Jörg-Peter Schröder, Reiner Blank

Zarządzanie stresem

JAK ROZPOZNAWAĆ SYTUACJE STRESOWE I IM **PRZECIWDZIAŁAĆ**

edu wydawnictwo

Jörg-Peter Schröder, Reiner Blank

Zarządzanie stresem

JAK ROZPOZNAWAĆ SYTUACJE STRESOWE I IM **PRZECIWDZIAŁAĆ**

edu
wydawnictwo

Wydano na licencji Cornelsen Verlag GmbH & Co. OHG, Berlin.

Przy opracowywaniu edycji polskiej wykorzystano tekst, układ graficzny oraz ilustracje z niemieckiego oryginału.

Tytuł oryginału: *Stressmanagement*

Przekład: Marcin Urban

Redakcja: Magdalena Hornung

Skład: Paweł Niemiro

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania się wykorzystywania niniejszej książki i jej części do innych niż prawnie ujętych celów bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy. Zgodnie z prawem autorskim, bez uprzedniej zgody wydawcy zabrania się powielania, zapisywania oraz zamieszczania dzieła lub jego części w sieci komputerowej, a także w wewnętrznej sieci szkół i innych placówek oświatowych.

© Cornelsen Verlag GmbH & Co. OHG, Berlin 2006
© BC Edukacja Sp. z o.o., Warszawa 2008

Wydanie I

Druk i oprawa: Wrocławska Drukarnia Naukowa PAN

ISBN: 978-83-61059-42-4

Spis treści

Wprowadzenie **9**

1. Czym jest stres? **11**

1.1 Definicja stresu 11

1.2 Eustres i dystres – dwa zjawiska energetyczne 15

1.3 Silny stres. 18

1.4 Stres przewlekły 18

1.5 Barometr stresu 19

1.6 Objawy stresu 23

1.7 Sygnały ostrzegawcze – organizm woła SOS 26

bliższej perspektywy: Spirala bólu i stresu 28

bliższej perspektywy: Spirala powrotu do zdrowia 29

bliższej perspektywy: Syndrom wypalenia. 32

1.8 Spirala wypalenia 34

1.9 Stres w organizacjach i przedsiębiorstwach . 36

1.10 Cena stresu 40

Podsumowanie **43**

2. Geneza i przyczyny 44

2.1 Protokół stresu 45

2.2 „Inwentaryzacja” stresu 47

2.3 Na tropie dystresu – złodzieje energii 54

2.4 Stres a typ osobowości 55

2.5 Typ osobowości A 59

Podsumowanie 62

3. Sposoby zaradcze i strategie radzenia sobie ze stresem 63

3.1 Natychmiastowa pomoc – dystans jako krótkotrwała ulga 66

3.2 Zarządzanie projektem radzenia sobie ze stresem 69

3.3 Przejmij odpowiedzialność 72

3.4 Zarządzanie swoim czasem 72

3.5 Zarządzanie sobą – jak naprawdę się zmienić? 78

3.6 Transformator stresu 83

bliższej perspektywy:
Jak może przebiegać zmiana zachowań? 84

3.7 Myśli i słowa tworzą rzeczywistość 90

3.8 Wypuść nadmiar pary 95

3.9 Śmiech to wentyl stresu 98

3.10 Oddychanie a witalność 99

3.11 Określenie celu przezwyciężenia stresu 100

3.12 Kompensacja negatywna – alkohol, leki, narkotyki 100
3.13 Powrót do równowagi 102
Podsumowanie 106

4. Profilaktyka 108

4.1 Metody relaksacyjne i medytacja 109
4.2 *Focusing* (skupienie) 115
4.3 Antystresowy „snickers” 115
4.4 Wzmocnienie odporności 116
4.5 Wskazówki dotyczące codziennej relaksacji . 119
Podsumowanie 121

Z bliższej perspektywy:
10 etapów skutecznego radzenia sobie ze stresem 122

Bibliografia 124
O Autorach 125

Wprowadzenie

Zaciśnięte wargi, rozbiegany wzrok – skąd my to znamy? M.in. tak objawia się stres. Nie zawsze jednak wywołuje on dolegliwości i choroby, może też (przy pozytywnym nastawieniu) uwolnić naszą energię. Stres to wyzwanie, choć wielu ludzi się go boi. Czy można nim sterować? Nie, ale można nauczyć się sobie z nim radzić, odpowiednio go ocenić i go zwalczyć.

Radzenie sobie ze stresem to umiejętność niezbędna do osiągnięcia sukcesu. Podpowiemy Czytelnikom, jak dzięki rozsądnemu podejściu do stresu przewlekłego zachować cenne zasoby energii życiowej. Nie ma standardowej recepty na radzenie sobie ze stresem. Każdy z nas ma inną osobowość, ukształtowaną przez środowisko, wychowanie, doświadczenie, wiedzę i poglądy. Tylko indywidualnie dobrane strategie i metody walki ze stresem mogą przynosić efekty.

W tej książce pokażemy, jak rozpoznawać objawy stresu, wypracowywać odpowiednie do sytuacji sposoby radzenia sobie z nim, jak go zwalczać, a także jak osiągnąć większą elastyczność zachowania.

Zarządzanie stresem to poradnik, który w zwięzłej i przystępnej formie łączy zagadnienia zarządzania, psychologii, rozwoju osobowego i zawodowego oraz szeroko pojętego zdrowia. Z myślą o korzyści, jaką dla Czytelnika może być lektura tej książki, omówione tematy uzupełniliśmy praktycznymi wskazówkami, czytelnymi przykładami i opisami wypróbowanych metod. Przedstawiamy środki zaradcze i sposoby walki ze stresem, proponujemy gotowe rozwiązania, które można zastosować w konkretnych przypadkach.

Rozdziały mają przejrzystą budowę. Każdy z nich kończy się podsumowaniem, które w zależności od potrzeb może służyć Czytelnikowi do powtórki albo do zorientowania się w temacie. Książka powstała w oparciu o znane teorie naukowe, sprawdzone w praktyce i potwierdzone wieloletnim doświad-

czeniem autorów, specjalizujących się w takich dziedzinach, jak komunikacja społeczna, zarządzanie procesem, projektem i zdrowiem, rozwój osobowy i zawodowy, coaching, promocja zdrowia w miejscu pracy, radzenie sobie ze stresem.

W niniejszej książce omawiamy także wpływ stresu na funkcjonowanie przedsiębiorstw i organizacji. Cena, jaką płacimy za zmiany zachodzące obecnie na rynku pracy, jest ogromna – zarówno w skali indywidualnej, jak i społecznej. Jeżeli poradzimy sobie ze stresem, zaoszczędzimy na kosztach związanych m.in. z problemami zdrowotnymi pracowników, podniesiemy poziom motywacji i zaufania, zwiększymy efektywność pracy przedsiębiorstwa.

Życzymy Czytelnikom, żeby umieli, zwalczyć stres, zanim on ich pokona, i aby traktowali sytuacje stresowe spokojnie i z dystansem.

Jörg-Peter Schröder i Reiner Blank

1. Czym jest stres?

1.1 Definicja stresu

Wyraz *stres* (nacisk) pochodzi z języka angielskiego, w którym (obok innych znaczeń) odnosi się też do dziedziny kontroli jakości materiałów, np. szkła czy metali, i oznacza naprężenie i rozprężenie.

Naukowo stres definiowany jest jako zespół specyficznych i niespecyficznych reakcji organizmu na działanie bodźców, które zakłócają jego równowagę – mobilizują albo doprowadzają do zaburzeń. Te fizyczne lub psychiczne bodźce nazywamy stresorami.

Stresory to czynniki wywołujące stres.

Stresory powstają w sytuacjach stwarzających nowe wymogi adaptacyjne, w napięciu wywołanym przez strach, ryzyko utraty pracy, przepracowanie, hałas, niepewność swojej roli lub zwykłą złość – wszystko to wyprowadza nas ze stanu indywidualnej równowagi i tym samym wystawia na działanie pewnego nacisku, czyli presji fizycznej i psychicznej. Reakcja stresowa jest odpowiedzią całego naszego ciała na działanie stresora i stanowi wypadkową wielu różnych reakcji, występujących w sferze fizjologicznej, behawioralnej, emocjonalnej i poznawczej.

Reakcja stresowa jest uwarunkowana indywidualnie – jedni reagują gwałtownie i ostro już przy niewielkiej dawce stresu, inni z łatwością funkcjonują w wysoce stresogennych warunkach. Podobnie w różnym stopniu odbierane jest napięcie uznawane za nieprzyjemne.

Stres aktywuje prastary program przetrwania, zakodowany w naszych genach. Polega on na neurobiochemiczno-hormonalnym sprzężeniu zwrotnym organizmu w reakcji

na pojawienie się zagrożenia. Mimo upływu tysięcy lat mechanizm ten się nie zmienił, chociaż warunki środowiskowe uległy ogromnym przeobrażeniom. Kiedy nasi przodkowie mieszkali w jaskiniach, stres był niezbędnym do przeżycia ewolucyjno-biologicznym mechanizmem, pozwalającym jak najszybciej zmobilizować rezerwy energii na potrzeby walki lub ucieczki.

Przebieg stresu w swoim pierwotnym znaczeniu można podzielić na sześć faz.

Faza 1. Orientacja

Trzask ściółki każe człowiekowi pierwotnemu nasłuchiwać (odebrany bodziec zostaje przekazany do układu limbicznego w mózgu). Do jaskini zbliża się niedźwiedź.

Faza 2. Reakcja alarmowa

Mózg w ułamkach sekundy rozstrzyga, czy chodzi o niebezpieczny bodziec, który zagraża życiu. Dzięki działaniu hormonów walki i ucieczki (*fight or flight* – walcz lub uciekaj) organizm zostaje postawiony w stan gotowości. Aktywuje się układ współczulny (sympatyczny) – działający przeciwnie do układu przywspółczulnego (parasympatycznego) – puls i oddech przyspieszają, czynność jelit zostaje wstrzymana, wzrasta współczynnik krzepliwości krwi (zob. tabela na s. 13). Jednocześnie obniża się wrażliwość na ból, wzrasta działanie węglowodanów i lipidów (cukrów i tłuszczów). Mięśnie się napinają. Człowiek pierwotny chwyta za oszczep.

Faza 3. Adaptacja

W sytuacji zagrożenia ciało jest maksymalnie napięte i optymalnie przygotowane do podjęcia ucieczki lub zaatakowania niedźwiedzia.

Faza 4. Odpoczynek

Po szczęśliwej ucieczce lub wygranej walce z niedźwiedziem następuje stan odpoczynku.