

STRESUL ȘI CONTROLUL STRESULUI

12.1. Ce este stresul?

Stresul este un fenomen psihosocial complex care decurge din confruntarea persoanei cu cerințe, sarcini, situații care sunt percepute ca fiind dificile, dureroase sau cu miză mare pentru persoana în cauză. Stresul are o importantă componentă subiectivă, în sensul că ceea ce este facil sau chiar relaxant pentru o persoană, pentru o alta poate deveni amenințător sau imposibil de realizat. Deseori, stresul este redus doar la una dintre componentele sale, caz în care controlul stresului este deficitar. Cu alte cuvinte, dacă noi echivalăm stresul doar cu factorii de stres din mediu, există riscul ca să nu ne mobilizăm resursele de a face față situațiilor, considerând că „aceasta este lumea în care trăim și nu i te poți opune prea mult”. Dacă spunem „sunt stresat” doar atunci când ne simțim obosiți, avem insomnii, diverse stări de disconfort fizic, probabil am ignorat faptul că multe dintre situațiile pe care le-am trăit sunt factori de stres cu impact major (de exemplu, decesul sau boala unei persoane dragi, dificultăți financiare majore, conflicte interpersonale intense și prelungite). În acest caz, devenim conștienți de fenomenul stresului doar când răspunsul organismului și al psihicului la situațiile de încordare au devenit pregnant manifeste; deci, am echivalat stresul cu reacțiile somatice, emoționale, cognitive sau comportamentale. Întotdeauna stresul decurge din îmbinarea a trei caracteristici-cheie: prezența/absența factorilor de stres, resurse personale de confruntare cu stresorii și tipul de reacții la stres.

12.2. Componentele stresului

A. Factorii de stres

Stresorii sau factorii de stres sunt evenimente/situații externe sau interne, sau condiții ale mediului, suficient de intense sau frecvente, care solicită reacții de adaptare din partea individului. Oamenii evaluează în permanență mediul extern și intern (evaluare primară) și nu răspund pasiv la aceste evaluări. Evenimentul (intern

sau extern) poate fi perceput ca: 1) irelevant sau indiferent; 2) pozitiv; 3) negativ sau amenințător. Diferențele individuale în evaluarea situațiilor de viață sunt majore. Aceeași situație de viață poate fi evaluată diferit de către 3 persoane. În același timp, trebuie știut că unii factori de stres pot fi schimbați (extemporalele pentru elevi: schimbarea conotației negative poate fi schimbată printr-o pregătire mai asiduă), alții pot fi doar diminuați (diabetul adolescentului care poate fi monitorizat mai bine), în timp ce alți factori de stres trebuie acceptați și tolerați, deoarece sunt nemodificabili (decesul unui părinte).

SURSE DE STRES / potențiali factori stresori:

- starea de boală fizică sau psihică;
- abuz fizic, emoțional sau sexual;
- situație financiară precară;
- pierderea locului de muncă;
- școala – probleme de comunicare cu colegii, cu profesorii, responsabilitatea prea mare, schimbarea școlii;
- familia – probleme de comunicare în familie, divorțul, decesul unui membru al familiei, conflicte cu frații, violența în familie;
- prietenii – conflicte cu prietenii, lipsa de prieteni;
- dezastre naturale – cutremur, inundații;
- propria persoană - neîncredere în sine, nemulțumirea față de aspectul fizic.

B. Resursele personale de a face față la factorii de stres

Resursele individuale de adaptare la stres sunt definite drept capacitatea cognitivă, emoțională și comportamentală de a reduce, stăpâni sau tolera solicitările interne sau externe care depășesc capacitatea de răspuns automată a organismului. Adaptarea la stres implică existența unor resurse reale (intelectuale, emoționale, fizice, sociale etc.), dar, de cele mai multe ori, decurge din autoevaluarea propriilor resurse, pentru a face față evenimentelor evaluate ca fiind negative sau amenințătoare (evaluare secundară). Nu de puține ori, există o discrepanță între resursele reale de răspuns și evaluarea acestor resurse (prezența unor reale resurse care, însă, sunt evaluate de către persoana în cauză ca insuficiente), care generează frecvent starea de stres. Factori individuali cum sunt stima de sine, asertivitatea, optimismul sau sentimentul de autoeficacitate sunt factori de protecție împotriva stresului.

Resurse, mecanisme de coping:

- căutarea suportului social (prietenii, familia, specialiștii);
- rezolvarea de probleme;
- căutarea de informații;
- tehnicile de relaxare;

- umorul;
- religia;
- reevaluarea pozitivă.

În funcție de evaluările primare și secundare, persoana răspunde într-un anumit fel la eveniment. Răspunsul la acest eveniment, evaluat ca fiind stresant, poate fi diferit: 1) acțiune directă asupra stresorului; 2) căutare de informații despre stresor; 3) neimplicare; 4) activarea unor mecanisme de apărare (negarea stresorului, reinterpretarea lui de tipul gândirii pozitive). Specificitatea răspunsului la stres este conturată de factorii personali, existând diferențe marcante în forma, intensitatea și amplitudinea răspunsului. În perioada de anticipare a confruntării cu stresorul (de exemplu, înaintea examenului de bacalaureat), în timpul confruntării cu stresorul (în timpul probelor), dar și după confruntări repetate cu situații în care persoana percepe discrepanța dintre resurse și solicitări (teze, teste, bacalaureat, examen de admitere la universitate), apar reacțiile la stres. Acestea pot fi: fiziologice, cognitive, emoționale și comportamentale.

C. Reacțiile la stres

Dacă un eveniment este evaluat ca fiind stresant, individul poate avea diferite reacții la stres.

1. Reacții fizice/fiziologice:

- dureri de inimă, palpitații;
- apetit alimentar scăzut sau crescut;
- indigestii frecvente;
- insomnii;
- crampe sau spasme musculare;
- dureri de cap sau migrene;
- transpirații excesive, amețeli, stare generală de rău;
- constipații sau diaree (nemotivate medical);
- oboseală cronică;
- iritații ale tegumentelor;
- alergii;
- viroze frecvente (răceli);
- recurența unor boli anterioare;
- modificarea patternului menstrual la femei.

2. Reacții cognitive:

- blocaje ale gândirii;
- deficit de atenție;
- scăderea capacității de concentrare;

- dificultăți de reactualizare;
- flexibilitate ideativă redusă;
- diminuarea creativității;
- dificultăți în luarea deciziilor;
- gânduri negative despre sine, lume și viitor;
- cogniții pesimiste;
- ideatie suicidară.

3. Reacții emoționale:

- iritabilitate crescută;
- scăderea interesului pentru domenii care reprezentau înainte pasiuni sau hobby-uri;
- pierderea interesului pentru prieteni;
- instabilitate emoțională;
- anxietate;
- depresie;
- sentimentul că ești neglijat /ă;
- reprimarea (neexprimarea) emoțiilor;
- dificultăți în a te distra sau a te relaxa;
- sentimentul că ești „luat/ă în râs” de către ceilalți;
- sentimentul că ești un „ratat /ă” în profesie sau familie;
- sentimentul să nu poți avea încredere în nimeni;
- inabilitatea de a finaliza la timp o sarcină începută;
- teama de a fi singur/ă;
- teama de a nu te îmbolnăvi;
- neîncrederea în viitor.

4. Reacții comportamentale:

- performanțe scăzute la locul de munca sau școală;
- fumat excesiv;
- consum exagerat de alcool;
- tulburări de somn, dificultăți în adormire;
- un management inefficient al timpului;
- izolarea de prieteni;
- preocupare excesivă pentru anumite activități;
- comportamente agresive.

Atunci când dorim să reducem cât mai mult cu putință stresul (a elimina total stresul este un scop nerealist, imposibil de atins), trebuie să identificăm potențiale surse de stres, să ne evaluăm realist resursele personale de a face față situațiilor de confruntare și să ne familiarizăm cu tehnicile de control al stresului.

Relația dintre componentele stresului ca fenomen psihosocial sunt redată în figura 12.1.

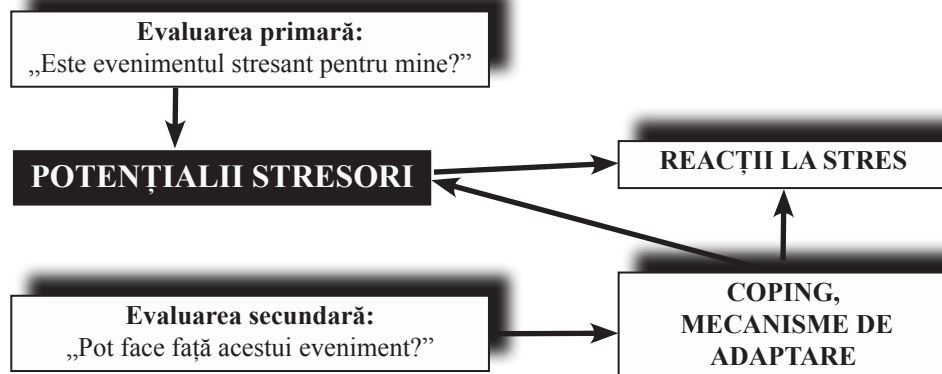


Figura 12.1. Componentele stresului

12.3. Modalități de management al stresului

1. Informarea privind sursele de stres:

- identificarea surselor de stres (de exemplu, schimbarea profesorilor, examene);
- anticiparea perioadelor de stres și realizarea unui plan de acțiune (de exemplu, perioada de examene);
- informarea privind strategiile de adaptare eficace la stres (de exemplu, sport, exerciții de relaxare).

2. Conștientizarea reacțiilor la stres:

- identificarea și exprimarea *emoțiilor* față de anticiparea evenimentului (de exemplu, anxietate, iritabilitate, disconfort, frustrare);
- identificarea reacțiilor emoționale *immediate* (de exemplu, iritabilitate) și *de lungă durată* (de exemplu, neajutorare, apatie) față de eveniment;
- identificarea *reacțiilor comportamentale și fiziologice* privind evenimentul (de exemplu, izolare, evitare, stare fizică de rău);
- identificarea *reacțiilor cognitive* față de eveniment (de exemplu, ce cred despre eveniment, ce cred despre capacitatea mea de a face față evenimentului);
- evitarea autoblămării sau a blămării altora pentru eveniment;

- identificarea tendințelor neadaptative ale gândirii față de eveniment și față de sine;
- reevaluarea evenimentului interpretat ca fiind stresant prin prisma gândirii pozitive.

3. Dezvoltarea unor abilități și comportamente de management al stresului:

- dezvoltarea *asertivității*;
- dezvoltarea *comunicării* pozitive cu ceilalți;
- învățarea tehnicii *de a spune NU*;
- identificarea și *rezolvarea conflictelor* atunci când apar;
- învățarea metodelor de *rezolvare a problemelor și de luare a deciziilor*;
- învățarea unor *metode de relaxare*.

4. Stabilirea și menținerea unui suport social adecvat:

- solicitarea ajutorului direct și receptivitate față de acesta;
- dezvoltarea și menținerea relațiilor de prietenie.

5. Dezvoltarea unui stil de viață sănătos:

- menținerea unei greutate normale;
- practicarea regulată a exercițiilor fizice;
- practicarea unor exerciții de relaxare;
- renunțarea la consumul de alcool și la fumat;
- practicarea unor comportamente alimentare sănătoase.

6. Dezvoltarea stimei de sine:

- stabilirea priorităților și a limitelor personale;
- participarea la activități care dezvoltă stima de sine;
- stabilirea unor scopuri realiste.

7. Managementul timpului:

- Revizuiște-ți SCOPURILE. Decide care sunt activitățile prioritare într-o zi sau într-o săptămână.
- Realizează o LISTĂ cu lucrurile pe care trebuie să le faci și una cu cele pe care ai dori să le faci și timpul alocat lor.
- Analizează CONSECINȚELE dacă amâni anumite activități care trebuie realizate
- Selecționează activitățile în ORDINEA realizării lor. Este bine să se înceapă cu activitățile pe care trebuie să le faci și, numai după aceea, să se continue cu cele pe care ai dori să le faci și care îți fac mai mare plăcere.

Dacă începi cu activitatea plăcută, este posibil să nu o mai faci pe aceea pe care trebuie să o faci, dar care nu îți este atât de plăcută.

- Încearcă să faci o singură activitate o dată, până la finalizarea ei. Nu trece la altă activitate, decât atunci când ai finalizat-o pe cea anterioară.
- Nu te grăbi să treci repede de la o activitate la alta. Fă PAUZE între activități.
- Analizează-ți STANDARDELE. Sunt ele, oare, prea ridicate, astfel încât nu reușești să finalizezi activitatea, din cauza standardelor nerealiste?
- În final, nu uita că ai realizat o activitate și oferă-ți o RECOMPENSĂ!

Figura 12.2 prezintă secvențele de management al situațiilor de stres. Pentru activitățile de control al stresului, utilizați fișele 29-36 din anexe.

Principii de management al timpului:

1. Revizuieste-ți SCOPURILE. Decide care sunt activitățile care nu sunt obligatorii de făcut într-o zi sau într-o săptămână.
2. Realizează o LISTĂ cu lucrurile pe care trebuie să le faci și una cu cele care ai dori să le faci și timpul alocat lor.
3. Selectează dintre aceste activități PRIORITĂȚILE. Ce trebuie făcut într-o zi, ce poate să fi amânat și până când? Ce ai dori să faci în acea zi? Ce activități pot fi delegate? Ce se întâmplă dacă nu faci o anumită activitate? Dacă nu are nicio consecință negativă, atunci o poți amâna.
4. Selecționează activitățile în ORDINEA realizării lor. Este bine să se înceapă cu activitățile pe care trebuie să le faci și, numai după aceea, să se continue cu cele pe care ai dori să le faci și care îți fac mai mare plăcere. Dacă începi cu activitatea plăcută, este posibil să nu o mai faci pe aceea pe care trebuie să o faci, dar care nu îți este atât de plăcută.
5. Încearcă să faci o singură activitate o dată, până la finalizarea ei. Nu trece la altă activitate, decât atunci când ai finalizat-o pe cea anterioară.
6. Nu te grăbi să treci repede de la o activitate la alta. Fă PAUZE între activități.
7. Revizuieste-ți PRIORITĂȚILE și PROGRESUL realizat.
8. Analizează-ți STANDARDELE. Sunt, oare, ele prea ridicate, astfel încât nu reușești să finalizezi activitatea, din cauza standardelor nerealiste?
9. În final, nu uita că ai realizat o activitate și oferă-ți o RECOMPENSĂ!

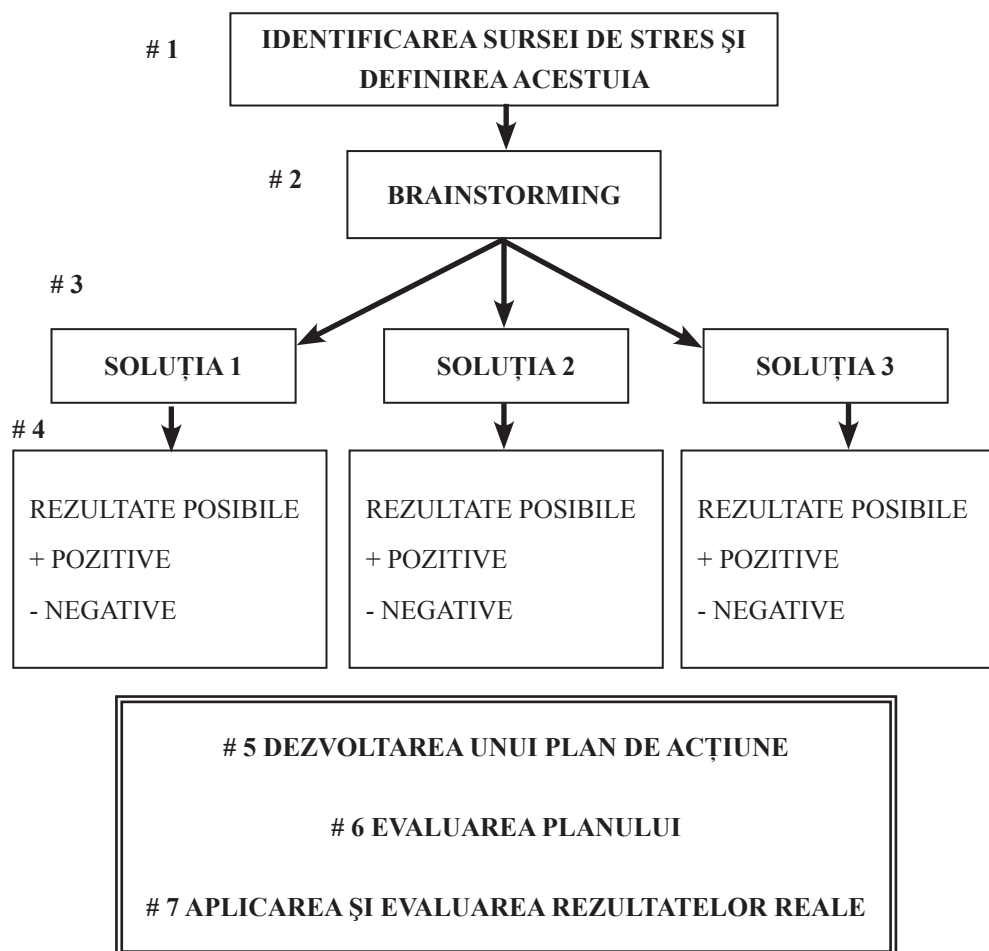


Figura 12.2. Secvențele de rezolvare a unei situații de stres

Bibliografie:

- Băban A. (1998). *Stres și personalitate*. Cluj-Napoca: Presa universitară clujeană.
 Miclea M. (1997). *Stres și mecanismele de apărare*. Cluj-Napoca: Presa universitară clujeană.