

Pokolenie przewlekłego stresu



Stres należy do najbardziej popularnych haseł naszego wieku. Stres kontroluje reakcje ciała, wpływa na wydajność pracy efektywność działania. Stres inspiruje do życia, jest też odpowiedzialny za jego szybki, nagły koniec: śmierć pod wpływem stresu.

Czym jest ten tajemniczy i manipulujący nami stres?

Stres jest to stan wzmożonej gotowości i nadmiernego pobudzenia organizmu, by lepiej, skuteczniej i efektywniej zadziałać. Nie jest to zjawisko całkiem negatywne. Bez stresu nie potrafimy żyć. Stres można by nazwać „przyprawą” życia. Jest to reakcja na docierające do człowieka bodźce. Bodźce te pobudzają podwzgórze i przysadkę mózgową, by tak stymulowały nadnercza, by one z kolei poprzez hormony kory nadnerczy przyspieszały akcję serca i częstość oddechu, powodowały wzmożenie lepkości krwi, podwyższały poziom glukozy, cholesterolu i innych wysokoenergetycznych substancji w krwiobiegu. To wszystko dzieje się po to, by organizm człowieka w sytuacjach stresowych umiał przygotować się do walki bądź do ucieczki.

W kategoriach fizjologicznych i biochemicznych stan alarmowy, reakcja stresowa w organizmie ludzkim nie przebiega inaczej, niż w organizmie zwierzęcia. Zwierzęta walczą lub uciekają, dlatego muszą być przygotowane do wzmożonego wydatku energetycznego.

Wielu ludzi ucieka. Bardzo wielu próbuje walczyć, ale często przyjmuje to formę agresji, a więc nie o to chodzi.

Większość ludzi w poczuciu ogromnej bezsilności odnosi się do stresu i towarzyszących mu objawów: nagle pojawiającego się, nie wiadomo skąd, przyspieszonego tętna i oddechu, wzmożonej potliwości skóry rąk, usztywnienia mięśni karku oraz wzmożonego napięcia całego ciała. Jakże zatem można traktować stres jako „przyprawę” życia, skoro odczucia z nim związane nie należą do przyjemnych?

Efektywność działania każdego człowieka jest w dużej mierze uzależniona od nasilenia stresu. Do pułapu optymalnej efektywności działania efektywność jest wprost proporcjonalna do nasilania się stresu w organizmie człowieka. Dzieje się tak aż do momentu, gdy pojawia się nieprzyjemne odczucie. Jego symptomami są nagle uczucie przemęczenia, obciążenie, drżenie rąk i uczucie niepokoju. W psychologii ten stan nazywa się dystresem, czyli stresem nieprzyjemnym, który daje objawy przeciążenia.

Stres, który nie jest odczuwany jako coś emocjonalnie negatywnego i poprawia efektywność działania, nazywa się eustresem i utrzymuje organizm w stanie równowagi.

Co dzieje się jednak, jeżeli ignorowane są symptomy alarmowe, przez co stan obciążenia organizmu stale narasta?

Wówczas może dojść do nagłego załamania się odporności i wytrzymałości. Może wystąpić choroba, która jest efektem przeciążenia na skutek nierozładowanego, nadmiernego stresu.

To, że w obecnych czasach Polacy są w tak złej kondycji zdrowotnej nie jest konsekwencją tylko złego sposobu odżywiania się czy braku aktywności ruchowej, ale w większości przypadków jest to rezultat przewlekłe kumulowanego stresu.

W tym momencie należy odwołać się do innej definicji stresu, najczęściej używanej. Określa ona stres jako zewnętrzny czynnik uszkadzający, wywołujący w organizmie reakcję obronną w ochronie własnego życia. Jest to stres adaptacyjny. Organizm ludzki ma w sobie potencjał stresu adaptacyjnego, by bez własnej woli i wiedzy adoptować się do zewnętrznych warunków: zmiany temperatury, wilgotności i stanu odżywiania się. Takiej reakcji stresowej nie należy eliminować. Chroni ona stan równowagi biologicznej organizmu.

Ale, czy zdarzyło się komuś, że na widok pewnej osoby, ni stąd, ni zowąd czuje mocniejsze bicie serca i każde jej pojawienie się wzbudza gniew? Czy zdarzyło się komuś, że na wspomnienie kogoś lub pewnej sytuacji, czuje w żołądku skurcz, dławienie lub gorycz? O jakim stresie jest tutaj mowa?

Istnieje inny rodzaj stresu. Mówimy wówczas o stresie typu interpretacyjnego, gdzie stresorem nie są uwarunkowania zewnętrzne, ale subiektywna reakcja człowieka, jego sposób interpretacji, zrozumienia sytuacji i drogi, którą wybiera. Jest to jego wybór i w zależności od podejścia do problemu, on sam staje się stresorem. Percepcja człowieka i to, jak on odbiera i interpretuje informację docierającą do niego, jest przyczyną stanu zagrożenia. Człowiek sam dla siebie jest stresorem i produkuje w sobie reakcję obracającą się przeciwko niemu. Źródło informacji, czymkolwiek jest, jest poza wpływem człowieka. Tak samo jest w przypadku docierającej do niego informacji. Każdy człowiek jednak może decydować o tym, jaka jest jego osobista percepcja - postrzeganie sytuacji i interpretacja - zrozumienie i jego stosunek do tej informacji.

Nauka New Age, filozofia czy jakikolwiek inny system ideologiczno - myślowy starają się odnaleźć właściwą sobie receptę na rozładowanie przewlekłe nagromadzonego stresu.

Biblijna koncepcja człowieka opiera się na fakcie, że Bóg stworzył człowieka na swój obraz. Każdy człowiek jest unikalnym dziełem Boga. Jest obrazem Jego inwencji w sferze fizycznej, psychoemocjonalnej i duchowej. W praktyce, sensem istnienia człowieka jest jego „ego” i wszystko, co mu służy. Wszystko, co zagraża bezpieczeństwu własnego „ja” jest postrzegane jako stres. Bóg pragnie każdemu człowiekowi zaoferować pokój obecny w umyśle, sposobie odczuwania i w sercu, nie uwarunkowany tym, co dzieje się na zewnątrz.

Bóg pragnie zmienić percepcję człowieka i to, aby bez obciążeń mógł spojrzeć na swoje problemy. Jest to możliwe tylko wtedy, gdy miejsce własnego „ja” człowieka zajmuje Jezus Chrystus. Wówczas to On określa tożsamość człowieka, odbudowuje jego poczucie bezpieczeństwa i pragnie, aby każdy był obiektem nieuwarunkowanej miłości i przebaczenia.

Człowiek nie zdaje sobie często sprawy z tego, że tym, co czyta, co ogląda, inwestuje w swoje życie. W zależności od tego, jakiego typu są to inwestycje, takie zbiera rezultaty. Jeżeli potrafi nazwać problem po imieniu i pozwoli, żeby Bóg zapanował w jego sercu i w tej konkretnej sytuacji, wtedy będzie możliwe, aby jego nastawienie do problemu uległo zmianie.

W stresującej sytuacji sam nie będzie już dla siebie stresorem. Złe okoliczności nie będą w stanie zabrać najmocniejszego argumentu, że „Bóg współdziała we wszystkim ku dobremu z tymi, którzy Boga miłują” (Rzym. 8:28). I mimo to, że nadal będzie musiał dokonywać ciągłych wyborów, Bóg

obietuje, że nie będzie kuszony ponad miarę swoich możliwości zniesienia (1 Kor. 10:13). Warunkiem jest jednak dokonanie wyboru przez samego człowieka. Sytuacje, zewnętrzne okoliczności, w jakich się znajduje, nie ulegną zmianie, ale może się zmienić sam człowiek i jego nastawienie do sytuacji. Pytanie brzmi, czy tego naprawdę chce.

Jeżeli człowiek pozwoli dokonać Bogu zmian w swoim życiu, zobaczy, że nastąpią w nim całkowite przemiany w każdej sferze jego życia. Przemiana taka, dokonana przez Boga, nie będzie jednorazowa, lecz będzie kontynuowana przez całe jego życie. Zmieni się jakość życia. Taki człowiek nie będzie należał już do pokolenia przewlekłego stresu, ale do ludzi przemienionego umysłu. Wypełnionych pokojem, radością i miłością. Zdolnym, by przebaczyć sobie i innym.

Jest to dziełem Boga w nas, ludziach, poprzez osobę Jezusa Chrystusa, który daje nam nowy charakter, nową wolność od poczucia winy i grzechu z przeszłości. Nowy początek teraz i nową nadzieję na przyszłość. Nową jakość życia.

Artykuł pochodzi z czasopisma "Nasze inspiracje"