

ZBIGNIEW KARAPUDA

STRES

WRÓG
CZY
PRZYJACIEL?



Spis treści

O Autorze	5
Wstęp: Nie strzelać do posłańca! Stres – wróg czy przyjaciel?	7
Stres.....	9
Co to jest stres?	9
Kiedy występuje stres?	12
Co powoduje stres?	14
Jakie choroby wywołuje stres?	16
Czynniki psychologiczne wywołujące stres, determinujące występowanie chorób spowodowanych stresem.....	21
Zapobieganie stresowi	31
Terapia zapobiegania stresowi	35
Zmiana siebie	39
Zmiana otoczenia (środowiska)	44
Niwelacja stresu	46
Psychoneuroimmunologia.....	50
Placebo	51
Uczenie odpowiedzi immunologicznej	52
Wskaźniki immunologiczne	53
Układ immunologiczny a zachowanie.....	53
Psychoterapia i zdrowienie.....	54
Mózg i układ odpornościowy – wzajemne oddziaływanie	55
Neurofizjologia i psychoneuroimmunologia emocji.....	57
Pytania i odpowiedzi	60
Oferta szkoleniowa	70
Antystresowy Program Relaksacyjny	70
Asertywność czy stres	73
Rozwiązywanie przyczyn stresu: „Terapia antystresowa – trwale pozbycie się nadmiaru stresu”	75
Stres w pracy	81
Sprzedać sprzedawcę – psychologia obsługi klienta.....	84
Negocjacje w praktyce	86

Wstęp

Nie strzelać do posłańca! Stres – wróg czy przyjaciel?

Oto jest pytanie. Zwalczać czy się zaprzyjaźnić? To moje osobiste spojrzenie, człowieka po przejściach, w sile wieku (47 lat) i po studiach psychologii społecznej na SWPS. Ten artykuł ma rozszerzyć spojrzenie na temat stresu tak, aby nie traktować go bezrefleksyjnie i pospolicie.

W potocznym rozumieniu stres to: nieszczęście, niedomaganie emocjonalne, swoisty rak w naszym myśleniu czy tylko dolegliwość będąca następstwem zewnętrznego splotu sytuacji.

Spójrzmy jednak na stres jako na czynnik adaptacyjny. Ukształtowany przez miliony lat w różnych organizmach, a u człowieka niezwykle skomplikowanie, bo wcale nie jednoznacznie dla każdej jednostki.

Nie walczymy ze stresem, tylko poważnie przyglądamy się, co nam ten stres chce powiedzieć. Tak jak nie powinniśmy się denerwować na psa, który ostrzega przed intruzem (może złodziejem), bo taka jego funkcja.

Wyobraźmy sobie świat bez bólu, nasze życie znacznie by się skróciło. (Nie rozwijam tego tematu, gdyż to łatwe do wyobrażenia.) Tak też nie bardzo można przewidzieć, jak wyglądałby świat bez stresu? Czy w ogóle by wyglądał, bo przecież nic nie powstaje bez przyczyny i bez konsekwencji? Myślę, że stres pełni w naszym

życiu pierwszorzędną rolę, której nie potrafimy docenić. Ulegamy płytkiemu i bezrefleksyjnemu sądowi większości, który jest infantylny i pozbawiony podstaw.

Ale jednocześnie zrozumiaily. Chcemy w ten sposób pozbyć się konsekwencji własnego postępowania i myślenia. Zrzucić to na **TEN STRASZNY STRES, jako coś zewnętrznego i od nas niezależnego.**

Dzięki temu możemy dalej objadać się ponad miarę i mówić, że ze stresu.

Narzekać na tempo życia, szefa, pracę, rodzinę, a nawet współmałżonka i dzieci, jak na coś zewnętrznego i od nas niezależnego. Wszystko da się wytłumaczyć stresem i zupełnie niezależną sytuacją, zupełnie zapominając, że podobno Bóg dał nam wolną wolę (patrzac od strony badań naukowych, już nie jest to takie pewne). Możemy więc wybrać: **biorę odpowiedzialność za siebie lub zasłaniam się STRESEM.**

Stres

Co to jest stres?

Reakcja organizmu na „niekorzystne” bodźce środowiskowe, głównie zewnętrzne, dzięki której organizm może dostosować się do nowych warunków otoczenia.

Reakcja organizmu, zwana dalej **stresem**, jest **interakcją** pomiędzy czynnikami takimi jak bodźce środowiskowe, (to, co nas spotyka lub myślimy, że może się przydarzyć), naszą oceną tej sytuacji (ocena poznawcza), a reakcją fizjologiczną i psychiczną organizmu, zależną głównie od naszej oceny sytuacji.

„Nic nie jest dobre lub złe, jeno myślenie czyni je takim” (W. Szekspir).

W słowach Szekspira zawarta jest racjonalna myśl, naukowo potwierdzona, ale też widoczna „gołym okiem” w codziennym życiu. To od naszej **interpretacji zdarzeń** przeszłych, obecnych czy przewidywanych **w dużym stopniu** zależy fizjologiczna reakcja naszego organizmu! Tę właśnie **reakcję** zwykle nazywamy potocznie **stresem**.

Istnieje obawa, że duża popularność koncepcji „relatywnego spostrzegania” rzeczywistości często prowadzi do przekonania, iż obiektywna rzeczywistość nie jest ważna, a nawet nie istnieje!

Stąd „modna” skłonność do minimalizowania bądź ignorowania tego, co nieprzyjemne (negatywne), a poszukiwania pozytywów i przyjemności za wszelką cenę. Efekty krótkowzroczności takiego myślenia i postępowania nie dają na siebie długo czekać. Oparte na tym przekonaniu terapie są naiwne i ułudne! Poprawiają