Program mający na celu zapobieganie, przeciwdziałanie, obniżanie poziomu stresu oraz dostarczenie wsparcia dla pracowników opieki medycznej. mgr Michał Kupczyk

Osoby wykonujące zawody związane z opieką medyczną mogą być bardzo narażone na negatywny wpływ działania stresu. Stres jakiego doznają może być skutkiem odpowiedzialności jaką pracownicy sektora medycznego muszą wziąć za wykonywaną pracę.

Codziennie walczą o ludzkie życie, często ich relacje z pacjentami są mocno nacechowane silnymi emocjami do tego dochodzi presja czasu oraz stawiane przed nimi wysokie oczekiwania ze strony społeczeństwa. Bycie świadkiem śmierci, obserwacja bólu i cierpienia, długa ekspozycja na dynamiczne, niespodziewane sytuacje oraz wymagania, że zawsze muszą być w pełnej gotowości mogą powodować ogromny dyskomfort psychiczny, stres jak również prowadzić powstawania traum.

Pracownicy opieki zdrowia codziennie w pocie czoła wspierając potrzebujących sami narażają się na ogromne ryzyko utraty zdrowia a czasem nawet życia. Będąc na pierwszej linii frontu obarczeni są ogromną odpowiedzialnością oraz stresem co może przekładać się na ich własne dobro. Nadmierny stres, który jest bardzo mocno związany z taką charakterystyką pracy może prowadzić różnego rodzaju chorób. Szczególnym niebezpieczeństwem obarczony jest układ sercowo-naczyniowy, który poddawany w sposób ciągły negatywnemu działaniu stresu może pracować nieprawidłowo. Pod kątem psychiki istnieje spore ryzyko występowania zaburzeń lękowych, zaburzeń nastroju, załamań nerwowych. Brak czasu na prowadzenie zdrowej, odpowiednio zbilansowanej diety może również przełożyć się na gorszy stan zdrowia. Przytłoczenie pracą oraz brak wsparcia może odbić się na życiu prywatnym i osłabić relacje z bliskimi. Negatywna kondycja psychiczna i zdrowotna może mieć wpływ na jakość wykonywanej pracy a to z kolei może mieć wpływ na dobro pacjentów. Jak można zauważyć zawody opieki zdrowotnej są obarczone różnymi czynnikami ryzyka dlatego mając na celu ich dobro oraz dobro całego społeczeństwa należy zapewnić kompleksowe wsparcie dla przedstawicieli tych zawodów.

Niniejszy program ma na celu zapobieganie, przeciwdziałanie oraz pomoc w obniżeniu poziomu stresu u pracowników opieki zdrowia oraz przede wszystkim udzielenia im wsparcia. Poniżej znajdują się propozycje działań, które mogą okazać się pomocne w prewencji oraz w walce ze stresem. Jednak aby skutecznie nauczyć się przeciwdziałać temu zjawisku należy zapoznać się czym tak naprawdę stres jest i w jaki sposób działa. Do tego celu przydatna może okazać się literatura przedmiotu jak również wstępna informacja znajdująca się poniżej.

Stres jest zjawiskiem wszechobecnym. Występuje w każdej dziedzinie życia, jest bardzo potrzebny w określonych sytuacjach lecz jego nadmiar i zbyt długi czas występowania może działać destruktywnie na nasz organizm. Hans Selye był jedną z pierwszych osób, która zdefiniowała zjawisko stresu oraz wprowadziła je na stałe do zainteresowań nauk o zdrowiu. W jego definicji stres jest odpowiedzią organizmu na stawiane przed nim wyzwania pochodzące otoczenia. Nazwany został zespołem stresu biologicznego lub ogólnym zespołem przystosowania (Selye,1977).

Wyżej wymieniony Selye wymienia również 2 rodzaje stresu: eustres – stres dobry, dystres – stres zły. Dokonał również rozróżnienia stresu pod względem jego czasu trwania hypostres- stadium występujące przed wystąpieniem pełnej reakcji stresowej oraz hiperstres – nadmierny stres. W tym momencie należy również wspomnieć, iż badacz ten opisał wzorzec reakcji na stres, który nosi nazwę Ogólny Zespół Adaptacyjny (General Adaptation Syndrome, GAS) oraz jest pierwszym elementem obronnym chroniącym nasz organizm przed bodźcami zewnętrznymi, które mogą zagrażać jednostce. GAS składa się z trzech faz.

Pierwsza faza to stadium reakcji alarmowej podczas, której pojawia się silna reakcja w odpowiedzi na występujący stresor. W tej fazie wzrasta poziom hormonów związanych ze stresem oraz aktywizacja procesów biochemicznych umożliwiające nam podjęcie walki oraz poradzenie sobie z zaistniałym problemem.

Druga faza nazwana stadium odporności polega na przystosowaniu się do nowej sytuacji podczas, której odczuwalna jest reakcja obronna. Trzecia faza nazywana stadium wyczerpania występuje w momencie gdy stres okazał się na tyle silny iż znacznie obciążył nasz organizm. Charakter tej fazy związany jest z wyczerpaniem mechanizmów obronnych oraz osłabieniem organizmu (fizycznie, psychicznie). Przyczynami wyczerpania mogą być nadmierny czas ekspozycji na bodziec stresowy oraz gdy jego siła przekracza nasze wewnętrzne zasoby (Selye, 1976).

Dobrze zapoznać się z koncepcją stresu Selyego ze względu na jego wkład w dorobek tej dziedziny i ciekawe podejście jednak nie można na tym zaprzestać. Obecnie istnieje wiele teorii dotyczących stresu, które rzucają nowe światło i inne spojrzenie na ten temat. Koncepcję, którą należy szczególnie wyróżnić jest poznawczo-transakcyjna koncepcja stresu zaproponowana przez badaczy takich jak Lazarus i Folkman. Opisywany stres przez tych autorów określany jest jako relacja występująca pomiędzy osobą a otoczeniem. Relacja ta zostaje poddana ocenie przez jednostkę jako obciążenie lub przekroczenie jej zasobów oraz mogąca zagrażać jej pełnemu dobrostanowi (R. Lazarus, 1984). O tym czy dana transakcja zostanie uznana za stresową decyduje ocena poznawcza, która zostanie dokonana przez osobę biorącą udział w relacji z otoczeniem.

Należy podkreślić iż, charakter oceny jest w pełni subiektywny. Po uruchomieniu oceny poznawczej zostaje podjęta decyzja czy dana sytuacja jest klasyfikowana jako stresogenna. Ocena poznawcza dzieli się na ocenę pierwotną oraz ocenę wtórną. Pierwotna ocena poznawcza odpowiedzialna jest za dokonanie oceny wymagań,

które postawione są przez otoczenie. Wtórna ocena poznawcza odpowiedzialna jest za oszacowanie swoich własnych możliwości poradzenia sobie ze stresem.

Wracając do oceny pierwotnej, jednostka może dokonać oceny transakcji jako: nie mającej większego znaczenia, sprzyjająco-pozytywną lub jako stresującą. Jeżeli relacja ze środowiskiem oceniona zostanie jako stresująca, może zostać poddana klasyfikacji: krzywda lub strata, zagrożenie lub wyzwanie. Rozmyślając na temat oceny poznawczej należy pamiętać, iż zarówno ocena pierwotna jak i wtórna są ściśle ze sobą związane oraz są to niezwykle dynamiczne procesy. W wyniku oceny poznawczej uruchomiony zostaje proces polegający na radzeniu sobie ze stresem, który może być skoncentrowany na emocjach lub problemie.

Należy również wspomnieć, iż to jaki sposób radzenia sobie ze stresem zostanie wybrany zależy w dużym stopniu od oceny sytuacji i może również spowodować modyfikację jej wcześniejszej oceny. (Lazarus, 1993). Warto również zapoznać się z koncepcją stresu Hobfolla. Według autora, źródłem powstawania stresu jest zaburzenie balansu w wymianie zasobów pomiędzy osobą a środowiskiem. Koncepcja zachowania zasobów Hobfolla określa stres jako reakcję w stosunku do otoczenia związaną z ryzykiem utraty zasobów, utraty zasobów czy też braku wzrostu zasobów po ich zainwestowaniu (Hobfoll, 1989). Definicja stresu w tym ujęciu powstała opierając się na teorii zachowania zasobów, mówiącej o tym że ludzie kierują się chęcią zyskania, utrzymania lub uchronienia tego co jest dla nich wartościowe.

Przyglądając się tej koncepcji warto również wyróżnić jakie są typy zasobów. Występują zasoby przedmiotowe, okolicznościowe, osobowe, energetyczne. Zdrowie w tym podejściu to stan równowagi pomiędzy stresorami a zasobami odpornościowymi jednostki. Koncepcja ta opiera się na gospodarowaniu zasobami. Dobre wyjaśnienie tego podejścia to przyrównanie niniejszego zjawiska do spirali zysków i strat. Hobfoll twierdzi,

iż w przypadku gdy osoba posiada więcej zasobów, jest mniej narażona na ich utratę. Osoby, które mają mniej zasobów są bardziej narażone na ich utratę (Hobfoll, 2006).

Aby mieć pełniejszy obraz zjawiska stresu warto również przyjrzeć się koncepcji salutogenetycznej Antonovsky'ego. Podejście to mówi o zaniechaniu podziału na zdrowie i chorobę przy jednoczesnym ułożeniu ich na kontinuum, powiązanym zarówno ze sferą somatyczną jak i psychiczną. Antonovsky duży nacisk stawia na czynniki, które decydują o tym w jaki sposób poradzimy sobie w trudnej sytuacji. Noszą one miano Uogólnionych Zasobów Odpornościowych. Ich przykładami są zasoby fizyczne oraz biochemiczne takie jak np. odporność, materialne takie jak pieniądze, poznawcze i afektywne takie jak osobowość, inteligencja, poziom wiedzy, wartości, relacje międzyludzkie, przynależność do danej grupy społecznej. Niniejsze zasoby mają na celu redukcję, przezwyciężanie czy też unikanie stresorów.

Antonovsky zbierając wyżej wymienione zasoby w jedną całość nazwał je poczuciem koherencji. Oficjalna definicja tego zjawiska to

„globalna orientacja człowieka, wyrażająca stopień, w jakim człowiek ma dojmujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturowany, przewidywalny i wytłumaczalny. Dostępne są zasoby, które pozwolą mu sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce, wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania."

— Antonovsky, 1995, s.34

Jako uzupełnienie wiedzy w tym temacie warto wyróżnić składowe poczucia koherencji. Są to: poczucie zrozumiałości, poczucie zaradności, poczucie sensowności (Antonovsky, 1995). Psycholog Tomaszewski również nawiązuje do tematyki stresu w swojej koncepcji sytuacji trudnej, która jak uważa jest to taka sytuacja w, której zachodzi rozbieżność pomiędzy potrzebami człowieka lub zadaniami do wykonania a możliwością zaspokojenia takowych potrzeb lub domknięcia zadań. Trudna sytuacja to wykonywanie zadań ponad siły, przeszkodach, konfliktach, niejasnościach. Tego typu sytuacje mogą przyjmować charakter stresu psychologicznego (Tomaszewski, 1975).

Mając na uwadze stres warto również zapoznać się ze stylami radzenia sobie ze stresem. Styl radzenia sobie jest to względna stałość procesów radzenia sobie dla danej osoby w zróżnicowanych sytuacjach. Styl należy wiązać z uwarunkowaniami osobowościowymi. Jest to całość właściwości danej jednostki warunkująca różnice indywidualne ukazujące się w podejmowanym działaniu w reakcji na stresor.

Koncepcja badaczy Endler oraz Parker dotycząca stylów radzenia sobie ze stresem wyróżnia trzy składowe. Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ), Styl skoncentrowany na emocjach (SSE), Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU). Pierwszy styl SSZ polega na aktywnym działaniu, które ma za zadanie doprowadzić do rozwiązania problemu. Drugi styl SSE polega na koncentracji na własnej osobie oraz własnych emocjach. SSU przejawia się zachowaniami mającymi na celu unikanie, blokowanie myśli na temat danej sytuacji stresowej i jej przeżywania. Ten styl może ukazywać się w dwóch odsłonach. Pierwsza to angażowanie się w czynnośći zastępcze (ACZ), drugi to poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT) (Endler & Parker, 1994).

Myśląc o stresie nie sposób ominąć zagadnienia jakim jest stres organizacyjny. Charakter, forma pracy czy też jej natężenie silnie wpływają na jednostkę. Pracownicy narażeni są na czynniki, które wynikają z wykonywanej pracy, ze swojej roli w pracowniczym środowisku oraz ich relacjami z resztą personelu. Aby lepiej zobrazować to zjawisko warto przyjrzeć się kilku koncepcją dotyczącym stresu organizacyjnego.

Kahn określa stres organizacyjny jako proces pięciopoziomowy. Pierwszy poziom to zdarzenia stresowe przedorganizacyjne: sygnały sygnalizacyjne stres -charakter organizacji struktura oraz wielkość. Drugi poziom to typ stresorów związanych z pracą: hałas, temperatura, oświetlenie, środowisko psychospołeczne (konflikty w pracy, nie jasność wykonywanej roli). Trzeci poziom to świadomość stresu i jego ocena. W skład tego poziomu mogą wchodzić: ocena ryzyka, ocena własnych możliwości radzenia sobie ze stresem). Czwarty poziom to bezpośrednie skutki, których przykładami mogą być skutki somatyczne (choroby układu sercowo-naczyniowego, problemy mięśniowo- szkieletowe itp.) skutki mogą również być psychologiczne jak np. depresja, zaburzenia lękowe itp. Mogą również występować skutki objawiające się w zachowaniu jednostki jak np. rezygnacja z pracy, bierność, nieumiejętność przystosowania się. Piątym i ostatnim poziomem są konsekwencje stresu. Wyróżniamy konsekwencje somatyczne, psychosomatyczne jak również psychologiczne i społeczne (Kahn, 1992).

Innymi badaczami, którzy podjęli pracę nad stresem w miejscu pracy byli Levi oraz Frankenhauser. Uważali oni, że może występować wiele czynników jednocześnie, które mają wpływ na powstawanie stresu. Niniejsi badacze pogrupowali czynniki pod względem ich charakterystyki. Mogą występować czynniki stresowe wynikające z samej pracy, są to min. presja czasu, przeciążenie, warunki i środowisko pracy, praca zmianowa, dostosowywanie się do szybkich zmian.

Kolejną grupą czynników mogą być relacje z personelem oraz z przełożonymi. Przykładami tej grupy mogą być nieumiejętność dostosowania się do polityki organizacji, niezdolność do podporządkowania się, brak wsparcia. Struktura organizacyjna oraz klimat emocjonalny to kolejna grupa czynników, w jej skład mogą wchodzić: poczucie osamotnienia, braki w komunikacji, brak współodpowiedzialności. Bardzo ważną grupą czynników jest też miejsce w organizacji, jako przykłady czynników z tej grupy możemy wyróżnić: skłonność do popadania w konflikty, nieadekwatność roli do przydzielonych zadań, zbyt duża odpowiedzialność, zależność od pracowników wyższego szczebla. Innym typem czynników są źródłą ekstraorganizacyjne w których skład wchodzą: konflikty w życiu prywatnym, problemy rodzinne, kryzysy życiowe, trudna sytuacja materialna, brak wsparcia ze strony instytucji.

Ostatnią równie ważną grupą czynników jest kariera zawodowa, jako przykłady z tej grupy możemy wyróżnić: brak możliwości rozwoju, przewyższające kwalifikacje i wykształcenie do aktualnie wykonywanego zajęcia, niemożność realizacji ambicji. Według autorów tej koncepcji warto również przyjrzeć się pewnym predyspozycjom osobowościowym, które mogą mieć wpływ na poziom stresu. Mogą to być między innymi : niska kontrola emocji, problemy z adaptacją, mała elastyczność w działaniu, niski poziom motywacji (Levi, Frankenhaeuser, 1986).

Założenia programu

Planowanie: planowanie zajęć, działań

W momencie kiedy mamy bardzo dużo obowiązków możemy czuć się przytłoczeni ich nadmiarem, możemy czuć presję czasową, chaos. Nadmiar obowiązków może okazać się niesamowicie stresujący. Aby temu zapobiegać i obniżyć poziom stresu związany z pracą skuteczne może okazać się systematyczne planowanie swoich codziennych obowiązków oraz odznaczanie ich na liście. Pomocne może być prowadzenie kalendarza, listy zadań ustalanej według dziennych priorytetów. Zapisując nasze obowiązki na papierze mamy pogląd na to co już zrobiliśmy i co jeszcze mamy zrobić. Można powiedzieć że mamy całkowitą jasność ponieważ o niczym nie zapominamy i doznajemy spokoju kiedy widzimy punkty na liście, które zdążyliśmy odznaczyć. Planowanie może przyczynić się do lepszej organizacji czasu co przełoży się na mniejsze odczuwanie stresu.

Ćwiczenia fizyczne

Aktywność fizyczna jest jedną z najprostszych oraz najbardziej powszechnych metod wpływających na obniżenie poziomu stresu. Regularnie podejmowana aktywność ma realny wpływ na radzenie sobie ze stresem nagle pojawiającym się czy też stresem przewlekłym. Można powiedzieć, że buduje w nas większą zasobność oraz większą tolerancję na sytuacje stresowe. Regularne ćwiczenia fizyczne łagodzą negatywne skutki stresu oraz poprawiają nastrój.

Skoro wiadomo, że aktywność fizyczna ma dobroczynny wpływ na wsparcie organizmu w walce z czynnikami stresogennymi trzeba zadać sobie pytanie jaka forma aktywności fizycznej jest najbardziej korzystna. Odpowiedź jest prosta: każda. Najważniejsze aby forma aktywności była skrojona pod każdego indywidualnie, chodzi o to aby czerpać z niej przyjemność i satysfakcję. Wybrana forma aktywności musi być dla tego przez nas

lubiana i dostarczać radości ponieważ jeżeli coś jest dla nas atrakcyjne będziemy mieli większą motywację aby robić to regularnie a jak wiadomo systematyczność jest tu bardzo wskazana. Przykładów aktywności fizycznej jest cała masa może to być : bieganie, jazda na rowerze (również stacjonarnie), spacery, nordic walking, siłownia, aerobik. Istnieją również bogate zasoby zestawów ćwiczeń, które możemy wykonywać w domu bez żadnych dodatkowych sprzętów. Już około 30- 45 min intensywnych ćwiczeń dziennie może przynieść pozytywne skutki.

Przykładowe ćwiczenia które możemy wykonywać w domu, które nie wymagają żadnych nakładów

1. Bieg w miejscu
2. „Pajacyki”
3. Rozciąganie się
4. Pompki
5. Aerobik
6. Joga

Czytanie

Czytanie może być bardzo owocna formą zdobywania zasobów aby lepiej radzić sobie ze stresem oraz samopomocy. Istnieje ogrom książek, artykułów dotyczących problematyki stresu. Świadomość w jakie są mechanizmy uruchamiające reakcję stresową, wiedza o tym w jaki sposób można sobie radzić ze stresem, jakie mogą być jego konsekwencje mogą okazać się niesamowicie pomocne w przeciwdziałaniu temu zjawisku.

Przydatna literatura :

- Jon Kabat Zinn –*„Życie piękna katastrofa”*
- Mark Williams, Danny Penman – *“Mindfulness, trening uważności”*
- Bob Stahl, Elisha Goldstein –*„Uważność. Trening redukcji stresu metodą mindfulness”*
- Melanie Greenberg – *„Mózg odporny na stres”*
- Kelly McGonigal – *„Siła stresu, jak stresować się dobrze?”*
- Irena Heszen – *„Psychologia stresu”*

Sen i regeneracja

Sen jest najważniejszym procesem odpowiedzialnym za regenerację organizmu. Żyjąc pod wpływem stresu nasz sen może być zaburzony. Sen może być nie pełny, możemy mieć problemy z zaśnięciem lub z powodu natłoku pracy i pędu życia możemy po prostu nie dosypiać.

Co może zaburzać nasz sen oraz utrudniać zasypianie ?

- Nadmierna ilość spożywanej kofeiny w ciągu dnia (kawa, napoje energetyczne)
- Przebodźcowanie, nadmierna stymulacja przez elektronikę
- Natłok myśli
- Przenoszenie pracy do domu. Zaciera się granica pomiędzy pracą a miejscem relaksu.

Co może poprawiać jakoś naszego snu ?

- Ograniczenie spożywania kofeiny w ciągu dnia a szczególnie w godzinach popołudniowych
- Ograniczenie korzystania z elektroniki. Unikanie oglądania telewizji, czy korzystania z komputera bądź smartfona bezpośrednio przed spaniem, ponieważ powoduje to u nas stymulację układu nerwowego zamiast go uspokajać. Warto wyłączyć wszelkie urządzenia przynajmniej na godzinę przed pójściem spać.
- Wyciszenie organizmu przed spaniem. Może to być krótka medytacja, praca z oddechem, relaksacja
- Zamiana komputera na książkę. Czytanie przed snem może być bardzo relaksujące i nie dostarcza tyle stymulacji co urządzenia elektroniczne.
- Przewietrzenie sypialni przed spaniem

- Napar z melisy zamiast herbaty

Wskazane warunki do snu

- Wietrzenie sypialni przed spaniem
- Zaciemnienie sypialni (rolety, zasłony)
- Wyłączenie wszelkiej elektroniki w sypialni (lampki, diody)

Modyfikacja wieczornego odpoczynku

- Rezygnacja z oglądania telewizji, serialów w internecie czy też zabawy smartfonem.
- Godzinę przed snem warto zająć się czymś mniej stymulującym : książka, krótki spacer, relaksacyjna muzyka

Należy zadbać o tak ważny element naszego życia jakim jest sen. Odpowiednia regeneracja może przyczynić się do większej odporności na czynniki stresowe oraz dodać więcej energii życiowe

Dieta

Jak się okazuje odpowiednio zbilansowana dieta może w znacznym stopniu poprawić naszą kondycję fizyczną, poprawić samopoczucie, dodać więcej energii do życia jak również wspomagać pracę organizmu do walki ze stresem. Wiele badań wykazuje, iż pod wpływem stresu chętnie sięgamy po coś do jedzenia. Okazuje się, że hormon odpowiedzialny za reakcję stresową kortyzol wpływa na zwiększenie apetytu. Aby zaspokoić głód często sięgamy po coś co jest najbardziej dostępne, coś co szybko przyniesie nam uczucie sytości. Nie zawsze jednak kierujemy się zasadą aby wybierać to co jest zdrowe dla naszego organizmu. Często sięgamy po batonik bądź inną słodką przekąskę, którą możemy szybko dostać w automacie bądź w kafejce aby jak najszybciej poczuć się lepiej lecz częsta powtarzalność takich zachowań może mieć kluczowe przełożenie na nasze zdrowie. Otyłość, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca to tylko kilka z wielu zagrożeń wynikających z nieprawidłowych nawyków żywieniowych. Aby wspomóc swoje zdrowie oraz zyskać większą odporność na stres warto pamiętać o dobrze zbilansowanej diecie bogatej w pełnowartościowe białko, zdrowe tłuszcze oraz odpowiednią ilość wartościowych węglowodanów. Aby czuć się pełnym energii i nie odczuwać uporczywego uczucia głodu należy rozłożyć posiłki tak aby jeść co 3/4h pamiętając aby liczba posiłków w ciągu doby była około 4/5.

Przydatna jest również informacja o naszym dziennym zapotrzebowaniu kalorycznym dzięki, której możemy przygotowywać posiłki o takiej kaloryczności jaka jest odpowiednia dla naszego organizmu. Sporym ułatwieniem może okazać się przygotowywanie posiłków na cały dzień, np. w poprzedzający wieczór.

Dieta wspomagająca układ nerwowy

- Produkty bogate w witaminy z grupy B wspomagają układ nerwowy. B1 poprawia nastrój, wspomaga neurogeneze : fasola, słonecznik, kasze, B2 poprawia siły witalne: awokado, brokuły, pieczywo razowe, B6 wspomaga działanie magnezu, pomaga w syntezie serotoniny: drób, mięso wołowe, ryby.
- Magnez wspomaga pracę mózgu oraz układu nerwowego. Działa relaksująco, ma korzystny wpływ na procesy pamięciowe i myślowe. Wspomaga organizm podczas wyczerpania psycho-fizycznego. Znajdziemy go między innymi w czekoladzie, orzechach, szpinaku jak również żółtym serze.
- Cynk wzmacnia układ nerwowy, wspomaga pracę mózgu i jest niesamowicie potrzebny do produkcji wielu

hormonów czy też enzymów. Występuje w drobiu, podrobach, grochu, fasoli.

- Złożone węglowodany odpowiedzialne są za utrzymywanie poziomu cukru na stałym, optymalnym poziomie. Działają one bardzo energetycznie. Wybierając węglowodany złożone unormujemy poziom glukozy we krwi co przełoży się bezpośrednio na lepsze samopoczucie, większe zdolności poznawcze jak również większą energię.
- Wapń jest bardzo ważnym elementem wspomagającym układ nerwowy. Bierze udział w procesach związanych z neurotransmisją. W przypadku jego niedoboru, układ nerwowy może charakteryzować się dużą wrażliwością.
- Ograniczenie kofeiny. Kofeina może działać stymulująco lecz jej nadmiar może powodować roztargnienie, rozdrażnienie, większą nerwowość jak również kłopoty z zasypianiem
- Kwasy tłuszczowe omega-3. Występują w oleju lnianym, rybach morskich, orzechach włoskich
- Witamina d3 nazywana potocznie witaminą słońca.
- Tryptofan jest aminokwasem wpływającym na wydzielanie się serotoniny. Występuje między innymi w kakao, przetworach mlecznych, roślinach strączkowych.

Domowe sposoby na stres

W dzisiejszych czasach istnieje spory wybór oraz dostępność do suplementów diety oraz ziół. Jednak nie zawsze to co najbardziej wyszukane i egzotyczne idzie na równi ze skutecznością. Poniżej znajduje się propozycja sprawdzonych ziół, które mogą posłużyć wspierająco podczas okresów gdy stres jest nasilony.

- Melisa – Sprawdzona oraz skuteczna w łagodzeniu stanów pobudzenia nerwowego, pomocna również może okazać się przy problemach z zasypianiem.
- Chmiel- może być kojarzony z przemysłem piwowarskim aczkolwiek w tym przypadku chodzi o samą roślinę pozbawioną wszelkich dodatków. Chmiel ma właściwości uspokajające, ułatwiające zasypianie, wyciszające.
- Dziurawiec- Ma właściwości antydepresyjne, wykazuje pozytywny wpływ na homeostazę emocjonalną. Należy pamiętać iż, dziurawiec wzmaga wrażliwość na światło, dlatego polecany jest szczególnie w okresie jesienno-zimowym.
- Lawenda- Herbatka lawendowa ma właściwości uspokajające.
- Ashwagandha- ajurwedyjska roślina, mająca właściwości przeciwstresowe, uspokaja, relaksuje, wpływa na obniżenie kortyzolu.

Należy pamiętać aby przed wyborem odpowiedniego zioła warto skonsultować wybór z lekarzem lub farmaceutom aby wykluczyć potencjalne przeciwskazania.

Aromaterapia

Nie od dziś wiadomo, iż niektóre zapachy mogą mieć wpływ na nasze samopoczucie. Aromaterapia to przydatne uzupełnienie arsenału, który używamy do walki ze stresem. Uspokajające zioła, olejki eteryczne możemy wykorzystać do kąpieli, kadzidełek, inhalacji czy też do masażu.

Religia

Wiele badań potwierdza, iż wiara i przekonania religijne są bardzo pomocne podczas przechodzenia trudnych chwil życiowych oraz podczas radzenia sobie ze stresem. Jeżeli ktoś jest osobą wierzącą warto o tym pamiętać, że wsparcia można doznać w codziennej modlitwie.

Muzyka relaksacyjna

Muzyka ma ogromny wpływ na to jak się czujemy. W zależności od gatunku może pobudzać, uspokajać, wprowadzać w nostalgiczny nastrój, powodować radość i działać energetycznie. Muzyka relaksacyjna ma wspaniały wpływ na nasze samopoczucie. Działa uspokajająco, relaksacyjnie, odprężająco ale również potrafi stymulować mózg do bardziej wydajnej pracy. Aby zminimalizować odczuwalny stres warto wpleść do naszych codziennych aktywności trochę muzyki. Relaksacyjne utwory możemy słuchać czytając książkę, medytując, ćwicząc, przed pracą, w trakcie przerwy, po pracy, przed spaniem. Właściwie nie ma żadnych ograniczeń, muzyki możemy słuchać kiedy tylko chcemy. W dobie XXI wieku nie musimy wychodzić z domu aby zaopatrzyć się w płytę z utworami. Często gotowe składanki relaksacyjne możemy znaleźć na znanych internetowych platformach całkowicie za darmo. Oczywiście nie warto ograniczać się tylko do muzyki relaksacyjnej. Każdy ma inny gust muzyczny i każdego może relaksować coś innego. Jedni sięgną po muzykę klasyczną, inni po jazz, jeszcze inne osoby po głośną muzykę rockową. Musimy pamiętać, że jesteśmy całkowicie indywidualni dlatego wybierajmy dokładnie to co nam sprawia przyjemność.

Hobby

Jak wiadomo w życiu najważniejsza jest równowaga. Aby być w pełni efektywnym w pracy lub aby odreagować stres z nią związany bardzo pomocne okazuje się oddanie swoim pasją, znalezienie swojego hobby. Poświęcając czas czemuś co sprawia nam przyjemność możemy ładować nasze „akumulatory", które często są rozładowane przez natłok obowiązków związanych z pracą. Posiadanie pasji pomaga oderwać się chociaż na chwile od trudów dnia codziennego i działa relaksująco. Przy wyborze hobby należy kierować się odczuciem przyjemności i tym co sprawia nam radość. Należy unikać rzeczy do, których będziemy się przymuszać. Przykłady :

- Książki : czytanie książek jest rozwijające, i pozwala oderwać się chociaż na chwilę od rzeczywistości
- Filmy
- Praca w ogrodzie
- Sport
- Muzyka

Przy wyborze hobby nie należy się zniechęcać. Warto próbować różnych doświadczeń wtedy sami odkrywamy co nam sprawia największą przyjemność.

Ćwiczenia relaksacyjne

Ćwiczenia relaksacyjne pomagają obniżyć poziom stresu i odprężyć organizm. Są wskazane dla osób na co dzień poddawanych czynnikom stresogennym. Ćwiczeń relaksacyjnych może być bardzo dużo od ćwiczeń oddechowych po ćwiczenia powodujące rozluźnienie organizmu.

- Rozciąganie- pomaga rozluźnić spięte mięśnie
- Strząsanie napięcia – ta technika może być wykonywana w różny sposób ale najbardziej popularna jej forma polega na zaciśnięciu pięści, oraz powolnym spinaniu mięśni całego ciała w pozycji stojącej, przy jednoczesnym robieniem wdechu. Następnie wydychając powietrze rozluźniamy mięśnie przy jednoczesnym wstrząsaniu
- Praca z oddechem- regulowanie oddechu poprzez głębokie wdechy nosem i wydech ustami.
- Praca z wyobraźnią – Przyjmujemy wygodną dla nas pozycję, zamykamy oczy, uspokajamy oddech, skupiamy

się na wdechu i wydechu, przy jednoczesnym wyobrażaniu sobie przyjemnych doznań (mogą to być np. miejsca w których byliśmy lub do których chcemy pojechać, piękne wspomnienia itp.)

Mindfulness

Mindfulness oznacza uważność, bycie świadomym, życie „tu i teraz", bycie w danej chwili, skupienie się na teraźniejszości, bez dokonywania osądu, oceny czy też próby wartościowania czy ta chwila jest dobra czy zła. Naszą uważność możemy wykorzystywać podczas relaksującej medytacji ale również w każdym aspekcie swojego życia, chodzi o to aby w danym momencie skupić się na tej jednej konkretnej czynności, którą wykonujemy. Na przykład jeżeli myjemy naczynia to skupiamy się dokładnie na tej czynności. Obserwujemy lecący strumień wody, kierujemy nasze doznania na jej temperaturę, czy jest ciepła czy zimna, skupiamy się na procesie czyszczenia. Innym przykładem aktywnej formy uważności może być „świadomy spacer". Obserwacja stawianych kroków, obserwacja otoczenia, zapach unoszący się w powietrzu, pogoda, krajobraz. Można powiedzieć, że jest wykorzystywanie danej chwili do maksimum. Kiedy jesteśmy „ tu i teraz" nie myślimy o tym co się dzieje w pracy, nie wybiegamy myślami do tego co było wczoraj, do tego co będzie jutro, skupiamy się na chwili obecnej i jej przeżywaniu. Mindfulness może mieć również formę bardziej zaplanowaną i mającą pewną strukturę . Należy do niej medytacja polegająca na wyciszeniu naszego zabieganego umysłu oraz wprowadzenia do naszego samopoczucia równowagi i spokoju. Proces ten opiera się na pracy oddechowej, skupianiu się na swoim oddechu, obserwacji doznań z ciała, obserwacji myśli, które przychodzą automatycznie. Jednak chodzi tu o obserwację a nie o analizę, przychodzące myśli akceptujemy nie nadając im żadnej oceny jednocześnie pozwalając im odejść wraz z kolejnym oddechem.

W mindfulness liczy się regularność, im bardziej jesteśmy systematyczni tym większe korzyści możemy osiągnąć. Mindfulness jest metodą, której skuteczność została udowodniona naukowo.

Propozycje ćwiczeń mindfulness

Ćw.1

1. Przyjmij wygodną dla siebie pozycję. Możesz się położyć, usiąść na ziemi na poduszce (np. po turecku) tak aby plecy były wyprostowane, można również wybrać krzesło z oparciem (w tym przypadku należy delikatnie odsunąć plecy od oparcia, trzymać kręgosłup w pozycji wyprostowanej lecz nie spiętej oraz należy pamiętać aby stopy były całe postawione na ziemi). Zadbaj o to abyś czuł/a się dobrze i komfortowo w wypranym przez Ciebie pomieszczeniu oraz zadbaj o ciszę. Zamknij oczy
2. Postaraj skupić się całą swoją uwagę na oddechu. Poczuj jak powietrze wpływa do Twojego ciała i jak z niego wychodzi. Rejestruj ruchy klatki piersiowej, poczuj jak przy każdym wdechu klatka piersiowa unosi się do góry a przy wydechu powoli opada. Ważne jest abyś cały czas starał/ła obserwować swój oddech. Początkowo możesz łatwo się rozpraszać dlatego jako ułatwienie możesz zastosować liczenie oddechów : „1 wdech”, „2 wydech”. Licząc w ten sposób dojdź do 10 i zacznij od nowa.
3. W momencie kiedy jesteśmy sami ze sobą, w ciszy nasz umysł może dawać o sobie znać i mogą pojawiać się różnego rodzaju myśli. Mogą to być wspomnienia z przeszłości, zdarzenia dnia poprzedniego, obawy o przyszłość bądź zwyczajnie myśl co zjem na obiad. Myśli mogą przybierać formę obrazów lub formę wewnętrznego dialogu. W medytacji ważne jest to aby być świadomym, w momencie kiedy dana myśl się pojawia. W chwili kiedy zauważamy należy z powrotem skupić swoją uwagę na oddechu. Jest to naturalny proces.
4. Po wykonaniu całej sesji powoli otwieramy oczy, świadomie obserwujemy nasze otoczenie i wracamy do rzeczywistości. Całość możemy zakończyć, krótkim rozciąganiem lub rozluźnieniem mięśni oraz szklanką wody.

Istotne jest to aby nie przejmować się tym, że coś nam się nie udaje, że w trakcie pracy oddechowej przychodziły nam jakieś myśli do głowy. Pojawianie się myśli jest naturalnym procesem, który wraz z regularnością naszej praktyki będzie łatwy do uchwycenia. Najważniejsze jest to aby po każdej uchwyconej myśli wrócić do oddechu. W mindfulness liczy się systematyczność. Regularna praktyka przyczyni się do osiągania głębszej relaksacji, realnego obniżenia stresu oraz większej odporności na jego niekorzystny wpływ.

Aby wdrożyć się w powyższe ćwiczenie wskazane jest zaczynanie od 5min i sukcesywne zwiększanie czasu sesji np. do 30min. Ważne jest aby trenować regularnie w miarę możliwości codziennie.

Zaczęcie dnia od porannej medytacji może dać nam więcej siły aby uporać się z trudnym dniem ale zakończenie dnia medytacją również może przyczynić się do wyciszenia organizmu przed snem i w wyniku dać nam lepszą jakość regeneracji. Można również wykorzystać powyższą technikę w trakcie przerwy w pracy czy w ciągu dnia – wystarczy zatrzymać się na 1min, zamknąć oczy i skupić się na oddechu.

Ćw. 2

1. W tym ćwiczeniu istotne jest to aby przyjąć pozycję leżącą. Wybierz do leżenia miejsce, które jest dla ciebie wygodne i komfortowe oraz w którym nic nie będzie Ci przeszkadzało. Może to być np. łóżko, dywan, karimata. Jeżeli jest ci chłodno przykryj się kocem lub załóż coś cieplejszego, zadbaj o ciszę w otoczeniu. Chodzi o to abyś czuł/a się w pełni komfortowo i aby nic nie zakłócało Twojego czasu.
2. Podobnie jak w ćwiczeniu 1 uspokój pracę swojego organizmu poprzez skierowanie całej uwagi na oddech. Świadomie wdychaj powietrze i wydychaj.
3. Kiedy poczujesz wyciszenie powoli zacznij wyobrażać sobie, że każdy oddech kierujesz do danej części ciała. Zacznij od głowy, przejdź przez środek ciała aż dotrzesz do stóp. Wyobrażaj sobie, iż oddech trafia dokładnie to tego miejsca w Twoim ciele do, którego chcesz żeby trafił.
4. Obserwuj odczucia płynące z Twojego ciała : mrowienie, ciepło, zimno, napięcie mięśniowe, skurcze.
5. Podobnie jak w ćwiczeniu 1 Twój umysł w trakcie sesji będzie uruchamiał różne myśli. Bądź tego świadomy i w momencie kiedy spostrzeżesz myśl, postaraj się nakierować swoją uwagę na oddech i część ciała na, której w danej chwili się skupiasz.
6. Po przejściu przez wszystkie elementy Twojego ciała, zostań jeszcze przez chwilę w pozycji leżącej i utrzymuj uwagę na oddechu.
7. Całość można zakończyć rozciąganiem, rozluźnieniem mięśni, szklanką wody.

To ćwiczenie ze względu na to, iż jest silnie relaksujące może powodować senność. W momencie kiedy poczujesz się senny/a otwórz oczy. Staraj się być cały czas świadomy/a.

Ćw. 3 – Medytacja w ruchu

Wybierz sobie zestaw ćwiczeń rozciągających, w których czujesz się najbardziej komfortowo. Mogą to być skłony, kołyska czy też inne techniki rozciągania mięśni. Przy każdym ćwiczeniu pamiętaj o świadomym oddechu. Np. Przy robieniu skłonów : wdech przy pochyleniu się i wydech przy wyproście. Poczuj napięcie swoich mięśni, rejestruj wszelkiego rodzaju doznania płynące z Twojego ciała.

Wszystkie powyższe propozycje ćwiczeń możemy wzbogacić o muzykę relaksacyjną, która będzie puszczona

w tle.

Źródła inspiracji : Jon Kabat Zinn- *„Życie piękna katastrofa”*, Mark Williams, Danny Penman – *“Mindfulness, trening uważności”*

Wsparcie bliskich

Nieoceniony wpływ na obniżenie poziomu stresu, lepszą kondycję psychiczną czy też po prostu na utrzymanie równowagi życiowej ma wsparcie bliskich osób. Rodzina i przyjaciele to osoby u, których powinniśmy szukać wparcia. Czasem jedna rozmowa może zmienić wiele. Opowiedzenie komuś o naszym problemie, przeżyciach, trudnych chwilach może spowodować u nas wielką ulgę.

Wynikiem zwyczajnej rozmowy może być zrzucenie naszego ciężkiego balastu emocjonalnego i lepsze samopoczucie. Możemy otrzymać wsparcie w rozwiązaniu konkretnego problemu bądź wsparcie aby wytrwać bądź przezwyciężyć trudną sytuację. Należy również pamiętać, że samo spędzanie czasu ze swoimi bliskimi zastosowanie się do zasady „work life balance” polegającej na oddzieleniu pracy od życia prywatnego jest ogromną korzyścią.

O czym należy pamiętać ? :

- Rozmowa z bliskimi na temat swoich problemów, trudnych emocji
- Proszenie o pomoc to nie żaden wstyd
- Szczerość

Wsparcie psychologiczne

Czasem stres jest na tyle duży i na tyle intensywny, że nie jesteśmy w stanie sobie sami z nim poradzić. Może brakować nam pewnych zasobów, wiedzy bądź odpowiedniego wsparcia. Warto sięgnąć po poradę i pomoc psychologiczną. W sytuacjach kiedy jesteśmy wyczerpani przewlekłym stresem tego typu wsparcie może okazać się niesamowicie skuteczne. Istnieje wiele form pomocy psychologicznej, dobrodziejstwa XXI wieku dostarczają nam wiele możliwości kontaktu z psychologiem bez konieczności wychodzenia z domu. Wszystko można zaaranżować przy pomocy Skype, Microsoft Teams Zoom i wielu innych platform. Przykładami spotkań odbywających się przy użyciu technologii mogą być:

- Telefoniczna infolinia psychologiczna
- Spotkania z psychologiem (Skype, Ms. Teams)
- Spotkania grupowe (Skype, Ms. Teams)
- Grupy Balinta (Skype, Ms. Teams

W ramach działalności Towarzystwa Edukacji Psychosomatycznej

- Indywidualne wsparcie psychologiczne online (Skype, ms. Teams, telefoniczne)
- Indywidualne konsultacje psychologiczne online
- Spotkania grupy Balinta online (Skype, ms. Teams)

mgr Michał Kupczyk

Bibliografia

Antonovsky, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować?*

Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of Multidimensional Coping: Task, Emotion, and Avoidance Strategies. *Psychological Assessment*, *6*(1), 50–60. https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50

Hobfoll, S. E. (1989). *Conservation of Resources A New Attempt at Conceptualizing Stress*.

Jon Kabat Zinn *„Życie piękna katastrofa”*

Kahn, R. L., Byosiere, P (1992). *Stress in organizations.* In M. D. Dunnette, *Handbook of industrial and organizational psychology.*

Lazarus, R. (1984). *Stress, appraisal, and coping*.

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. In *Psychosomatic Medicine* (Vol. 55, Issue 3, pp. 234–247). Psychosom Med. https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002

Levi, L., Frankenhaeuser, M., Gardell, B. The characteristics of the work place and the nature of its social demands. In Occupational Stress and Performance at Work, edited by Wolf, S., Finestone, A. j., pp 54-67 PSG Publishing Co., Littelton, Mass., 1986

Selye, H. (1977). The stress of my life: A scientist’s memoirs. *Undefined*.

Selye, Hans. (1976). Stress without Distress. In *Psychopathology of Human Adaptation* (pp. 137–146). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2238-2_9

Tomaszewski, T (1975). *Człowiek i otoczenie. W: Tomaszewski T. (red.). Psychologia. Warszawa: PWN.*

Williams Mark, Penman Danny – *“Mindfulness, trening uważności”*