

Wynaleźć sposób na siebie

„Jakie są sposoby radzenia sobie ze stresem?” — to chyba jedno z najczęstszych pytań, które formujemy wobec psychologów. Zadawane na forach internetowych, w specjalistycznych artykułach, na łamach prasy, czy podczas wywiadów w telewizji śniadaniowej nastawione jest na uzyskanie szybkiej i doraźnej odpowiedzi. Stoi za nim przeświadczenie, że stres jest jak ból głowy albo zgaga — przypomina chwilową niedogodność, której można się pozbyć za pomocą prostego triku. Dlaczego zatem nie ma tabletek na stres i trzeba uciekać się do różnych sposobów, by się z nim ułożyć?

Stresem nazywamy napięcie na poziomie fizjologicznym i psychicznym, które stanowi reakcję na różnego rodzaju wyzwania pojawiające się na naszej drodze. Choć każdy z nas odczuwa stres, to u każdego może on wiązać się z innym źródłem, innym natężeniem, a w związku z tym i z nieco różnym przeżywaniem. Właśnie z tego powodu **nie ma jednego, uniwersalnego sposobu radzenia sobie ze stresem, bo i sam stres (jego charakter i geneza) nie ma wymiaru uniwersalnego:** w przypadku każdego z nas jest on nieco różny. Dlatego tak ważne jest, by dobrze poznać naturę swojego stresu, nim zdecyduje się czy i w jaki sposób sobie z nim radzić.

Eustres i dystres

Należy zaznaczyć, że stres nie musi być reakcją o jednoznacznie negatywnym charakterze, który krzyżuje nasze plany i nie pozwala nam się skupić. Mimo że potocznie nauczyliśmy się kojarzyć stres z czymś nieprzyjemnym, to jednak może mieć on również wymiar motywujący. Trema przed występem publicznym może potęgować skupienie, poddenerwowanie przed sprawdzianem zachęca nas, by jeszcze raz dokładnie przyjrzeć się sporządzonym notatkom, lęk przed ważnym spotkaniem mobilizuje nas, by jak najlepiej się do niego przygotować. **Ten motywujący rodzaj stresu w literaturze przedmiotu nazywany jest eustresem. Ten zaś, który utrudnia lub uniemożliwia nam osiągnięcie wyznaczonych celów określany jest mianem dystresu.** Dystres charakteryzuje się przede wszystkim tym, że oddala nas od wykonania zadania i do pewnego stopnia ogranicza nasze możliwości — pojawia się zwłaszcza wobec zdania, które uznajemy za trudne, przekraczające nasze możliwości lub do wykonania którego nie mieliśmy okazji się dostatecznie przygotować. To właśnie dystres mamy z reguły na myśli, gdy mówimy potocznie o stresie i to właśnie z nim próbujemy sobie poradzić. Warto jednak podkreślić, że stres nie jest zjawiskiem jednoznacznie negatywnym i że nim zacniemy szukać sposobu, by go wyeliminować, dobrze zastanowić się, czy mimo wszystko nie przynosi on nam jakichś korzyści?

Strategie radzenia sobie ze stresem

Gdy odczuwamy stres niemalże instynktownie poszukujemy sposobu, by sobie z nim poradzić — to znaczy, by rozładować lub obniżyć napięcie, które mu towarzyszy. Repertuar działań, które podejmujemy w tym celu jest naprawdę ogromny i bardzo zróżnicowany. Każdy z nas wypracowuje sobie w ciągu życia rozmaite sposoby i strategie radzenia sobie ze stresem. Jedni skupiają się bezgranicznie na stresującym zadaniu, poszukują rady lub rozmowy, dokładnie planują swoje działania lub na własną rękę poszukują możliwie wielu informacji na temat zadania, które mają wykonać. Drudzy odkładają zajmowanie się stresującym przedmiotem, poszukują ukojenia w odwracaniu uwagi i zajmowaniu się czymś, co pozwoli zredukować narastające napięcie — innym ważnym zadaniem, twórczością, rozrywką, spotkaniami towarzyskimi, używkami czy różnymi rytuałami.

Dwoje psychologów — Richard Lazarus i Susan Folkman — podzieliło strategie radzenia sobie ze stresem na dwie grupy: pierwszą nazwali strategiami ukierunkowanymi na problem, drugą strategiami ukierunkowanymi na regulację stanów emocjonalnych pojawiających się w obliczu problemu. Pokazywali tym samym, że radzenie sobie ze stresem może odbywać się na dwu poziomach: rozpoznawania problemu jako źródła stresu oraz na poziomie regulowania napięcia, które towarzyszy rozwiązywaniu danego problemu. Wyliczyli oni szereg strategii, które ludzie stosują, by poradzić sobie ze stresem. Do pierwszej grupy, strategii ukierunkowanych na problem, zaliczyli m.in.: aktywne dążenie do rozwiązania problemu, poszukiwanie pomocy w postaci rady lub informacji, planowanie kolejnych etapów działań na drodze do wykonania zadania i unikanie innych czynności, które mogłyby odwracać uwagę od ostatecznego celu. Do grupy drugiej, strategii radzenia sobie ukierunkowanych na emocje, zaliczyli natomiast m.in.: poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, spotkania towarzyskie, koncentrację na emocjach i ich rozładowywaniu, akceptowanie własnej sytuacji i jej przewartościowanie, czy nawet zaprzeczanie istnieniu problemu albo obracanie go w żart.

Badacze podkreślali, że ich zdaniem strategie, które nakierowane są na aktywne radzenie sobie z problemem oraz możliwie szybkie i skuteczne wyeliminowanie źródła stresu są najbardziej przystosowawcze i skuteczne w ostatecznym rozrachunku. Warto zwrócić jednak uwagę, że nasze nawyki i zachowania nie zawsze kierują się logiką osiągnięcia największej skuteczności czy dalekosiężnych celów, wprost przeciwnie — chętnie sięgamy po rozwiązania, które są prostsze, bardziej poręczne i dostępne w danej sytuacji. Dlatego tak istotne jest przyjrzenie się wypracowanym i stosowanym przez nas strategiom radzenia sobie ze stresem. Na początek bez oceniania, ale z zamiarem ich dostrzeżenia i zrozumienia: po jakie formy radzenia sobie sięgam i dlaczego właściwie

to robię? Co zyskuję, a co tracę wybierając taką, a nie inną strategię? Odpowiadając na to pytanie, możemy ocenić, czy stosowana przez nas strategia jest wystarczająca, czy zdecydujemy się na poszukiwanie innej, bardziej skutecznej czy zadowalającej. Ponadto warto podkreślić, że choć może strategię aktywnego radzenia sobie, nakierowane na usunięcie źródła stresu są najbardziej efektywne, to jednak nie zawsze pozostają dostępne. Gdy zmagamy się z ograniczeniami zasobów ekonomicznych, społecznych, kulturowych czy psychicznych, druga grupa sposobów radzenia sobie ze stresem nabiera większego znaczenia i może stać się polem indywidualnej kreatywności. Z taką sytuacją właśnie mamy do czynienia w obliczu pandemii i izolacji.

Wynaleźć sposób dla siebie

W czasie pandemii stajemy w obliczu wyzwania także dlatego, że ograniczeniu ulegają możliwości korzystania ze sposobów radzenia sobie ze stresem, które wypracowaliśmy wcześniej. W obliczu nowych okoliczności i nowej sytuacji wymagają one nierzadko zasadniczej modyfikacji lub wręcz poszukiwania nowych, alternatywnych metod regulowania napięcia. Ponadto w ograniczonym stopniu możemy korzystać ze sposobów radzenia sobie ze stresem, które nakierowane są na usunięcie źródła problemu. Nie jesteśmy przecież w stanie samodzielnie zakończyć pandemii wirusa lub zmodyfikować wynikających stąd ograniczeń, które w większym lub mniejszym stopniu mogą stawać się źródłem frustracji. Nie jesteśmy jednak w zaistniałej sytuacji bezsilni. Przestrzeń naszej sprawczości możemy kształtować właśnie poprzez kreatywność w poszukiwaniu różnych sposobów radzenia sobie ze stresem, na który naraża nas sytuacja pandemii.

Pierwszym krokiem na tej drodze powinno być rozpoznanie, jaka jest właściwie natura naszego stresu w obliczu naszych potrzeb — potrzebujemy więcej czy mniej stymulacji? Przytłacza nas stan podwyższonego zagrożenia zdrowia, znudzenie wynikające z ograniczeń i braku interesujących bodźców, a może niedostatek kontaktów towarzyski i relacji z innymi ludźmi. Jest to właściwie odpowiedź na pytanie, co tak konkretnie wpływa negatywnie na moje samopoczucie i co mogłoby je poprawić? W następnym kroku należałoby zadać sobie pytanie jak do tej pory radziłeś/radziłaś sobie z tego typu problemami i na ile zastosowanie tych metod nadal może okazać się pomocne? Rozmawiałeś ze przyjaciółmi i znajomymi, ćwiczyłaś na siłowni, skrolowałeś Facebooka lub Instagram w poszukiwaniu chwili rozrywki? To właśnie tutaj otwiera się właściwa przestrzeń naszej kreatywności. Niewiele z dotychczasowych sposobów radzenia sobie ze stresem w nowych okolicznościach zachowuje dawną funkcjonalność i efektywność. Spotkania mogą być utrudnione, niektóre usługi niedostępne, a wcześniejsze niewinne czynności pomagające regulować napięcie przeradzać się w czynności ucieczkowe lub kompulsywne. Zaistniałe ograniczenia nie powinny jednak przekreślać naszego zaangażowania w poprawę własnej sytuacji, a wręcz przeciwnie

stawać się bodźcem do poszukiwania nowych rozwiązań i możliwości. Dlatego tak ważne jest krytyczne odniesienie się do stosowanych przez nas dotychczas strategii radzenia sobie ze stresem i uczynienie z nich pola osobistej kreatywności.

Poszukiwanie i wynajdywanie nowych sposobów regulowania napięcia lub modyfikowanie tych wcześniej stosowanych może być inspirującą aktywnością, która zarazem polepszy nasze funkcjonowanie i samopoczucie. Kluczowe jest tutaj dopasowanie stosowanych metod do własnych potrzeb i możliwości. Wynajdowane metody bynajmniej nie muszą być spektakularne, a wprowadzane modyfikacje bardzo znaczne, by stały się efektywne. Nowe metody z konieczności mogą przybierać postać kompromisów, które nie będą w pełni satysfakcjonujące. Nie powinno to jednak powstrzymywać nas przed ich wynajdywaniem. **Zasadniczym celem inwencji w tej dziedzinie życia jest wydobywanie nas z poczucia bierności i bezradności oraz przywracanie nam pozauczucia sprawczości, które ma fundamentalne znaczenie dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia.** Być może z czasem nabierzesz wprawy, a wprowadzane przez siebie rozwiązania będą coraz śmielsze i kreatywniejsze. Nie bój się jednak zaczynać od małych rzeczy — telefonu do znajomych, z którymi dawno nie rozmawiałeś, spaceru po okolicy, drobnego przemeblowania pokoju, podjęcia nowego hobby, o którym myślałeś/aś wcześniej, zapisywania myśli i emocji na kartce lub w zeszycie. Każda z tych czynności, w ramach której przyjmiesz aktywną postawę, będzie stanowiła krok na drodze do lepszego funkcjonowania i samopoczucia.

Nie ma gotowej odpowiedzi na pytanie o najlepsze sposoby radzenia sobie ze stresem. Nie ma też prostych tricków, które pozwalałyby nam stres opanować. Każdy z nas dysponuje jednak pewnym zasobem sposobów radzenia sobie ze stresem, zaś w wynajdywaniu nowych ogranicza nas tylko wyobraźnia. Choć poszukiwanie i wypracowywanie nowych sposobów regulowania napięcia wiąże się z pewnym wysiłkiem i wymaga znalezienia odpowiedniej motywacji, to zarazem może być niezwykle przyjemne i satysfakcjonujące, o ile stanie się przedłużeniem podmiotowej kreatywności.

Borys Szumański