

Beata Połomska

stres informacyjny

Żyjemy w czasach, w których stres stał się rzeczywistością naszego codziennego życia. Szybki rozwój techniki i łatwy dostęp do wszelkiego rodzaju informacji sprawiły, że współczesne społeczeństwo zyskało miano społeczeństwa informacyjnego lub społeczeństwa wiedzy. Informacje napływają do nas ze wszystkich stron, a w szczególności poprzez Internet, telewizję i inne media. Ich ilość jest tak wielka, że nie jesteśmy w stanie przetworzyć ich wszystkich. Wymagają one zastanowienia się i oceny w kategoriach: prawda czy fałsz, ważne lub nieważne, sprawdzone lub niesprawdzone, użyteczne lub nieużyteczne, rozwijające lub hamujące rozwój, zgodne z tym, co cenimy lub niezgodne z moimi wartościami. Taka ocena ułatwia odrzucenie niepotrzebnych informacji. Niestety, powyższą analizę utrudnia nie tylko ogromna ilość otrzymywanych wiadomości, ale również przyspieszone tempo życia, a wraz z nim coraz mniej czasu poświęcanego na refleksję.

To wszystko sprawia, że w naszym umyśle tworzy się chaos informacyjny. Prowadzi on do wewnętrznego napięcia, skutkiem którego jest tzw. info-stres. Przedłużające się trwanie w tym stanie może wywołać w nas niepożądane reakcje typu: lęk, gniew, frustracja, czy agresja. Może też doprowadzić nas do wielu niebezpiecznych chorób, np. zawału serca, czy depresji. Ponieważ od szybkiego napływu do nas coraz to nowszych informacji po prostu nie ma już odwrotu, często w obliczu info-stresu czujemy się jak w potrzasku!

Czy jesteśmy skazani na życie w info-stresie i na wszystkie wynikające z niego konsekwencje?

Na szczęście nie jesteśmy bezbronni. Nasz Bóg nie zostawił nas bez pociechy i wskazówek w Swoim Słowie wobec tego problemu. Z przykładami stresu informacyjnego i jego skutkami spotykamy się w Piśmie Świętym wielokrotnie. Nie jest on więc zjawiskiem nowym.

Przyjrzyjmy się historii opisanej w Ks. Liczb 13-14. Bóg za pośrednictwem Mojżesza wysłał 12 zwiadowców do ziemi Kanaan, opływającej w mleko i miód, celem zbadania jej. Ziemię tę Bóg obiecał dać w posiadanie Izraelowi. Gdy powrócili po 40 dniach oglądania miast, urodzajnych pól i ludzi tam mieszkających, przynieśli ze sobą również dorodną kiść winogron i inne owoce tej ziemi. Wydawać by się mogło, że oczekujący na nich na pustyni naród wpadnie w wielką radość i wdzięczne uwielbienie dla Pana, za Jego hojność. Nic bardziej mylnego! Większość zwiadowców w swoich relacjach skoncentrowała się na informacjach wzbudzających w Izraelitach lęk. Powątpiewali oni w możliwość zajęcia tej ziemi. To odebrało odwagę narodowi. Płakali, szemrali przeciw Bogu i życzyli sobie śmierci. Nie chcieli już iść do kraju, który im Pan obiecał. Padli ofiarą info-stresu, który tak skutecznie zablokował ich myślenie, że odrzucili mniejszościowe głosy Jozuego i Kaleba. Oni również należeli do grupy zwiadowców. Twierdzili, że Kanaan jest krajem wspaniałym, przygotowanym dla Izraela przez samego Pana. Niestety, Izraelici byli głusi



Czy potrafimy sobie z nim poradzić?

na te słowa. Ich podstawowym błędem było to, że nie skonfrontowali otrzymanych informacji z Bożą prawdą. Historia ta uczy nas, że wszystko, co do nas dociera, musimy konfrontować z prawdą Bożego Słowa. Taka postawa wymaga od nas zwolnienia tempa życia. Jeśli tego nie uczynimy, narazimy się na złe decyzje i złe wybory w życiu. Musimy mieć czas na wyciszenie, karmienie się Bożym Słowem i modlitwę. Tego nie da się robić w pośpiechu i chaosie myśli. Być może wymagać to będzie od nas zmiany naszego stylu życia i naszych dotychczasowych priorytetów. Jeśli nie chcemy być ofiarami info-stresu, musimy przewidywać sytuacje stresujące i przygotować się na nie, np. podzielić na odcinki zadanie, które wymaga od nas dużego nakładu sił, czy wyspać się solidnie przed ciężką pracą. Nie możemy wchodzić w sytuacje, które nas niszczą. Ważne jest, abyśmy umieli przejąć odpowiedzialność za siebie i zapamiętali, że głównym stresorem naszego życia tak naprawdę jesteśmy my sami poprzez to, co robimy w naszych myślach z napływającymi do nas informacjami. Bóg nie chce, byśmy byli jak miasto bez murów wobec napływających do nas informacji. On pragnie strzec dostępu do naszych serc i myśli. Nauczmy się zatem ufać Bogu, że On wszystko ma w swojej kontroli i chce nas prowadzić, porządkować nasze myśli, jeśli tylko Mu na to pozwolimy. Z Bożą pomocą przekształcimy docierające do nas informacje (te wartościowe i cenne) w wiedzę, a wiedzę w mądrość, którą będziemy mogli zastosować w życiu. ■

Zachęcam każdego czytelnika do zastanowienia się nad swoją podatnością na stres informacyjny.

- | | |
|---|--|
| 1. Kiedy przeżywałem ostatnio stres informacyjny (miałem poczucie chaosu i zagubienia w docierających do mnie treściach i sygnałach)? | |
| 2. Jaka była jego intensywność? | |
| 3. Jak się przejawiał? | |
| 4. W jaki sposób wpłynął na moje życie? | |
| 5. Jaki był mój udział w powstaniu tego stresu? | |
| 6. Na czym polegał mój błąd? | |
| 7. Jak często go popełniam i dlaczego? | |
| 8. Czy i jak mogę to zmienić? | |

Dobrze jest powtórzyć ten test za pół roku jako klucz do modyfikacji swojego zachowania.