



# 1.8.1 *Stres*

## → *Co to jest stres?*

*STRES to reakcja obronna organizmu, który poddany jest obciążeniom fizycznym lub psychicznym*

Na przełomie XIX i XX wieku Walter B. Cannon, psycholog z Harvardu, opisał serię biochemicznych zmian organizmu, które zachodzą w odpowiedzi na zagrożenie. Reakcję tę nazwał „walką lub ucieczką”.

Biochemiczną reakcję na zagrożenie zawdzięczamy naszym przodkom. W czasach walki o byt, spotykając się z niebezpieczeństwem organizm musiał szybko zmobilizować się, by walczyć lub uciekać. Stąd szybki wzrost adrenaliny, podwyższone tętno, rozszerzone źrenice, odpływ w krwi do mięśni itd.

Kiedy znajdujemy się w sytuacji, którą interpretujemy jako przekraczającą nasze możliwości, układ nerwowy wysyła informację o potrzebie uruchomienia reakcji stresowej do gruczołów wydzielania wewnętrznego.

Współczulny układ nerwowy wydziela adrenalinę i noradrenalinę, które podnoszą aktywność organizmu, mobilizują do działania. Stąd podwyższone tętno, rozszerzone źrenice, odpływ krwi do mięśni itd. Jeśli sytuacja stresująca trwa dłużej, oś podwzgórze-przysadka-nadnercza zaczyna uwalniać kortyzol – hormon stresu.

**Stnieje kilka definicji stresu, które można ująć w trzy podstawowe kategorie:**

- 1. Stres jako bodziec** - przykry, przeszkadzający i odrywający od aktywności: ta kategoria próbuje opisać różnorodne, nieprzyjemne sytuacje wywołujące stres, np. hałas w miejscu pracy, przykre wydarzenie wydalenia z pracy lub choroba.
- 2. Stres jako reakcja na przykry bodziec** ze środowiska zewnętrznego: ta kategoria próbuje opisać reakcje, które pojawiają się w ciele i umyśle człowieka w odpowiedzi na nieprzyjemne sytuacje, np. gorsze wykonanie zadania.
- 3. Stres jako dynamiczna relacja** pomiędzy człowiekiem, a otoczeniem - która może być oceniana przez jednostkę albo jako wymagająca określonego wysiłku adaptacyjnego, albo przekraczająca możliwości jej sprostania.

Pojęcie stresu do nauki wprowadził Hans Selye, jeden z najwybitniejszych badaczy zajmujących się tym problemem. Określił stres jako reakcję biologiczną, u podłoża której stoją mechanizmy fizjologiczne. Według niego, stres to dynamiczna reakcja adaptacyjna. Wynika ona z różnicy pomiędzy naszymi możliwościami a wymogami sytuacji. Skłania do podjęcia zachowań zaradczych, które mają przywrócić stan równowagi. Selye postawił tezę, że:

- 1. STRES** jest normalną reakcją związaną z procesami życia. Mobilizuje organizm do działania.
- 2. Brak** reakcji stresowej oznacza śmierć organizmu.

Dr Hans Selye określa stres jako „wskaźnik znużenia i zużycia ustroju”. Pewna doza stresu jest zatem jak najbardziej normalna. Napięcie odczuwane, gdy trzeba podjąć ważną decyzję, martwienie się z powodu nieukładających się stosunków z ludźmi, niepokój w niepewnej sytuacji czy strach wobec zagrażającego niebezpieczeństwa – to normalne reakcje stresowe.

Nadmiar stresu, czy to spowodowany niedostateczną, czy też silną stymulacją, może doprowadzić do tzw. „dystresu”. Zostaje wówczas zachwiana harmonia pomiędzy umysłem i ciałem. Z drugiej strony „eustres”, termin zastosowany przez dr Seyle, to stan fizycznego i psychicznego dobrego samopoczucia, w jakim umysł i ciało osiągają pełnię swych możliwości. Stan eustresu (podobieństwo do słowa „euforia”) wiąże się z jasnością myślenia i szczytem formy fizycznej. Neidhardt definiuje stres jako „chroniczny wysoki poziom psychicznego pobudzenia i napięcia w organizmie przekraczający możliwości danej osoby uporania się z nim – co prowadzi do dystresu, albo też zwiększenia możliwości sprostania sytuacji (eustres).”

