



☐☐☐ Ce este stresul?

□□□□ **Stresul este un fenomen psihosocial complex ce decurge din confruntarea persoanei cu cerinte, sarcini, situatii, care sunt percepute ca fiind dificile, dureroase sau de mare importanta pentru persoana respectiva (Baban, 1998).**

□□□□ **Dictionarul de psihologie sociala** defineste termenul de **stres psihic** ca fiind o stare de tensiune, de incordare si de disconfort, determinata de agentii afectogeni, cu semnificatie negativa, de frustrarea sau deprimarea unor stari de motivatie (trebuinte, dorinte, aspiratii), de dificultatea sau de imposibilitatea rezolvarii unor probleme.

□□□□ **Stresul are o importanta componenta subiectiva** in sensul ca ceea ce este provocator, facil sau chiar relaxant pentru o persoana, pentru o alta poate deveni amenintator sau imposibil de realizat (Roesch si colab., 2002). Diferentele individuale in ceea ce priveste raspunsul la stres sunt datorate atat componentei genetice, cat si experientelor de viata diferite.

Despre stres, de ce apare, cum reactionam

Intelegerea felului in care raspundem la stres este esentiala pentru implementarea tehnicilor de management al stresului. Exista, bineinteles, mai multe perspective prin care

poate fi abordat conceptul de stres.

Din perspectiva neurofiziologica (triada formata din sistemul nervos autonom, sistemul endocrin si sistemul imunitar – Cacioppo, 1994), stresul poate fi considerat o constanta a existentei umane, din perioada prenatala si pana la sfarsitul vietii noastre.

Creierul este programat sa perceapa toate experientele, sa le catalogheze pe fiecare ca fiind negativa (periculoasa), neutra sau pozitiva si, apoi, sa reactioneze corespunzator.

Exprimarea furiei, agresivitatea verbala sau fizica sunt cateva exemple ale reactiei de lupta, in vreme ce izolarea sociala, vizionarea excesiva a televizorului, dependenta de substante sau de jocuri (de noroc, pe internet etc.) reprezinta cateva exemple de reactii de „fuga”. Ulterior, a fost descrisa si o a treia reactie, cea de „inghetare”, caracterizata prin lipsa reactiilor fizice sau psihice, sentimentul de neajutorare, de neputinta, simptome depresive.

Daca situatia nu se rezolva prin “lupta sau fugi”, individul ramane in continuare expus la agentii stresori, iar, cu timpul, apar tulburari emotionale, neliniste, solicitari mari fizice si psihice permanente care, in cele din urma, produc boli (cardiovasculare, endocrine, psihice, cancer etc.).

Atunci cand suntem supusi solicitarilor externe, organismul secreta asa-numitii „**hormoni de stres**” pentru a le putea face fata cu succes. Problemele apar atunci cand aceste substante persista mai mult timp in sange (expunere prelungita la stres); pot aparea leziuni ale vaselor de sange, afectiuni ale rinichilor si chiar moarte; imbatranirea celulara este accelerata, iar imunitatea scade, astfel incat creste riscul aparitiei bolilor somatice sau psihice.

Din perspectiva psihologica, stresul este definit ca fiind “o relatie particulara intre persoana si mediu, in care persoana evalueaza mediul ca impunand solicitari care exced resursele proprii si ameninta starea sa de bine, evaluare ce determina declansarea unor procese de coping, respectiv raspunsuri cognitive, afective si comportamentale la feedback-urile primite” (Lazarus si Folkman, 1984, p. 19).

Conform lui Lazarus, exista doua tipuri de evaluari:

Evaluarea primara – evaluarea situatiei in functie de semnificatia pentru confortul persoanei. In urma acestei evaluari, situatia poate fi catalogata ca fiind amenintatoare, ca fiind o dauna deja produsa (nu mai poate fi prevenita sau modificata) sau o provocare pentru individ.

Evaluarea secundara - evaluarea resurselor personale de a raspunde solicitarilor aduse de situatia respectiva.

Evaluarea primara si secundara nu trebuie intelese ca desfasurandu-se secvential, ci ca un proces continuu, ca o “cascada de evaluari si reevaluari” (Miclea, 1995).

[sus](#) **A. Factori de stres**

Stresorii sau factorii de stres sunt evenimente/situatii externe sau interne, reale sau imaginare, suficient de intense sau frecvente care solicita reactii de adaptare din partea individului. Exista o serie de factori de stres / potentiali factori stresori:

- boala fizica sau psihica,
- abuz fizic, emotional sau sexual,
- situatie financiara precara,
- probleme la locul de munca: supraincercarea muncii, conditii proaste de lucru, lipsa de resurse, probleme de comunicare cu colegii, cu sefii, responsabilitate prea mare, schimbari organizationale, schimbarea locului de munca,
- familia – probleme de comunicare in familie, divortul, decesul unui membru al familiei, conflicte cu fratii, violenta in familie, alcoolismul,
- prietenii – conflicte cu prietenii, lipsa prietenilor, lipsa suportului social,
- dezastre naturale (cutremure, inundatii) sau atacuri teroriste, razboaie civile,
- propria persoana – lipsa de incredere, nemultumire fata de aspectul fizic, deciziile luate de-a lungul vietii etc.

Organismul uman scaneaza si evalueaza in permanenta mediul extern si intern si raspunde, in consecinta, acestor evaluari.

Evenimentul sau situatia (real/imaginar, extern/intern) pot fi percepute ca fiind:

- ceva neutru, lipsit de interes si irelevant pentru organism;
- ceva pozitiv, benefic;

- ceva negativ, amenintator sau periculos.

[SUS](#) **B. Resurse personale de a face fata la factorii de stres (stil de gandire si interpretare)**

Resursele individuale de adaptare la stres sunt definite ca fiind capacitatea cognitiva, emotionala si comportamentala de a reduce, stapani sau tolera solicitarile interne sau externe, care depasesc capacitatea de raspuns automata a organismului.

Adaptarea la stres implica atat existenta unor resurse reale (intelectuale, emotionale, fizice, sociale etc.), dar, de cele mai multe ori, decurge din autoevaluarea propriilor resurse pentru a face fata evenimentelor evaluate ca fiind negative sau amenintatoare (evaluare secundara).

Nu de putine ori, exista o discrepanta intre resursele reale de raspuns si evaluarea acestor resurse (prezenta unor reale resurse care, insa, sunt evaluate de persoana in cauza ca fiind insuficiente), care genereaza de cele mai multe ori starea de stres.

[SUS](#) **C. Reactii la stres**

Daca un eveniment este evaluat ca fiind stresant, individul poate avea diferite reactii la stres.

1. Reactii fizice/fiziologice: dureri de inima, palpitatii; apetit alimentar scazut sau crescut; indigestii frecvente; insomnii; crampe sau spasme musculare, dureri de cap sau migrene; transpiratii excesive, ameteli, stare generala de rau; constipatii sau diaree (nemotivate medical); oboseala cronica;

2. Reactii cognitive: blocaje ale gandirii; deficit de atentie; scaderea capacitatii de concentrare; dificultati in reamintirea anumitor lucruri; flexibilitate redusa; diminuarea creativitatii.

3. Reactii emotionale: iritabilitate crescuta, scaderea interesului pentru domenii care reprezentau inainte pasiuni sau hobby-uri; pierderea interesului pentru prieteni; instabilitate emotionala; anxietate; tristete sau chiar depresie; reprimarea emotiilor; dificultati in angajarea in activitati distractive sau relaxante.

4. Reactii comportamentale: performante scazute la locul de munca sau la scoala; fumat excesiv; consum exagerat de alcool; tulburari de somn; un management inefficient al timpului; izolarea de prieteni; preocupare excesiva pentru anumite activitati; comportamente agresive.

Concluzia: importanta de retinut, este ca stresul (reactiile neplacute) are o dubla determinare: una din partea stimulului (a factorilor stresori), alta din partea individului care interpreteaza situatia (resurse personale, stil de gandire si interpretare). **Acest lucru inseamna ca avem o mare influenta asupra propriilor stari de stres, atat in bine, cat si in rau.**

sus **Avem responsabilitatea, dar si puterea de a schimba lucrurile.**

1. Identificarea si monitorizarea factorilor de stres

- identificarea factorilor de stres (cum ar fi, supraincercarea muncii, lipsa de suport si comunicare, lipsa de resurse, probleme medicale, conflicte in familie etc.);
- anticiparea perioadelor de stres si realizarea unui plan de actiune pentru a face mai bine fata (de exemplu, in apropierea unor termene limita pentru finalizarea proiectelor la locul de munca, in preajma unui eveniment important in familie etc.).

2. Constientizarea propriilor reactii la stres

- identificarea si exprimarea emotiilor fata de anticiparea evenimentului/ situatiei (precum anxietate, iritabilitate, discomfort, frustrare, deznadejde etc.);
- identificarea reactiilor emotionale imediate (cum ar fi, iritabilitatea) si de lunga durata (de exemplu, neajutorare, apatie) fata de eveniment/situatie;
- identificarea reactiilor comportamentale, fiziologice si cognitive privind evenimentul (izolare, evitare, renuntare; dureri de stomac, dureri de cap, lipsa poftei de mancare, insomnii; randament scazut la scoala sau la munca, probleme de concentrare, tulburari de memorie, dificultati in rezolvarea de probleme, in luarea de decizii etc.).

3. Dezvoltarea unor abilitati si comportamente de management al stresului

- dezvoltarea asertivitatii;
- dezvoltarea comunicarii pozitive cu ceilalti;
- identificarea si rezolvarea conflictelor, atunci cand apar;
- invatarea metodelor de rezolvare a problemelor si de luare a deciziilor;
- imbunatatirea managementului timpului;
- invatarea unor metode de relaxare.

4. Stabilirea si mentinerea unui suport social adecvat

- solicitarea ajutorului direct si receptivitate fata de acesta;
- dezvoltarea si mentinerea relatiilor sociale.

5. Dezvoltarea unui stil de viata sanatos

- adoptarea unor comportamente alimentare sanatoase;
- practicarea regulata a exercitiilor fizice;
- practicarea unor exercitii de relaxare;
- consum responsabil/moderat de alcool, cafea sau alte excitante pentru sistemul nervos;
- cultivarea unor pasiuni, hobby-uri.

6. Dezvoltarea increderii in propria persoana si acceptarea neconditionata

- stabilirea unor scopuri si obiective realiste, „ce vreau eu de la viata asta?”;
- stabilirea prioritatilor si a limitelor personale;
- participarea la activitati care dezvoltă increderea in sine.

Exemplificare

Stadial si progresiv, se procedeaza in felul urmator:

1. se identifica factorii de stres actuali sau potentiali;
2. se evalueaza resursele personale si caracteristicile generale de a evalua factorii de stres (convingeri centrale, ganduri automate);
3. se identifica reactiile specifice (cum se comporta, se simte persoana);
4. in functie de conditiile specifice identificate, se intervine pe rand sau in acelasi timp, la unul, la doua sau la toate cele trei aspecte.

CSID.ro nu furnizeaza sfaturi medicale similare celor pe care le puteti primi de la medicii care efectueaza consultatia si care vin in contact cu realitatea cazurilor dvs. CSID.ro nu isi propune sa inlocuiasca consultul medical de specialitate, informatia prezentata pe acest site are un caracter informativ. Utilizatorii nu trebuie sa isi fundamenteze actiunile viitoare pe sfaturile furnizate de CSID.ro, pentru ca intotdeauna diagnosticul medical necesita consultarea in persoana a unui medic specialist. Mediafax nu este responsabila pentru aplicarea defectuoasa sau nereusita vreunui tratament. Informatiile de pe site si materialele aferente sunt oferite spre folosire "asa cum sunt" fara garantii de nici un fel.

** sursa -

- Autor: [Psiholog Adriana Popa](#)
- Profesie: **Psiholog**
- Clinica: [Hyperclinica MedLife Genesys](#)
- <http://www.csid.ro/boli-afectiuni/psihiatrie/stresul-definitie-cauze-factori-de-stres-si-metode-de-combatere-13763206/>