



# Pokonaj stres

**zanim stres pokona ciebie!**

Beata Połomska

Symptomy stresu w dzisiejszych czasach znane są każdemu. Wszyscy, bez wyjątku, doświadczamy stresu w codziennym życiu. Stres nie ma względu na wiek, płeć, status społeczny, wykształcenie czy zawód. Każdy z nas przeżywa „stresujące chwile”, bywa „zestresowany” lub czasem „stresował się cały dzień”.

**W**iele osób uważa, że zjawisko stresu to wytwór naszych czasów. To nieprawda. Nawet pobeżna lektura Pisma Świętego ukazuje, że stres obecny był również w czasach biblijnych. Przykładem osoby dotkniętej objawami stresu był chociażby prorok Elias. Doświadczył on tak wielkiego lęku i napięcia wewnętrznego, wywołanego groźbami królowej Izebel pod jego adresem, że wręcz życzył sobie śmierci. Warto dodać, że bezpośrednio przed zaistnieniem tej sytuacji Eliasz dokonał dzięki Bożej

mocy i w imieniu Boga czegoś niezwykle odważnego. To w znacznym stopniu mogło wyczerpać zasoby jego sił. Być może nie pamiętał także, aby je zregenerować. O tych wydarzeniach możemy przeczytać w 1 Księdze Królewskiej, w 18 i 19 rozdziale. Innymi przykładami takich osób mogą być: kapłan Heli (1 Sam. 2:27–4:18) lub Nabal (1 Sam. 25:2–39). Na bardzo niekorzystne wieści obaj zareagowali tak wielkim napięciem wewnętrznym, że doprowadziło ono do fizycznej śmierci. Można przypuszczać, że naród izraelski podczas pobytu w Egipcie także wielokrotnie doświadczał objawów stresu. Szczególnie wtedy, gdy musiał wykonywać przymusowe prace na rzecz Egipcjan. A już na pewno po zarządzeniu przez ciemnościela przyspieszonego tempa pracy, mającego zwiększyć ich wydajność (Ks. Wyj. 1:8–14; 5:1–6.9). Przykłady te dostarczają nam informacji o tym, że stres w życiu człowieka już wcześniej był obecny.

### DODATKOWE ŹRÓDŁA STRESU

A co wiemy o stresie człowieka żyjącego w XXI w.? Na pewno charakterystyczne dla naszych czasów jest pojawienie się dodatkowych źródeł stresu, nieistniejących wcześniej. Do najgroźniejszych zaliczane są: pośpiech, hałas czy zjawisko określane terminem „wyścig szczurów”. Natłok informacji z kraju i ze świata także podnosi poziom stresu. Większość ludzi żyje w ciągłej gonitwie, pod presją czasu i nadmiaru obowiązków.

#### Przeczytaj także:

*Stres pod kontrolą*, J. Meyer  
(NI lato 2011)

*Stres informacyjny*, B. Połomska  
(NI wiosna 2005)

Życie niejednego z nas może przypominać jazdę rozpędzonym samochodem, bez kierowcy i bez wiedzy na temat korzystania z hamulców. W tym pośpiechu bardzo mało czasu poświęcamy na sprawy duchowe,



## Niebezpieczeństwo **szkodliwego stresu** nie polega na tym, że nie zdajemy sobie z niego sprawy. Nie wiemy jednak, **jak sobie z nim w praktyce radzić**

odpoczynek czy dbałość o kondycję fizyczną. Tłumaczymy się, że mamy zbyt wiele spraw na głowie. Na skutek takiego tempa życia u wielu z nas pojawia się nadmierna eksploatacja ciała i umysłu oraz towarzyszące temu oznaki wyczerpania psychicznego i fizycznego. Dochodzi do tego brak wyciszenia, własnych przemyśleń, modlitwy i spędzania czasu z Bogiem. Wzrasta natomiast niepokój, napięcie i poczucie lęku. Nieświadomie pozwalamy, aby negatywny poziom stresu stopniowo nas niszczył.

### CZYM JEST STRES?

Słowo „stres” zostało zapożyczony z fizyki. Dosłownie oznacza siłę działającą na dowolny przedmiot, powodującą nacisk lub naprężenie. Musimy przede wszystkim wiedzieć, że stres to naturalna forma pobudzenia. Wszyscy potrzebujemy określonej ilości stresu, aby działać skutecznie i robić pożyteczne, wartościowe rzeczy. Stres (podobnie jak emocje czy temperament) jest Bożym darem i wyposażeniem dla człowieka. Sam w sobie nie jest zły. Ważne jest natomiast, w jakich ilościach występuje, do czego się odnosi. Warto też zauważyć, że to, co wywołuje stres u jednej osoby, nie musi go wywołać u innej.

Z psychologicznego punktu widzenia rozumienie stresu jest bardzo podobne. Być może znamy często podawany przykład: kiedy na krótko rozciągniemy gumkę, po chwili powróci ona do pierwotnego kształtu. Jeżeli jednak rozciągniemy ją na dłuższy czas, prawdopodobnie straci elastyczność i nie wróci do początkowego wyglądu. Stres to taki stan organizmu, który można


porównać do rozciągania. Gdy czynniki życiowe wywołujące stres mijają, nasz organizm powraca do równowagi, czyli do swojego pierwotnego (psychicznego i fizjologicznego) stanu spokoju. Jeżeli jednak nasz organizm będzie trwał w stanie napięcia przez długi czas, powrót do stanu równowagi nie jest już taki prosty.

### STRES POZYTYWNY

Należy pamiętać, że stres występujący w optymalnych ilościach jest niezbędny i zdrowy! Stres wzmacnia energię życiową, refleks, zaangażowanie, podnosi tempo naszych działań, przeciwdziała nudzie, skupia uwagę, podnosi wiarę w osiągnięcie celu. W sytuacjach zagrożenia stres umożliwia walkę, ucieczkę albo zastygnięcie w bezruchu, gdy jest taka potrzeba. Wszystko to, aby umożliwić nam obronę. Jest więc swego rodzaju mechanizmem obronnym wbudowanym w nas przez Stwórcę. Taki pozytywny rodzaj stresu nazywamy *eustresem*. Pobudza on nasz organizm na krótko. Po okresie takiego niezbędnego pobudzenia organizm bardzo szybko powraca do wyciszenia i stanu spokoju.

### STRES NEGATYWNY

Jeśli natomiast stres występuje w sposób długotrwały (choćby w niewielkich ilościach, ale stale), dochodzi do chronicznego zestresowania. Tutaj nie ma żadnego znaczenia, czym jest to spowodowane: niepowodzeniami, przepracowaniem czy radosnym podekscytowaniem. Dlaczego? Ponieważ w tym przypadku nie pozbywamy się nagromadzonej energii oraz nadmiernego pobudzenia, toteż nasz organizm wytrącony jest z równowagi.



Tempo procesów fizjologicznych ulega przyspieszeniu, pobudzone zostają liczne narządy i układy organizmu. Stres działający przez dłuższy czas może doprowadzić do szybkiego zużycia zasobów fizycznych i psychicznych. Wpływa niszcząco na cały organizm, pozbawia go zdolności samoregulacji. Towarzyszy mu wzmożone wydzielanie hormonów, w tym nadprodukcja hormonu stresu – adrenaliny. Wtedy nasz układ hormonalny nie może się szybko zregenerować, ponieważ zapotrzebowanie na adrenalinę nie maleje. W efekcie uzależniamy się od wysokiego stężenia adrenaliny w organizmie. To niekorzystnie odbija się na psychice człowieka i prowadzi do zaburzeń emocjonalnych. Właśnie dlatego żyjemy wtedy w ciągłym strachu bądź podenerwowaniu. Taki rodzaj chronicznego stresu nazywamy *dystresem*. W jego efekcie może się pojawić faza załamania i wyczerpania.

### NAJWIĘKSZE WYZWANIE

Niebezpieczeństwo związane ze szkodliwym stresem nie polega na tym, że nie zdajemy sobie z niego sprawy. Problem jest dużo poważniejszy. Większość z nas nie wie, w jaki sposób szkodzi on naszemu organizmowi i jak sobie z nim w praktyce każdego dnia radzić.

Doświadczanie chronicznego stresu to realne zagrożenie schorzeniami psychosomatycznymi, nie od razu kojarzonymi

ze stresem. Zaliczyć do nich możemy: cukrzycę, stwardnienie rozsiane, alergię, depresję, anoreksję, chorobę nowotworową, astmę, nadciśnienie tętnicze, zawał mięśnia sercowego, udar mózgu, chorobę wrzodową, migrenę i wiele innych. Pamiętajmy, że nasz organizm nie odróżnia zagrożeń rzeczywistych od tych, które są wytworem naszej wyobraźni. Zarówno jedne, jak i drugie interpretowane są jako realne zagrożenie (tzw. stresor) i na każde z nich nasz organizm reaguje. Zatem jeśli zadreżczamy się własnymi przykrymi myślami, wprowadzamy w ruch całą machinę stresu.

### JAK ZWYCIĘŻYĆ STRES?

Przede wszystkim musimy zweryfikować swój stosunek do wielu życiowych spraw. To wymaga zmiany sposobu myślenia i postępowania. Doskonałym lekarstwem na stres jest postępowanie zgodne z zaleceniem Jezusa Chrystusa: *Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię, [...] a znajdziecie ukojenie dla dusz waszych* (Ew. Mat. 11:28–29, Biblia Tysiąclecia). Jezus obiecuje nam pokrzepienie, czyli wzmocnienie Jego własną mocą. Oferuje ukojenie w trudnych, stresujących momentach życia. Apostoł Paweł dodaje: *Jeżeli Bóg z nami, któż przeciwko nam?* (List do Rzym. 8:31, BT). Przyjęcie tych słów z wiarą jest potężnym narzędziem w naszym ręku. Aby się jednak przekonać o ich prawdziwości, musimy je po prostu zastosować, zbliżając się do Boga.

Przyjść do Jezusa to inaczej postawić Go na pierwszym miejscu w swoim życiu. Przeanalizujmy swoją hierarchię wartości, życiowe plany i priorytety. W tym celu warto zadać sobie kilka istotnych pytań: Co jest dla mnie najważniejsze w życiu? Skąd czerpię wzory do naśladowania? Czy moje wartości i plany są spójne z Bożymi? Nie chodzi tutaj o wartości deklarowane, ale o te realizowane w życiu.

### SPOSÓB ŻYCIA CHRYSTUSA

Życie Jezusa Chrystusa, które znamy z Ewangelii, to doskonały przykład życia przepełnionego pokojem i wyciszeniem. Jest ono przeciwieństwem życia wielu z nas, w gorączkowym zabieganiu i ciągłym stresie. Czego uczy nas Jezus? Przede wszystkim łatwo zauważyć, że pomimo ogromu presji społecznej, jaka Go otaczała, Jezus nigdy się jej nie poddawał. A przecież tłumy domagały się, by poświęcał im swój czas. Jedni mieli wielkie oczekiwania względem Niego, inni krytykowali Go, oczerniali i wyśmiewali. Byli też tacy, którzy mieli Go w pogardzie i nienawiści. Wszystko to było bez porównania gorsze od każdego z naszych stresujących przeżyć. Mimo to Jego pokój nie został zachwiany.

Jezus powiedział o sobie: *Ja jestem drogą i prawdą, i życiem* (Ew. Jana 14:6, BT). Powiedział także: *Poznać prawdę, a prawda was wyzwoli* (Ew. Jana 8:32, BT). Niejednokrotnie stres bywa efektem grzechu,

zagubienia prawdy i Bożych dróg w życiu osobistym, podążania za zmieniającymi się standardami tego świata. Apostoł Paweł podkreśla: *Nie bierzcie więc wzoru z tego świata, lecz przemieniajcie się przez odnawianie umysłu, abyście umieli rozpoznać, jaka jest wola Boża: co jest dobre, co Bogu przyjemne i co doskonałe* (List do Rzym. 12:2, BT).

## STRES ZALEŻNY OD MYŚLI

Bóg podaje nam jasne wskazówki dotyczące tego, o czym mamy konkretnie myśleć, abyśmy posiadali odnowiony umysł. W Liście do Filipian zachęca nas: *W końcu, bracia, wszystko, co jest prawdziwe, co godne, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co zasługuje na uznanie: jeśli jest jakąś cnota i czynem chwalebny – to miejcie na myśli! [...] a Bóg pokoju będzie z wami* (List do Filip. 4:8–9, BT). Uczmy się zatem weryfikować swoje myśli, konfrontując je z tymi słowami. To klucz do wolności od negatywnego stresu. Podążając za Bożymi instrukcjami i dokonując „inventaryzacji” swoich myśli, mamy szansę odkryć źródło naszych cierpień i problemów, które zaprowadziły nas do stresu.

Wiele osób myśli, że przeżywa stres z powodu tego, co je otacza. W rzeczywistości źródło problemów tkwi w nas samych, a konkretnie w sposobie myślenia. Nawyk zdrowego monologu wewnętrznego, opartego na Bożej prawdzie, jest wspólnym sposobem radzenia sobie ze stresem.

Nasz organizm **nie odróżnia zagrożeń** rzeczywistych od tych, które są wytworem wyobraźni. **Reaguje zarówno na jedne, jak i na drugie**

## PLANUJ DZIEŃ

Ważnym elementem w walce ze stresem jest codzienne planowanie dnia i podejmowanie dobrych decyzji. Decyzje, jakie podejmujemy, to także efekt naszego myślenia. Musimy sami zapytać siebie: czy określona sytuacja, działanie jest wystarczająco ważne, by inwestować w nie swój czas i energię? Pismo Święte kieruje do nas wskazówkę: *Naucz nas liczyć dni nasze, abyśmy osiągnęli mądrość serca* (Psalm 90:12, BT). Te słowa mogą stać się naszą codzienną modlitwą, abyśmy byli wolni od niepotrzebnego stresu. W walce ze stresem musimy znaleźć czas na relaks i wypoczynek, np. długi spacer może nas uspokoić i pozwoli zachować dobrą kondycję fizyczną. Bóg zaplanował, aby nasz organizm powracał do głębokiego stanu spokoju i równowagi poprzez sen. Zaplanował także jeden dzień w tygodniu, który ma być dniem poświęconym na regenerację organizmu, odpoczynek, oddawanie Mu chwały, przebywanie z Nim sam na sam.

## RELACJE Z LUDŹMI

Nie da się ukryć, że często czynnikiem stresogennym bywają także inni ludzie. Nasze życie toczy się wśród ludzi i jest od nich w jakimś stopniu zależne. Gdy ludzie nie spełniają naszych oczekiwań bądź nas ranią, wielokrotnie czujemy się nimi rozczarowani, doświadczamy stresu. Boże Słowo oferuje nam zasady dotyczące relacji, których zastosowanie może zminimalizować stres, np. zasadę przebaczenia (Ew. Mar. 11:25). Jezus chce uwolnić nas od grzechu, żądz zemsty, nienawiści. Przebaczenie to potężne lekarstwo na stres dla nas samych.

Bóg nie chce, abyśmy żyli w stresie. Zapamiętajmy słowa Jezusa: *Ja przyszedłem po to, aby owce miały życie i miały je w obfitości* (Ew. Jana 10:10, BT). Jego pragnieniem dla każdego z nas jest obfite, satysfakcjonujące życie, przepełnione pokojem, radością, miłością i harmonią. To propozycja Jezusa Chrystusa dla każdego z nas. Instrukcje do takiego rodzaju życia zostawił nam w Piśmie Świętym. Obdarował nas również pomocą Ducha Świętego, który ma moc. Zatem im szybciej nauczymy się stawiać czoła stresowi w Bożej mądrości, tym lepsza będzie jakość naszego życia. □



Beata Połomska – psycholog, socjolog, założycielka Prywatnej Chrześcijańskiej Poradni Psychologicznej „IMPULS” w Radomiu. Wieleletnia wolontariuszka Telefonu Zaufania. Organizatorka Radomskich Spotkań Kobiet – konferencji psychologicznych opartych na wartościach chrześcijańskich.