



Jak stać się stresozaradnym? Czy można „zaprzyjaźnić” się ze stresem?

Matura, egzamin na prawo jazdy, rozmowa kwalifikacyjna, wystąpienie publiczne – to tylko kilka sytuacji, które wiele osób bez wahania uzna za stresujące. Tym samym traktujemy stres jako negatywne doświadczenie, które bardzo często przejmuje nad nami kontrolę. Tymczasem jest on naturalną reakcją organizmu, którą przy odrobinie wysiłku możemy przekuć w sukces. W jaki sposób możemy wykształcić w sobie stresozaradność? Odpowiedzi udziela dr Ewa Jarczewska-Gerc, psycholog, ekspert kampanii „interAKTYWNIE po zdrowie”.

Poniedziałek – najbardziej stresogenny dzień tygodnia

Według przeprowadzonego w 2016 r. przez Instytut GfK na zlecenie firmy Sanofi badania „Polacy a stres”¹, prawie każdy Polak deklaruje jego odczuwanie – taką odpowiedź wskazało 98 proc. uczestników. Niemal co piąty z nas stresuje się codziennie (18 proc.), blisko połowa przynajmniej raz w tygodniu (49 proc.), a odpowiedź „sporadycznie” wskazało jedynie 31 proc. ankietowanych. Warto również zauważyć, że częściej stresują się kobiety niż mężczyźni (99 proc. vs. 97 proc.), a dodatkowo przedstawicielki płci pięknej odczuwają go zazwyczaj w życiu prywatnym (55 proc.), podczas gdy mężczyźni w życiu zawodowym (45 proc.). Wśród przyczyn związanych z pracą zawodową należy wymienić: wykonywanie zadań pod presją czasu, natłok obowiązków, niewłaściwą organizację pracy, problem z realizacją celów oraz biurokrację. Z kolei do najczęstszych powodów stresu w życiu prywatnym zaliczamy: problemy finansowe i problemy z organizacją budżetu domowego, chorobę bliskiego członka rodziny (zwłaszcza dziecka) czy obciążenie obowiązkami domowymi. Z raportu wynika ponadto, że najbardziej stresogennym dniem tygodnia jest poniedziałek, który wskazało 41 proc. ankietowanych¹.

Czym właściwie jest stres?

Z psychologicznego punktu widzenia stres stanowi naturalny mechanizm organizmu, który w trudnych sytuacjach pozwala zwiększyć naszą efektywność i kształtować umiejętność konfrontowania się z problemami². Wbrew pozorom nie oddziałuje wyłącznie na sferę psychologiczną, ale wpływa również na nasze ciało i zachowanie. W sytuacji stresogennej do krwi zostają bowiem uwolnione trzy hormony - kortyzol, adrenalina i noradrenalina, których zadaniem jest „mobilizacja” organizmu, czyli zwiększenie efektywności oraz kształtowanie umiejętności skutecznego konfrontowania się z problemami. Wydzielane hormony powodują również m.in. przyspieszenie akcji serca, wzrost tętna, wzmożoną potliwość, sploty oddechu, drżenie rąk czy ucisk w żołądku, które są sygnałem, że nasz organizm „wchodzi na większe obroty”².

Chociaż w teorii stres powinien działać na nas pozytywnie (motywując do działania), bardzo często pod jego wpływem robimy rzeczy, które w codziennej sytuacji zazwyczaj nam się nie zdarzają (np. „gubimy”

¹„Raport z badania ilościowego „Polacy a stres” opublikowany na stronie GfK Polonia 20 kwietnia 2016 r. Cele badawcze: oszacowanie skali zjawiska, jakim jest stres, poznanie postaw wobec i sposobów radzenia sobie ze stresem. Metodologia: 1000 wywiadów online z uczestnikami GfK Access Panelu; próba reprezentatywna dla ogółu Polaków pod względem płci, wieku, wykształcenia, miejscowości i regionu. Wszystkie zaprezentowane dane są estymowane na podstawie raportu z badania. Dane w posiadaniu firmy.

² E. Jarczewska-Gerc, *Jak obracać stres w działanie – ogólnie o idei stresozaradności, jak i kiedy możemy ją wprowadzić w życie*. Artykuł w posiadaniu firmy.



myśli czy mamy problem ze swobodnym konstruowaniem wypowiedzi). To jednak od nas samych zależy, w jaki sposób wykorzystamy tę „nadprogramową” energię³.

Jak „zaprzyjaźnić” się ze stresem?

Z badania wynika, iż niemal połowa Polaków (48 proc.) uważa, że stres może mobilizować do działania. Co czwarty ankietowany twierdzi, że istnieje taki poziom odczuwanego stresu, który jest dla nas nieszkodliwy, a 33 proc. jest zdania, że można go wykorzystać na własną korzyść. Mimo tego, zdecydowanie łatwiej wskazać nam negatywne skutki stresu, ponieważ częściej je odczuwamy. Do najczęściej przywoływanych należą: zmęczenie (78 proc.), rezygnacja (63 proc.), niekontrolowane reakcje (61 proc.) oraz rozkojarzenie (60 proc.). Dla porównania wśród pozytywnych skutków wymienione zostały: mobilizacja (61 proc. wskazań), odporność fizyczna (29 proc.) i osiąganie lepszych wyników (26 proc.). Z kolei niemal co czwarty ankietowany (23 proc.) twierdzi, że stres nie niesie ze sobą żadnych korzyści¹.

„Tak duże rozbieżności między odczuwalnymi negatywnymi konsekwencjami, wynikają przede wszystkim z niewłaściwej postawy wobec sytuacji stresogennych” – komentuje dr Ewa Jarczewska-Gerc, psycholog, ekspert kampanii „interAKTYWNIE po zdrowie”. „Stres to sytuacja, którą możemy zinterpretować na dwa sposoby - jako zagrożenie lub wyzwanie. Pierwsza droga sprawia, że wobec zdarzeń przyjmujemy postawę defensywną, która paraliżuje nasze działania. Przez to nie możemy pokazać pełni naszych możliwości np. podczas rozmowy kwalifikacyjnej czy spotkania biznesowego. Natomiast druga powoduje, że wszelkie stresujące sytuacje traktujemy jako wyzwanie oraz impuls do dalszego działania. Zamiast zamartwiać się zaistniałą sytuacją, traktujemy ją zadaniowo – ze świadomością, że mimo trudności potrafimy efektywnie działać. Im częściej będziemy konfrontować się ze stresem, tym szybciej zbudujemy pewność siebie, skuteczność oraz wykształcimy kontrolę nad naszym życiem” - dodaje.

Cztery kroki do stresozaradności

Stresu nie możemy w pełni wyeliminować z naszego życia, dlatego powinniśmy zaakceptować jego obecność. Nie oznacza to jednak, że należy tolerować jego destruktywny wpływ na nasze życie. Dlatego warto przyjąć wyzwanie i podjąć kroki zmierzające do świadomego kształtowania własnych myśli i działań³.

„Proces budowania stresozaradności składa się z czterech istotnych etapów. Po pierwsze musimy uświadomić sobie, że dotychczasowy sposób reagowania na stres jest dla nas nie tylko niewłaściwy, ale również szkodliwy. W tym momencie podejmujemy decyzję o konieczności zmiany i wcielenia jej w życie. Drugim etapem jest wypracowanie rozwiązań m.in. sposobów na opanowanie emocji czy skutecznego relaksu, które pozwolą nam skonfrontować się z problemem. Trzecim krokiem jest realizacja opracowanych wcześniej zmian, obserwowanie ich skutków, a w razie potrzeby odpowiednie ich zmodyfikowanie. Ostatnim niezbędnym elementem jest podtrzymanie wprowadzonych rozwiązań, które w momencie pojawienia się kryzysu pozwolą wypracować niemal automatyczne reakcje” - podpowiada dr Ewa Jarczewska-Gerc.

³ E. Jarczewska-Gerc, *Cykl Stresomorfoz – czyli jak zostać stresozaradnym?* Artykuł w posiadaniu firmy.



Zmiany środowiska naturalnego spowodowane działalnością człowieka oraz styl życia mogą oddziaływać negatywnie na nasze zdrowie i samopoczucie, dlatego budowanie świadomości na temat zagrożeń, jakie niesie rozwój cywilizacji ma coraz większe znaczenie. „**interAKTYWNIE po zdrowie**” to **innowacyjna kampania**, której celem jest pokazywanie wpływu cywilizacji na nasz organizm oraz edukowanie w atrakcyjny i przystępny sposób na temat tego, jak kształtować właściwe codzienne nawyki, aby cieszyć się pełnią życia i zdrowia.

Akcję wspierają eksperci: **psycholog Ewa Jarczewska-Gerc oraz dietetyk Klaudia Wiśniewska.**

Organizatorem kampanii „interAKTYWNIE po zdrowie” jest firma Sanofi.

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej: <https://www.sanofi.pl/pl/o-nas/inicjatywy-wydarzenia/interaktywnie-po-zdrowie> oraz na profilu SanofiPolska na Instagramie.

Informacje o Sanofi

Sanofi wspiera pacjentów w pokonywaniu wyzwań zdrowotnych. Jesteśmy globalną firmą biofarmaceutyczną skoncentrowaną na zdrowiu ludzkim. Zapobiegamy chorobom za pomocą szczepionek, dostarczamy innowacyjne sposoby leczenia bólu i łagodzenia cierpienia. Wspieramy zarówno tych, którzy cierpią na choroby rzadkie, jak również miliony pacjentów zmagających się z chorobami przewlekłymi. Dzięki zaangażowaniu ponad 100 000 pracowników w 100 krajach, Sanofi przekształca innowacje naukowe w rozwiązania opieki zdrowotnej dostępne na całym świecie. Jedna z 112 fabryk Sanofi, jest zlokalizowana w Rzeszowie. Sanofi w Polsce zatrudnia blisko 1000 pracowników. Według danych IQVIA Poland, Sanofi zajmuje jedno z wiodących miejsc w krajowym rankingu największych firm farmaceutycznych.

Sanofi, Empowering Life

Więcej informacji: www.sanofi.pl  Sanofi Polska  @SanofiPolska  SanofiPolska

Dodatkowych informacji udzielają:

Renata OLEJOWSKA
Communication & Brand PR Manager
TEL.: (+48 22) 280 06 75, CELL.: 609 596 889
e-mail: renata.olejowska@sanofi.com

Alicja JABŁOŃSKA – KRZYWY
PR Manager Consumer Healthcare
TEL.: +48 22 280 82 45, CELL.: +48 724 247 245
e-mail: alicja.krzyw@sanofi.com

Justyna SPYCHALSKA
Consultant
TEL.: 512 029 778
e-mail: justyna.spychalska@38pr.pl