



1.8.2 Źródła stresu

STRESORY, inaczej źródła stresu

Każdego dnia w zewnętrznym świecie i w nas samych spotykamy się z czynnikami wywołującymi stres, czyli stresorami. Bardzo ważna jest umiejętność ich rozpoznawania, dzięki czemu możemy także nauczyć się lepiej radzić sobie z naszą reakcją na stresory.

Źródła stresu można podzielić na:

Środowisko, w którym żyjemy

Wpływają na nas czynniki takie, jak: pogoda, pory roku, światło, dźwięki, zanieczyszczenia itp.

- **Społeczne czynniki stresu**

Stres generować mogą nasze relacje z innymi ludźmi, sytuacja zawodowa, finansowa, wyznaczone nam terminy realizacji zadań itp.

- **Styl życia**

O tym, jak nasz organizm odczuwa stres decyduje to, jak o niego dbamy: czy się wysypiamy, czy prawidłowo się odżywamy, gimnastykujemy, a także to, czy jesteśmy zdrowi.

- **Sposób myślenia, indywidualne nastawienie**

Bardzo ważnym źródłem stresu są nasze myśli, postawy, sposób interpretowania rzeczywistości. Nierealistyczne oczekiwania, brak poczucia sprawowania kontroli czy przynależności, przesady, kompleksy, nieodpowiednie nawyki.

Stresory nie zawsze wywołują jednoznacznie negatywne skutki dla jednostki. Rezultaty ich działania zależą od posiadanych przez człowieka zasobów radzenia sobie. Tak więc skutki działania stresorów mogą być nawet korzystne. Pobudzenie organizmu człowieka towarzyszące stresowi może bowiem być dla niego pozytywną siłą motywującą, poprawiającą jakość jego życia.

W sytuacji, gdy stres jest słaby, to początkowo wraz ze wzrostem jego siły ulega poprawie ogólne samopoczucie człowieka, stan jego zdrowia, poziom radzenia sobie z zadaniami. Dla każdego człowieka istnieje jego własny optymalny poziom stresu, czyli maksymalne jego natężenie, przy którym doświadcza on największych korzyści. Przy optymalnym poziomie stresu człowiek najlepiej funkcjonuje. Po przekroczeniu tego optymalnego poziomu, gdy siła stresu rośnie, staje się on dla człowieka i jego organizmu coraz to bardziej szkodliwy.



Czynniki stresogenne mogą być również:

- **zewnętrzne** - presja środowiska, przytłaczająca ilość zajęć, zmiana szkoły lub mieszkania, złe warunki pracy, monotonia pracy,
- **wewnętrzne (tkwiące w jednostce)** - nierealistyczne oczekiwania, brak poczucia sprawowania kontroli, przynależności, kwalifikacji, przesady, kompleksy, nieodpowiednie nawyki.

Wszystkie istniejące bodźce, bez względu na to czy wywołują dystres czy eustres to wyżej wspomniane stresory. Im bardziej intensywny lub groźny jest bodziec, tym gwałtowniejsza następuje reakcja. Stresory, zwane również bodźcami o większej intensywności, możemy podzielić na trzy grupy:

- stresory pochodzące z najbliższego otoczenia, takie jak hałas, wysoka temperatura, ból, brak snu i niedotlenienie, stres fizyczny,
- stresory wewnętrzne, jak np. długotrwałe napięcie psychiczne lub nieustanny przymus kontrolowania własnych zachowań. Do grupy tej zaliczamy także izolację psychiczną i samotność. Wszystko to nazywamy stresem duchowym (psychicznym),
- stresory socjalne związane są ze statusem socjalnym człowieka, dotyczą takich zjawisk jak konkurencja w miejscu pracy lub konwenans towarzyski. Także zmiana statusu osobistego (awans lub degradacja w zawodzie) jest znaczącym stresorem. Zawarcie związku małżeńskiego należy również do tej grupy.



Innymi słowy stres jest naturalną reakcją człowieka na sytuacje zagrożenia. Utrudnia lub uniemożliwia nasze funkcjonowanie, jeżeli nie potrafimy umiejętnie na niego reagować. Właściwa, wyćwiczona reakcja wiąże się z utrzymywaniem go na optymalnym poziomie. Zbyt wysoki wywołuje napięcia, kłopoty z koncentracją, pamięcią i stany lękowe. Blokują dostęp człowiekowi do jego zasobów wewnętrznych, wiedzy, umiejętności, uznawanych wartości. Zbyt niski poziom stresu może spowodować spadek motywacji i znużenie.