

Jak rozpoznawać stres?

Co to jest stres?- przykładowe definicje.

Definicji stresu jest co najmniej kilka, w zależności na co najbardziej zwrócimy uwagę.

Przykładowe definicje stresu:

1. Stres to reakcja organizmu na stawiane mu żądania.
2. Stres to nieproporcjonalny i nieuzasadniony niepokój.
3. Stres to zaburzenie uniemożliwiające poprawne funkcjonowanie psychiczne i fizyczne danej osoby.
4. Naturalne, pomocne i pożyteczne zjawisko psychologiczne.
5. To relacja między umiejętnościami radzenia sobie jednostki, a wymaganiami stawianymi przez otoczenie.

Człowiek czuje się źle nie tylko wtedy, kiedy jest napięty, ale i gdy jest znudzony. Najlepiej czujemy się i funkcjonujemy przy optymalnym poziomie stresu. Jest to taki poziom, który mobilizuje nas do działania, wpływa na zwiększenie efektywności naszej pracy. Jest tym co pozwala nam żyć, uczyć się, zdobywać wiedzę. Dlatego stres jest potrzebny, ale w umiarkowanej ilości.

Zastanówmy się, co dzieje się z ciałem człowieka podczas odczuwania stresu.

Otóż organizm człowieka reaguje tak, jak organizm człowieka pierwotnego, w sferze biologii nie zmieniliśmy się dużo. Bardzo zwiększyły się nasze możliwości intelektualne, emocjonalne. Gonią nas jednak ciągle nowe wyzwania, wobec których przyjmujemy postawę charakterystyczną dla człowieka pierwotnego " walczyć albo uciekać" I nasz organizm biologicznie do tej walki lub ucieczki się przygotowuje. I tak pojawiają się następujące symptomy stresu

- w sferze fizjologii: bladość, pocenie się, bezsenność, częste bieganie do toalety, przyspieszony oddech, gwałtowne bicie serca, skurcz żołądka, mdłości, spoczone dłonie;
- w sferze sprawności myślenia: luki w pamięci, zapominanie, brak nowych pomysłów, trudności z koncentracją uwagi, z mobilizacją do działania, chaotyczność myśli;
- w sferze emocji: lęk, rozdrażnienie, depresja, agresja, nerwowość, złość, trudności z zasypianiem;
- w sferze zachowań: trudności z mówieniem, jękanie się, nerwowy chichot tiki nerwowe, potok słów, impulsywność, zmiany w odżywianiu.