

Stres i radzenie sobie z nim

Agnieszka Chmiel-Baranowska

Fundacja Warszawskie Hospicjum dla Dzieci

Przygotowując ten artykuł niemal cały czas myślałam o „stresie w hospicjum”. Czy jest coś takiego, nieporównywalnego z niczym innym? Z jednej strony coś mi mówiło, że tak (pewnie były to głosy z otoczenia, które słyszał każdy pracownik hospicjum: „Jak Ty możesz tam pracować; ja nie dałbym rady”), a z drugiej, że nie, że jest to miejsce tak samo stresorodne jak każde inne. I rezultat tych wewnętrznych dywagacji jest taki, że odpowiedź leży pośrodku. Bo według mnie, w każdym miejscu pracy jesteśmy narażeni na stres, a z drugiej strony jest coś, co odróżnia hospicjum od całej reszty – chyba tylko tutaj musimy się zmierzyć z poczuciem ograniczoności (i to nie tylko raz, ale właściwie cały czas). Te „ograniczenia” to:

1. poczucie śmiertelności człowieka (mnie i innych ludzi),
2. trudności w zrozumieniu pewnych spraw i odpowiedzi na nie; życie w niepewności,
3. spóźnienie naszych działań, bo chociaż wszystko zaplanujemy i błyskawicznie zrobimy, to czasami zabraknie nam czasu,
4. zakres naszych możliwościach zawodowych (nie jesteśmy omnipotentni),
5. problemy finansowe hospicjum,
6. konieczność pracy zespołowej, z jej normami i zasadami, stylem wspierania swoich członków,
7. autonomia drugiego człowieka, w sensie jego decyzji sprzecznych z naszymi planami względem niego.

Jest to zmaganie się o tyle trudne, iż dotyczy bardzo głębokich pokładów naszej osoby, psycholog poznawczy powiedziałby do przekonania podstawowych mówiących o tym, kim my jesteśmy dla nas samych, jaki jest wg nas świat i ludzie wokół.

Ze stresem w hospicjum, czy też każdym innym miejscu, zmagamy się w podobny sposób. Najpierw musimy zauważyć coś, co jest dla nas nowe i co oceniamy jako stres, a następnie próbujemy sobie z nim poradzić. Poniższy artykuł jest próbą odpowiedzi na pytanie jak to zrobić.

Otóż „stres psychologiczny jest szczególną relacją między osobą a środowiskiem, którą osoba ocenia jako nadwężającą jej zasoby i zagrażającą jej dobrostanowi” (Folkman, Lazarus).

Czynnikami determinującymi ocenę danej relacji przez osobę są:

1. wcześniejsze doświadczenie jednostki z podobnymi sytuacjami,
2. uogólnione przekonanie na temat własnej osoby i świata,
3. dostępność takich zasobów jak morale, hart ducha,
4. oszacowanie zdrowia i energii,
5. umiejętność rozwiązywania problemów,
6. wsparcie społeczne,
7. zasoby materialne jednostki.

Aby doświadczyć stresu człowiek musi odczuwać (mniej lub bardziej świadomie), że jego relacje ze światem szkodzą i (lub) zagrażają jego osobie, albo, że świat oferuje mu coś do zdobycia, stawiając jednak pewne wyzwania. Jeżeli w danej sytuacji nie ma nic wartościowego dla człowieka, stres psychologiczny nie pojawi się.

Psychologiczna interpretacja oraz poznawcza ocena stoją u podłoża emocji, działań i symptomów fizjologicznych, które z kolei zwrótnie oddziałują na dalsze procesy poznawcze.

Wyróżnia się 3 różne formy oceniania stresowej relacji/transakcji:

1. szkoda/strata/krzywda
2. zagrożenie
3. wyzwanie

Wyrażają one charakter danej relacji stresowej oraz warunkują sposoby radzenia sobie człowieka z nią. Szkoda, strata czy krzywda reprezentują zniszczenie lub uraz, które już się dokonały, np. śmierć bliskiej osoby, utrata szacunku czy też godności osobistej. Zagrożenie natomiast zawiera potencjalnie takie same szkody dla jednostki, które jednak jeszcze nie nastąpiły, a są przez nią antycypowane. Z kolei wyzwanie oznacza potencjalną możliwość zdobycia czegoś, nawet w trudnych warunkach. Szkoda/strata/krzywda i zagrożenie są ocenami, które charakteryzują się negatywnymi emocjami, takimi jak złość, strach, oburzenie, podczas gdy wyzwanie uruchamia pozytywne emocje: podniecenie, zainteresowanie, pożądanie (Folkman).

Ocena stresu i nadanie mu ładunku emocjonalnego to pierwszy krok w długim procesie radzenia sobie z nim. O tym procesie mówimy wówczas, kiedy musimy zmobilizować się ponad standardowo, kiedy nie jesteśmy w stanie podać rutynowo.

Wg Lazarusa proces radzenia sobie ze stresem odnosi się do poznawczych i behawioralnych wysiłków jednostki, aby sprostać specyficznym zewnętrznym i (lub) wewnętrznym wymaganiom, które są przez nią oceniane jako sprawdzające lub przekraczające osobiste zasoby. Bezwzględny warunkiem zaistnienia procesu radzenia sobie ze stresem jest specjalna mobilizacja wysiłków osoby uwikłanej w stresową relację. Mówiąc o radzeniu sobie, jako procesie, uwzględnia się dynamikę procesów myślenia, przeżyć emocjonalnych i działania konkretnej osoby w konkretnej sytuacji stresowej.

Wielu badaczy przyjmuje, że procesy radzenia sobie ze stresem spełniają dwie podstawowe funkcje:

1. regulują stresowe emocje, zmniejszając napięcie emocjonalne – jest to tzw. forma skoncentrowana na emocjach,
2. zmieniają stresogenną sytuację przez zmianę działania i (lub) zagrażającego, szkodliwego otoczenia, służą więc rozwiązywaniu problemów – jest to tzw. forma skoncentrowana na problemie.

Transakcje stresowe (tzn. wzajemne relacje między jednostką a otoczeniem, interakcje – pojęcie wprowadzone przez Lazarusa), oceniane jako mocno zagrażające, powodujące przeżywanie silnych emocji negatywnych (strachu, poczucia winy, czy wstępu), implikują z reguły więcej wysiłków skierowanych na regulację emocji, a mniej na rozwiązanie problemów. Dzieje się tak wówczas, gdy znaczenie tej relacji jest dla osoby duże, a możliwości zaradcze oceniane są jako niewystarczające lub gdy przebieg zdarzeń oceniany jest jako całkowicie wymykający się spod kontroli. Człowiek może wtedy doświadczać także poczucia bezradności.

Poczucie bezradności jest dość dobrze znane pacjentom hospicjów i czasami pracownikom tychże. Wydaje się, że rzeczywiście wiąże się z przedstawionym wyżej modelem. Często rodzice pacjentów i pracownicy mówią, że nie mają wpływu na to, co się stanie z chorym, umierającym dzieckiem, że nie są w stanie wygrać ze śmiercią. Wtedy rzeczywiście mogą czuć totalną bezradność, bo nawet Bóg nie wysłuchał ich modlitw. Ale czy tylko taka opcja jest możliwa?

Z kolei, kiedy człowiek ocenia stres jako wyzwanie, doświadcza emocji negatywnych (o znacznie mniejszym natężeniu niż w zagrożeniu) i pozytywnych. W związku z tym nie musi sobie radzić głównie z nimi i może bardziej zaangażować się w rozwiązywanie problemów. Patrząc na hospicjum i ocenę stresu jako wyzwania, nasuwa mi się sytuacja bycia, wytrwania przy rodzinie umierającego dziecka do końca. To nic, że wszystkiego nie wiem, może nic nie wiem, a tylko jedno, że jestem tu i teraz, tylko i wyłącznie dla nich. Tym wyzwaniem bywa zaprzestanie niepotrzebnych, wprowadzających zamieszanie czynności (które mają odpędzić nasz strach), aby mogła zapanować cisza, bardziej wymowna niż tysiące słów.

Aby uruchomić proces radzenia sobie ze stresem, możemy zastosować jedną ze strategii wyodrębnionych na podstawie Kwestionariusza Dróg Radzenia Sobie (WCQ) opracowanego przez Folkman, Lazarusa, Dunkel-Schettera i in. A oto one:

1. konfrontacyjne radzenie sobie,
2. dystansowanie się,
3. samokontrola,
4. poszukiwanie wsparcia społecznego,
5. przyjmowanie odpowiedzialności,
6. ucieczka/unikanie,
7. planowe rozwiązywanie problemów,
8. pozytywne przewartościowanie.

Ludzie z reguły stosują różne strategie na poszczególnych etapach radzenia sobie ze stresem. Nie można ww. strategiom przypisać, ani wartości pozytywnej, ani negatywnej. Ważne, czy są one wykorzystywane efektywnie w procesie radzenia sobie ze stresem. Moss i Schaefer zauważyli, że osoby, stosujące częściej strategie radzenia sobie związane z aktywnym rozwiązywaniem problemów, adaptowały się lepiej do zdarzeń stresowych i doświadczały mniej objawów depresyjnych. Osoby, które polegały głównie na radzeniu sobie unikowym, uzyskiwały gorsze rezultaty adaptacyjne. Stosowanie strategii poznawczego radzenia sobie (pozytywnego przewartościowania) związane było z lepszym funkcjonowaniem w małżeństwie i sferze zawodowej. Osoby te spozstrzegały siebie jako bardziej

szczęśliwe i miały poczucie większej produktywności.

Odkryto prozdrowotny charakter pozytywnego przewartościowania, aktywnego rozwiązywania problemów, poznawczej restrukturyzacji, pocieszania się, które nie tylko zmniejszają siłę negatywnych emocji, ale stwarzają możliwość pojawienia się emocji pozytywnych, a także modyfikują procesy oceny poznawczej stresowego zdarzenia, zarówno w fazie oczekiwania na jego pojawienie się, jak i w fazie wyniku. Strategie te, jak zauważają Folkman i Lazarus, stwarzają warunki przesunięcia uwagi na możliwości osobistego panowania nad przebiegiem stresowego zdarzenia i osobistego wzrostu, wzmacniając przeżywanie nadziei, entuzjazmu i satysfakcji.

Oczywiście ludzkość dysponuje sporym arsenałem strategii, które mają zredukować napięcie emocjonalne przez ucieczkę od realnej rzeczywistości, przed własną bezradnością, bezsilnością, lękiem lub brakiem akceptacji siebie. Są to np. stosowanie środków odurzających, nałogowe obżeranie się, uprawianie gier hazardowych, komputerowych, oglądanie telewizji, oddawanie się seksowi.

Wybór jakiegokolwiek ze strategii należy do jednostki, a zależy od m. in. jej zasobów.

Osobiste zasoby pomagające w procesie radzenia sobie ze stresem są następujące:

1. wsparcie społeczne – szczególnie posiadanie bliskich, zaufanych, oddanych przyjaciół,
2. otwartość – gotowość do dzielenia się swoimi przeżyciami, myślami i uczuciami,
3. umiejętność swobodnej ekspresji stresowych emocji, czyli dokonania katharsis – przewentylowanie emocji,
4. poczucie kontroli osobistej – przekonanie człowieka, że to on wpływa, kontroluje przebieg stresujących zdarzeń życiowych,
5. poczucie oraz oczekiwanie własnej skuteczności – wiążą się one z optymistycznym nastawieniem wobec siebie i swojego zmagania z wymaganiami relacji życiowych, pozwalają mobilizować się do wysiłku i nie poddawać się w obliczu trudności,
6. zaufanie do siebie samego, czyli wiara w siebie, swoje możliwości, kompetencje, poleganie na sobie,
7. pozytywna, względnie wysoka samoocena oraz samoakceptacja,
8. poczucie kompetencji społecznej, czyli przekonanie, że ma się zdolność przystosowania się do wymagań społecznych, nawiązywania takich relacji z otoczeniem, które będą służyć jednostce, jej życiu i rozwojowi (Sęk),
9. posiadanie przez jednostkę pasjonujących zainteresowań,
10. umiejętność zaangażowania się w działanie i oddanie się w pełni dążeniu do jakichś wartościowych celów,
11. docieklivość i zdolność do reagowania na zmianę życiową jako na pasjonujące wyzwanie, czyli możliwość sprawdzenia się, osiągnięcia jakiegoś zysku, czy rozwoju,
12. zdolność do odnalezienia sensu w kryzysie, nadanie krytycznym wydarzeniom znaczenia, które pozwala osobie przetrwać i zmagać się z nimi (Frankl),
13. wiara w moce nadprzyrodzone, siłę wyższą,

14. niefrasobliwość, rozumiana jako zdolność nie przejmowania się, bycia wyrozumiałym dla siebie i dbania o własną wygodę,
15. poczucie humoru,
16. umiejętność porozumiewania się społecznego, a szczególnie asertywność,
17. niska reaktywność człowieka, czyli jego mała temperamentalna wrażliwość na bodźce,
18. wola życia,
19. wiedza i inteligencja, szczególnie zdolność rozwiązywania problemów,
20. osobiste doświadczenie życiowe,
21. optymizm.

Część z ww. zasobów mamy od matki natury, ale wiele z nich to umiejętności, które możemy nabyć. Dzięki temu możemy wciąż szkolić się w lepszym radzeniu sobie ze stresem.

Chciałabym jeszcze na koniec wrócić do modelu poznawczego, w którym 4 elementy: symptomy fizjologiczne (inaczej ciało), emocje, myśli i działanie wpływają na siebie, a z interakcji zachodzących między nimi pojawiają się nowe wartości. Możemy swoim myśleniem wpływać na fizjologię i emocje, a także przez zmianę rutynowych działań poczuć nowe emocje i pozwolić, aby inny rodzaj myśli zagościł w naszym umyśle. To tak niewiele, a jednocześnie tak sporo. Faktem jest, że mamy wiele różnorodnych technik, które możemy wykorzystać, aby lepiej przygotować się do stresu i łatwiej sobie z nim poradzić.

Umysł wpływa na ciało, ale stan ciała wpływa też na nasze samopoczucie psychiczne. Wszelkiego rodzaju techniki relaksacyjne, medytacje, masaże, gorące kąpiele, uprawianie sportu i wystarczająca ilość snu obniżają poziom napięcia i chronią nas przed negatywnymi efektami stresującego życia. Jednak możesz zadbać o jak największy komfort dla swojego organizmu i nauczyć się go słuchać – ciało bardzo szybko reaguje na nadmiar napięcia, najpierw dość subtelnie, ale gdy nie jest wysłuchane, może posunąć się do drastycznych sposobów.

Lazarus podkreśla rolę naszej oceny relacji lub sytuacji stresowej, a więc to my mamy wpływ na to jak będziemy te wydarzenia nazywać i reagować na nie.

Warto również pamiętać, że mimo, iż nie jesteśmy już dziećmi, to nic nie stoi na przeszkodzie, aby czasami pozwolić sobie na zabawę i niczym nie zmaconą radość. Tym bardziej, że szczery śmiech, płynący z naszych trzewi, uruchamia sporą grupę mięśni, rozluźnia je, a to redukuje napięcie i przez to wpływa pozytywnie na nasze emocje i myśli.

Bibliografia

1. Makowska H., Poprawa R. (2001). Radzenie sobie ze stresem w procesie budowania zdrowia. W: Podstawy psychologii zdrowia. Wrocław, Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego, str. 71-102.
2. Poprawa R. (2001). Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem. W: Podstawy psychologii zdrowia. Wrocław, Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego, str. 103-141.
3. Zimbardo Ph. G., Ruch F. L. (1998). Psychologia i życie. Warszawa, PWN.
4. Radzenie sobie ze stresem – materiały Centrum Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej.