Stres to zdrowie?

Psychologia | Artykuły / pracuj.pl

Stres wysysa z ludzi energię, przeciąża ich, prowadzi do wypalenia zawodowego, chorób, a w skrajnych przypadkach nawet do samobójstw. Ale niektórzy psychologowie twierdzą, że dzieje się tak, tylko wtedy, kiedy wierzymy w niszczące działanie stresu.

TREŚĆ ARTYKUŁU:

Stres wysysa z ludzi energię, przeciąża ich, prowadzi do wypalenia zawodowego, chorób, a w skrajnych przypadkach nawet do samobójstw. Ale niektórzy psychologowie twierdzą, że dzieje się tak, tylko wtedy, kiedy wierzymy w niszczące działanie stresu. Gdy nie traktujemy go jako wroga, lecz niezbywalnego kompana, możemy z nim normalnie żyć i pracować. I mieć się całkiem nieźle.

Ze wszystkich psychologicznych reakcji organizmu stres ma prawdopodobnie najgorszy PR. W mediach bywa opisywany jako główny powód spadku satysfakcji z życia, chorób wieńcowych czy depresji. Uznaje się go również za główne źródło problemów pracowniczych. **Stres związany z pracą ma prowadzić do obniżenia jakości pracy, wypalenia, pracoholizmu, nieuzasadnionych wybuchów agresji czy fatalnego odżywania.** To on jest przyczyną zawodowych niepowodzeń, zahamowania rozwoju, rosnącej niechęci do korporacji.

Z przeprowadzonego kilka lat temu raportu firmy Melisana Klosterfrau wynika, że **85 proc. aktywnych zawodowo Polaków odczuwa w pracy stres**. Jeżeli wszyscy stresujący się mieliby do niego negatywne nastawienie, oznaczałoby to, że miażdżąca większość z nas jest smutna i rozgoryczona. A jeżeli Kelly McGonigal i amerykańscy badacze mają rację, także niepokojąco bliska śmierci.

McGonigal to znana amerykańska psycholog zdrowia, która od lat zajmuje się badaniem tego, jak stres wpływa na nasze życie. Przez znaczną część kariery zawodowej uczyła ludzi, w jaki sposób należy redukować stres. Uważała bowiem, że tylko unikanie stresorów, czyli bodźców wywołujących stres, lub minimalizowanie ich szkodliwego działania może utrzymać ludzi w dobrym zdrowiu. **Po wielu latach uznała, że się myli**. Że **stresu nie należy unikać**. Wręcz przeciwnie – trzeba się z nim zaprzyjaźnić.



Swoją teorią podzieliła się m.in. podczas słynnej konferencji TED w 2013 roku. McGonigal powołała się na trwające 8 lat badanie, podczas którego śledzono życie 30 tys. dorosłych

Amerykanów. Na początku zadano im dwa pytania: jak często doświadczasz stresu w życiu i czy uważasz, że stres jest szkodliwy dla twojego zdrowia. Okazało się, że u osób, które wskazały, że często doświadczają stresu, ryzyko śmierci jest o 43 proc. wyższe niż u osób stresujących się rzadziej. Ale tylko u tych, które były przekonane, że stres jest szkodliwy dla ich zdrowia.**Najniższe ryzyko zgonu odnotowano natomiast u badanych, którzy deklarowali, że często doświadczają stresu, ale nie uważają, żeby działał on na nich szkodliwie**.

Bazując na tym badaniu, McGonigal przekonuje, że stres nie jest niczym złym, pod warunkiem, że w to wierzymy. Naszych przodków ostrzegał o niebezpieczeństwie, ale w nas powinien wywoływać ekscytację – np. podczas publicznych wystąpień czy w obliczu wymagających zawodowych wyzwań. Według Amerykanki **takie podejście do stresu** – często uznawanego za chorobę cywilizacyjną XXI wieku – nie tylko **chroni nas przed negatywnymi skutkami niewłaściwie odbieranych bodźców**, lecz czyni nas „społecznie inteligentnymi". Dzięki dawce stresu lepiej odczytujemy emocje ludzi, z którymi się stykamy, sprawniej się komunikujemy, łatwiej rozwiązujemy konflikty.

Takie podejście jest być może również przepustką do tego, by wieść **zdrowe zawodowe życie**. Ludzie cierpiący w niedzielę z powodu nadciągającego tygodnia pracy, zmagający się z mdłościami przed wizytą w firmie czy czujący się wyzuci z mocy po wizycie w biurze zwykle cierpią nie z powodu stresu samego w sobie, lecz z uwagi na pracę, którą wykonują – najwyraźniej bardzo daleko odbiegającą od ich oczekiwań.

Często powodami stresu w pracy – choć nie zdajemy sobie z tego sprawy – są niespodzianki, niepozamykane sprawy czy ogólny brak kontroli. A zatem nic, co mogłoby niekorzystnie wpływać na nasze zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Oczywiście pod warunkiem, że będziemy mieć tego świadomość.

--

Krzysztof Domaradzki, Forbes - www.pracuj.pl