

Michał Kasela

Psycholog w projekcie "Tak, potrafię."



Stres cz. 1

Smutna prawda jest taka, że każdy z nas w swoim życiu przeżywa sporo stresów. Życie zawodowe, życie rodzinne, relacje, edukacja... każda z tych sfer dostarcza nam stresów. O ile w niewielkich ilościach odczuwanie napięcia i dreszczyk emocji są przyjemne, to skutki długotrwałego odczuwania napięć mogą mieć poważne skutki psychiczne i fizyczne, gdyż bardzo wiele chorób i dolegliwości ma w nich swoje źródła. Po co, w takim razie, nam taka zdolność? Gdybyśmy się cofnęli do czasów człowieka pierwotnego, to właśnie ten stres powodował, że nasz praprzodek potrafił bardzo szybko uciekać przed drapieżnikiem, motywował go do bronięcia się do ostatniej kropli krwi i generalnie miał na celu umożliwienie przetrwania w starciu z niebezpieczeństwem. Czasy się zmieniły, a drapieżniki i ślady po ugryzieniach zostały zastąpione przez kredyty, egzaminy, rachunki i wymogi społeczeństwa i całą masę innych zmartwień. To co kiedyś czyhało gdzieś w gęszczy, teraz istnieje głównie w naszych głowach. Natomiast nasze biologiczne uwarunkowania niewiele się zmieniły od tamtych czasów i na wizję kolejnego niepowodzenia na rozmowie o pracę organizm reaguje podobnie jak na wizję braku pożywienia z powodu pożaru – stawia nas w stan rozwiązywania problemów. Problem z tym jednak jest taki, że wiele z dzisiejszych problemów jest odroczone w czasie (jak np. egzaminy za kilka miesięcy), ale skoro wizja ta utrzymuje się w umyśle, organizm reaguje na nią tu i teraz powodując wzrost poziomu stresu. Jak sobie więc z tym radzić, jak przezwyciężyć naturalne tendencje? O tym w części następnej.