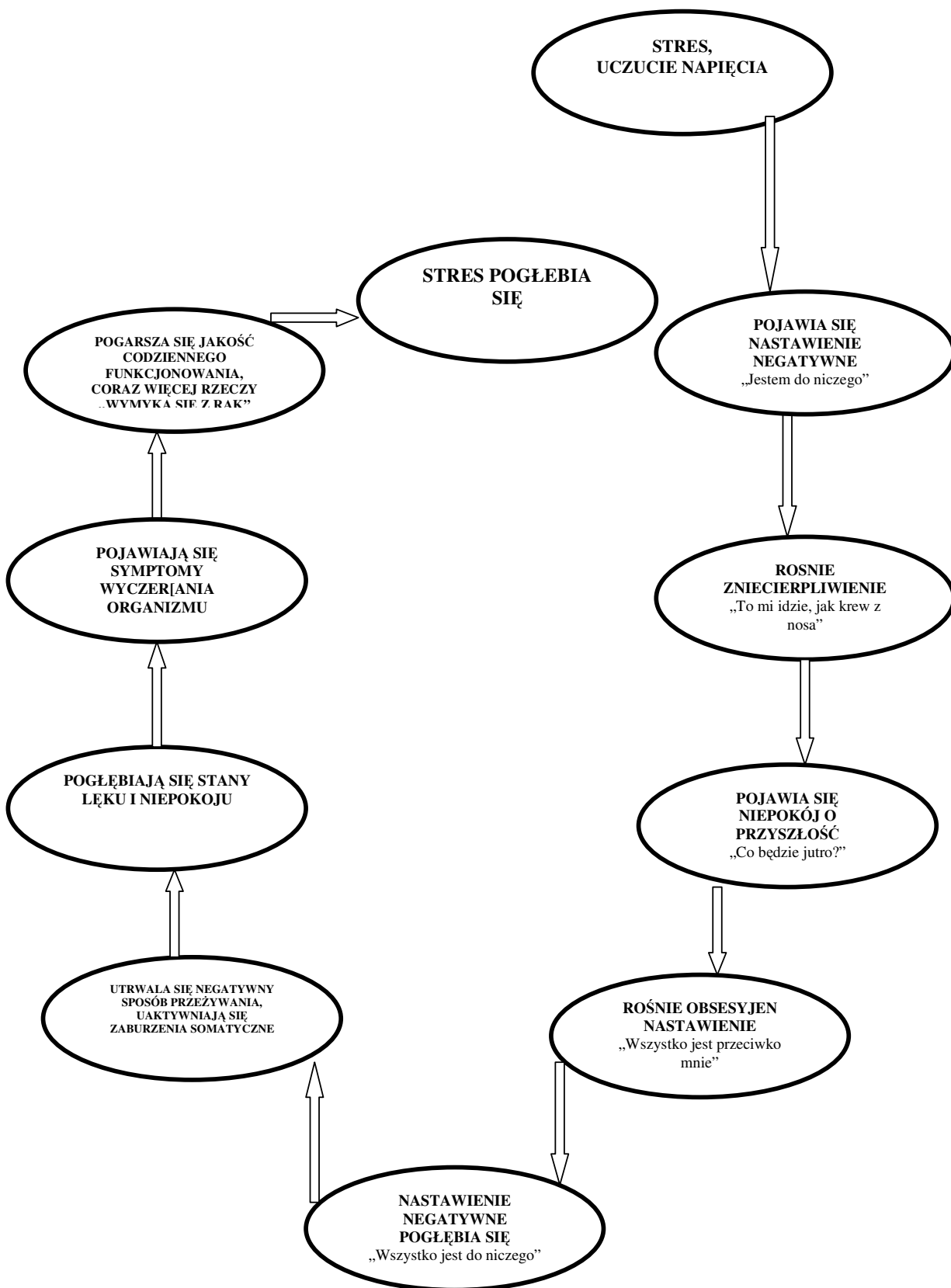
- trudności w procesach myślowych – chaos myślowy, niemożność skoncentrowania uwagi
- lęk, niepokój
- złe samopoczucie
- poczucie utraty kontroli i przygnębienie
- poczucie, że jest się „gorszym”, „bezużytecznym”, „dysfunkcyjnym”
- zmiany nastroju
  - frustracja
  - depresja
  - wrogość

- bezradność
  - rozdrażnienie
  - irytacja
  - nerwowość
  - poczucie niepokoju
- ospałość
  - sięganie po papierosy, leki, alkohol, narkotyki

#### IV. Symptomy behawioralne

- podnoszenie głosu
- zwiększenie tempa mówienia
- ziewanie
- tiki nerwowe
- obgryzanie paznokci
- „bębnienie” palcami o blat stołu
- brak troski o własny wygląd
- negatywny, przykry nastrój
  - agresja
  - obronność
  - krytycyzm
  - zirytowanie
  - irracjonalność
  - przesada w sposobie reagowania
- obniżenie efektywności
  - negatywne nastawienie
  - utrata obiektywizmu
  - niezdolność do koncentracji i podejmowania decyzji
  - kłopoty z pamięcią
  - zwiększona podatność na wypadki
  - częstsze popełnianie błędów

W sytuacji braku pracy i długotrwałego narażania się na czynniki wywołujące napięcie często pojawia się mechanizm zwany błędnym kołem stresu. Polega on na tym, że każdy pojawiający się symptom stresu wyzwała kolejny, pogłębiający nasz dyskomfort. Mechanizm ten obrazuje poniższy rysunek.



Co zatem począć ze stresem? Skoro trudno go całkowicie pokonać, to powinniśmy co najmniej uniemożliwić mu przyrost. Najlepiej jednak byłoby go oswoić i wykorzystać w sposób pozytywny.

Należy pamiętać, że stres jest naturalną, nieuniknioną częścią naszego życia. Wielu badaczy zajmujących się tym tematem podkreśla, że stres jest normalną reakcją biologiczną każdego organizmu, a brak reakcji stresowej oznacza śmierć organizmu. Stres towarzyszy codziennie każdemu z nas. Jest bowiem naturalną reakcją na codzienne wyzwania i życiowe zmiany - nie tylko negatywne, ale i pozytywne. Stresujący jest nie tylko egzamin na studia i obrona pracy dyplomowej, ale też pierwszy dzień w pracy, jej utrata czy nawet własny ślub. Jednym ze sposobów na udane życie jest umiejętne radzenie sobie ze stresem. Dzieje się tak dlatego, że to nie sam bodziec stresowy jest zagrażający dla człowieka, ale to jak na niego reagujemy. Bardzo często stres jest wywołany poprzez negatywne myślenie. Jeśli interpretujesz nową sytuację myśląc "Na pewno sobie nie poradzę", wtedy istnieje znacznie mniejsza szansa na efektywne zadziałanie, niż gdy postrzegasz nową sytuację jako taką, z którą można sobie poradzić.

Warte zaznaczenia jest również to, że pewien niewielki, indywidualny dla danej osoby poziom stresu działa na nią pozytywnie, ponieważ motywuje, pobudza do działań, zapewnia aktywność, intensyfikuje racjonalne myślenie. Ten fakt wpływa na to, że mamy lepszą sposobność do przygotowania się do kłopotliwej sytuacji i możemy bardziej skutecznie z takim sytuacjami sobie radzić.

Dlatego też każdy z nas z osobna powinien zastanowić się, jak może pozytywnie wykorzystać stres i jego konsekwencje, związane z mobilizacją sił organizmu. Kiedy bowiem postaramy się zmienić nastawienie do całej sytuacji i potraktujemy ją jako wyzwanie i szansę, by lepiej poznać siebie, swoje możliwości, jak i rynek pracy. Wówczas mamy szansę realnie ocenić własne możliwości, a trudności potraktujemy jako etapy na drodze do własnego rozwoju i krok w stronę osiągnięcia sukcesu, a nie uniknięcie porażki.

Postarajmy się przemyśleć, jak możemy efektywnie spożytkować wolny czas, którego w sytuacji braku pracy mamy więcej niż zwykle. Być może jest to dobry moment, aby zabrać się za nadrabianie zaległości naukowych i towarzyskich. Może znajdziemy czas na doszlifowanie

znajomości języków obcych? Może odświeżymy znajomości z ludźmi, którzy kiedyś byli nam bliscy, ale w następstwie zawirowań życiowych nasze drogi się rozeszły? Może to oni wiedzą o jakimś stanowisku, które jest adekwatne do naszych umiejętności i zechcą nam pomóc? Może pracujemy nad własnymi atutami, potem uwierzymy we własne możliwości, a następnie umiejętnie je zaprezentujemy przed potencjalnym pracodawcą? A może po prostu poświęcimy się nauce zarządzania czasem i zaczniemy dokładnie planować swoje dni? A może jednak pomyślimy o wolontariacie, w trakcie którego dając wiele otrzymamy (m.in. doświadczenie zawodowe).

Te wszystkie działania zdecydowanie podniosą naszą szansę na znalezienie pracy.

Jeśli jednak stres wyzwała wybitnie niekorzystne uciążliwości, wówczas należy wdrożyć w życie techniki redukcji stresu. Literatura tematu sugeruje, że można je pogrupować w trzy kategorie:

- metody środowiskowe, polegające na zredukowaniu bodźców stresowych tkwiących w otoczeniu lub na zmianie otoczenia
- redukcja wagi bodźca, a więc przeformułowanie oceny wydarzenia na mniej dla nas uciążliwą
- redukcja niepewności, jeśli stresuje nas przewidywany obrót sprawy, czyli jak najszybsze wyjaśnienie wszelkich wątpliwości
- relaks poprzez kontemplację sztuki lub natury
- techniki fizjologiczne, stosowane, gdy czujemy nagły wzrost adrenaliny, np. relaksacja mięśniowa, kontrolowanie oddechu, biofeedback
- techniki umysłowe, które są odpowiednie gdy czynniki psychologiczne mają znaczący wpływ na poziom stresu, np. relaksacja wyobraźniowa, pozytywne, acz racjonalne myślenie, przypominanie sobie pomyślnych wydarzeń i osiągnięć, autosugestia / autohipnoza / afirmacje

Aby zobrazować te techniki przywołajmy konkretne metody radzenia sobie z trudnymi sytuacjami:

- spotkanie z kimś bliskim, kto zawsze podnosi nas na duchu
- rozmowa z kimś, komu ufamy i kto naprawdę ma ochotę nas wysłuchać. Wówczas możemy sobie pozwolić na okazywanie słabości, przyznanie się do błędów i w pełni być sobą

- znalezienie oparcia w bliskich, którzy ukażą nam wyraźne powody do pozytywnego patrzenia na własną osobę
- pozwólmy sobie pomóc – jeżeli ktoś oferuje nam wsparcie w trudnym momencie, skorzystajmy z niego
- stosowanie technik relaksacyjnych, np. jogi, medytacji czy po prostu kontrolowania oddechu. Ich systematyczne praktykowanie sprawia, że łatwiej jest nam wyciszyć się i uspokoić
- uprawianie sportu, ponieważ wzmacnia ono nasz system odpornościowy i pozwala odbiec myślami od problemów
- zdrowe odżywianie się, ponieważ „w zdrowym ciele - zdrowy duch"
- uczestniczenie w sytuacjach, w których mamy do czynienia z namiastką „terapii śmiechem”. Prawdą bowiem jest, że „śmiech to zdrowie”, ponieważ wówczas nasze serce pracuje wydajniej, a krew szybciej krąży.
- nauczenie się lepszej gospodarki własnym czasem - sporządzaj plan dnia, a nawet tygodnia, spis rzeczy, które masz do załatwienia bardzo pilnie i takich, które mogą jeszcze poczekać
- przejrzyste zorganizowanie własnego miejsca pracy czy też nauki
- stawianie sobie realistycznych celów, tak aby z jednej strony nie być dla siebie zbyt wymagającym, ale z drugiej wykorzystywać swój potencjał przy podejmowanych działaniach
- dawanie sobie przyzwolenia na „ludzką niedoskonałość”. Ponieważ każdy popełnia błędy, więc i musimy być dla siebie jak najbardziej tolerancyjni
- wygospodarowywanie czas właśnie i tylko dla siebie. Podczas jego trwania należy „podać sobie odrobinę przyjemności” i spędzić go tak, jak nam to najbardziej odpowiada. Dobrze jest wówczas odizolować się od przeszkadzających bodźców zewnętrznych, a więc wyłączyć telefon, przejść do wyciszonego miejsca
- skontaktowanie się z naturą, ponieważ pachnący świeżością las i śpiew ptaków może dostarczyć energii, której nie mają w sobie miejskie pejzaże

Zapraszamy do skorzystania z powyższych porad. Jest to tym bardziej wskazane, im wyższy wynik osiągnięcie w poniższym teście, diagnozującym poziom fizjologicznych symptomów stresu. Zachęcamy do jego wypełnienia, aby mieć świadomość własnego stanu i zacząć pracę nad redukcją uciążliwych objawów.

## Samoocena poziomu stresu

### Lista kontrolna

Stosując podaną niżej skalę ocen, w odniesieniu do każdego symptomu zakreśl cyfrę najbardziej w Twoim przypadku odpowiednią.

1 – nigdy, 2- czasami, 3 – często, 4 – stale

W ciągu minionego miesiąca zdarzyły mi się:					
1.	Bóle głowy z powodu napięcia	1	2	3	4
2.	Trudności z zasypianiem lub snem	1	2	3	4
3.	Zmęczenie	1	2	3	4
4.	Przejedzenie	1	2	3	4
5.	Obstrukcja, czyli zaparcie	1	2	3	4
6.	Bóle w krzyżu	1	2	3	4
7.	Alergie	1	2	3	4
8.	Podenerwowanie	1	2	3	4
9.	Koszmarne sny	1	2	3	4
10.	Wysokie ciśnienie	1	2	3	4
11.	Pokrzywka	1	2	3	4
12.	Spożycie alkoholu/lekarstw dostępnych bez recepty	1	2	3	4
13.	Drobne infekcje	1	2	3	4
14.	Niestrawność	1	2	3	4
15.	Hiperwentylacja, czyli przyspieszony oddech	1	2	3	4
16.	Stany lękowe	1	2	3	4
17.	Wysypki	1	2	3	4
18.	Zaburzenia menstruacji	1	2	3	4
19.	Mdłości lub wymioty	1	2	3	4
20.	Napady rozdrażnienia	1	2	3	4
21.	Migreny	1	2	3	4
22.	Zbyt wczesne budzenie się	1	2	3	4
23.	Utrata apetytu	1	2	3	4
24.	Biegunka	1	2	3	4
25.	Ból karku lub ramion	1	2	3	4
26.	Atak astmy	1	2	3	4
27.	Atak kolki	1	2	3	4
28.	Stany depresyjne	1	2	3	4
29.	Reumatyzm	1	2	3	4
30.	Katar lub przeziębienie	1	2	3	4
31.	Drobne wypadki	1	2	3	4
32.	Zażywanie lekarstw dostępnych na receptę	1	2	3	4

33.	Wrzód żołądka	1	2	3	4
34.	Zimne dłonie lub stopy	1	2	3	4
35.	Palpitacje serca	1	2	3	4
36.	Problemy seksualne	1	2	3	4
37.	Napady wściekłości	1	2	3	4
38.	Trudności w porozumiewaniu się z innymi	1	2	3	4
39.	Trudności koncentracji	1	2	3	4
40.	Trudności z podejmowaniem, decyzji	1	2	3	4
41.	Niskie poczucie własnej wartości	1	2	3	4
42.	Depresja	1	2	3	4
Wynik ogólny					

do 46 – wynik niski

47-75 – wynik średni

powyżej 76 – wynik wysoki, niepokojący