Politechnika Białostocka

GŁOWA MA ZNACZENIE

Broszura 2.

Stres pod kontrolą

Jak funkcjonować pod presją i nie stracić siebie



GŁOWA MA ZNACZENIE

Broszura 2.

Stres pod kontrolą

Jak funkcjonować pod presją i nie stracić siebie

Stres jest naturalną częścią życia. Pojawia się wtedy, gdy mierzymy się z wymaganiami, zmianą, niepewnością albo oceną. Sam w sobie nie jest czymś niepożądanym. W umiarkowanym nasileniu może zwiększać czujność, mobilizować do działania i pomagać skupić się na zadaniu. Problem zaczyna się wtedy, gdy napięcie utrzymuje się długo, przekracza nasze możliwości regeneracji albo zaczyna wpływać na sen, koncentrację, relacje i sposób myślenia.

W środowisku akademickim stres ma wiele źródeł. Studenci mierzą się z ocenami, terminami, egzaminami, porównywaniem się z innymi i niepewnością dotyczącą przyszłości. Pracownicy uczelni funkcjonują często w kilku rolach jednocześnie, łącząc dydaktykę, badania, obowiązki organizacyjne, projekty i odpowiedzialność za innych. W obu grupach szczególnie obciążające może być poczucie, że lista zadań praktycznie się nie kończy.

Z perspektywy CBT stres nie wynika wyłącznie z samej sytuacji. Duże znaczenie ma sposób, w jaki ją interpretujemy. Ta sama prezentacja może zostać uznana za trudne, ale możliwe do wykonania zadanie albo za wydarzenie, które przesądzi o naszej wartości i kompetencji. Im bardziej katastroficzna i sztywna interpretacja, tym większe napięcie.

Celem nie jest więc całkowite wyeliminowanie stresu. Bardziej realistyczne jest nauczenie się rozpoznawania, kiedy mobilizuje, a kiedy zaczyna szkodzić, oraz rozwijanie strategii, które pozwalają działać pod presją bez trwałego przeciążania własnych zasobów.

1. Stres – wróg czy sprzymierzeniec?

Stres ma złą reputację, ale pełni ważną funkcję adaptacyjną. Przygotowuje organizm do poradzenia sobie z wymagającą sytuacją. Wzrasta pobudzenie, uwaga kieruje się na to, co ważne, a organizm mobilizuje energię. Dzięki temu możemy szybciej reagować, intensywniej pracować i lepiej koncentrować się na krótkoterminowym zadaniu.

W umiarkowanym nasileniu stres może więc pomagać. Student przed egzaminem może dzięki niemu skuteczniej zmobilizować się do powtórki. Pracownik przed ważną prezentacją może być bardziej skoncentrowany i uważny. Trudność zaczyna się wtedy, gdy poziom pobudzenia jest zbyt wysoki albo trwa zbyt długo.

Organizm nie jest przystosowany do nieustannego funkcjonowania w stanie gotowości. Jeśli po jednym stresującym zadaniu natychmiast pojawia się kolejne, a pomiędzy nimi brakuje regeneracji, napięcie może stać się stanem bazowym. Człowiek przestaje zauważać, że jest spięty, ponieważ zaczyna traktować to jako normę.

Z perspektywy CBT ważna jest interpretacja sytuacji. Stres zwykle rośnie wtedy, kiedy oceniamy wymagania jako większe niż własne zasoby. Jeśli myślimy, że zadanie jest trudne, ale mamy możliwość przygotowania się, poziom napięcia może być umiarkowany. Jeśli natomiast uznajemy, że porażka będzie katastrofą, a każdy błąd zostanie źle oceniony, reakcja stresowa będzie znacznie silniejsza.

Niektóre osoby próbują całkowicie pozbyć się stresu przed ważnymi wydarzeniami. To często nierealistyczny cel. Próba uzyskania stuprocentowego spokoju może dodatkowo zwiększać napięcie, bo każda oznaka pobudzenia jest interpretowana jako problem. Znacznie bardziej adaptacyjne jest uznanie, że pewien poziom stresu jest naturalny i nie musi przeszkadzać w działaniu.

Stres może również dostarczać informacji. Jeśli napięcie pojawia się przed wystąpieniem, może wskazywać, że sytuacja jest dla nas ważna. Jeśli rośnie przy każdej kolejnej wiadomości służbowej wieczorem, może sygnalizować brak granic. Jeśli nasila się przy określonym zadaniu, warto sprawdzić, czy problemem jest trudność, lęk przed oceną, perfekcjonizm czy przeciążenie.

W CBT pomocne jest rozróżnienie stresu mobilizującego od przeciążającego. Pierwszy zwiększa gotowość do działania i ustępuje po zakończeniu zadania. Drugi utrzymuje się długo, zakłóca sen, zmniejsza koncentrację i prowadzi do coraz większego poczucia utraty kontroli.

Nie chodzi więc o to, aby uznać stres za wroga albo sprzymierzeńca w każdej sytuacji. Jest mechanizmem, który może pomagać, ale przy zbyt dużym natężeniu i zbyt długim czasie działania zaczyna zwiększać koszt funkcjonowania. Najważniejsza jest umiejętność zauważenia momentu, w którym mobilizacja zmienia się w przeciążenie.

2. Co dzieje się z nami pod wpływem stresu?

Reakcja stresowa obejmuje jednocześnie ciało, emocje, myśli i zachowanie. Kiedy mózg rozpoznaje sytuację jako wymagającą lub zagrażającą, organizm zwiększa gotowość do działania. Przyspiesza tętno, oddech staje się płytszy, mięśnie się napinają, a uwaga kieruje się na potencjalne zagrożenie.

W krótkim okresie takie zmiany są użyteczne. Organizm otrzymuje więcej energii i może szybciej reagować. Jeśli jednak napięcie utrzymuje się długo, ten sam mechanizm zaczyna być obciążający. Trudniej się zrelaksować, pogarsza się jakość snu, a napięcie mięśniowe może utrzymywać się również po zakończeniu pracy.

Stres wpływa także na sposób przetwarzania informacji. Przy wysokim pobudzeniu uwaga staje się bardziej selektywna. Łatwiej zauważamy to, co może być problemem, a trudniej dostrzegamy neutralne lub pozytywne informacje. Osoba oczekująca na ocenę może wielokrotnie analizować każdy błąd, ignorując elementy wykonane dobrze.

W CBT mówi się o związku sytuacji, interpretacji, emocji i zachowania. Jeśli student interpretuje egzamin jako zagrożenie dla całej swojej przyszłości, lęk będzie większy niż wtedy, kiedy widzi go jako jedno z wielu zadań. Silny lęk może następnie prowadzić do unikania, odkładania nauki albo nadmiernego sprawdzania materiału.

Pod wpływem stresu może również zmieniać się zachowanie. Część osób przyspiesza i próbuje zrobić wszystko jednocześnie. Inne zamierają i odkładają rozpoczęcie zadania. Jeszcze inne zaczynają nadmiernie kontrolować szczegóły. Każda z tych reakcji może chwilowo dawać poczucie bezpieczeństwa, ale nie zawsze pomaga długoterminowo.

Przewlekły stres wpływa również na pamięć i koncentrację. Osoba może czytać ten sam fragment kilka razy, zapominać o drobnych sprawach albo mieć wrażenie, że jej myśli są chaotyczne. To często prowadzi do błędnej interpretacji, że trzeba po prostu pracować dłużej. W rzeczywistości problemem może być przeciążenie poznawcze.

Warto również zauważyć, że reakcja stresowa może utrzymywać się po ustaniu bodźca. Człowiek kończy pracę, ale organizm nadal funkcjonuje jak w sytuacji zagrożenia. Dlatego samo fizyczne odejście od biurka nie zawsze wystarcza. Potrzebny jest również proces wyciszenia układu nerwowego.

Zrozumienie reakcji stresowej pomaga nie interpretować jej automatycznie jako oznaki słabości. Przyspieszone bicie serca, napięcie czy trudność w skupieniu uwagi są naturalnymi elementami pobudzenia. Jednocześnie jeśli utrzymują się długo i zaczynają ograniczać codzienne funkcjonowanie, warto potraktować je jako sygnał, że organizm potrzebuje większej regeneracji lub zmiany sposobu radzenia sobie.

3. Stres studenta

Studia są okresem intensywnego rozwoju, ale także częstych ocen, terminów i zmian. Student musi samodzielnie organizować dużą część pracy, podejmować decyzje dotyczące przyszłości i funkcjonować w środowisku, w którym wyniki są regularnie porównywane. To wszystko może zwiększać poziom stresu.

Jednym z częstszych źródeł napięcia są egzaminy i zaliczenia. Sama ocena może zostać potraktowana jako informacja o poziomie przygotowania albo jako dowód wartości całej osoby. Im silniej wynik jest związany z poczuciem własnej wartości, tym większa presja.

W CBT często pojawiają się myśli katastroficzne. Student może zakładać, że jeśli nie zda jednego egzaminu, cały plan się rozpadnie. Taka interpretacja zwiększa lęk, a wysoki lęk może utrudniać naukę. W rezultacie powstaje błędne koło: większa presja prowadzi do gorszej koncentracji, a gorsza koncentracja jeszcze bardziej zwiększa presję.

Stres może również wynikać z niejasności i przeciążenia. Kilka terminów w krótkim czasie powoduje, że trudno ustalić priorytety. Wszystkie zadania zaczynają wydawać się równie pilne. W takim stanie student może przełączać się pomiędzy materiałami, zaczynać wiele rzeczy i kończyć niewiele.

Innym mechanizmem jest prokrastynacja. Odkładanie nie zawsze wynika z braku motywacji. Czasami zadanie wywołuje tak duże napięcie, że unikanie staje się sposobem regulacji emocji. Student odkłada rozpoczęcie nauki i odczuwa chwilową ulgę. Później jednak ma mniej czasu, więc presja rośnie.

Ważnym źródłem stresu są również porównania społeczne. Łatwo zauważać osoby, które szybko się uczą, mają dobre wyniki i aktywnie realizują dodatkowe projekty. Trudniej zobaczyć ich stres, błędy i ograniczenia. Porównywanie własnej pełnej rzeczywistości z wybranymi sukcesami innych zwiększa poczucie niewystarczalności.

Pomocne jest bardziej konkretne planowanie. Zamiast myśleć „muszę nauczyć się całego materiału", warto określić najbliższy wykonalny krok. Mały zakres zmniejsza przeciążenie i daje poczucie wpływu.

Ważne jest też rozróżnienie przygotowania od perfekcyjnego przygotowania. Wiele osób próbuje eliminować niepewność przez wielokrotne powtarzanie materiału, ale całkowita pewność przed egzaminem rzadko jest możliwa. W pewnym momencie dalsze sprawdzanie przynosi niewielką korzyść, a zabiera sen i regenerację.

Stres studenta jest więc czymś naturalnym, ale nie powinien stale dominować nad całym życiem. Jeśli prowadzi do chronicznej bezsenności, unikania zajęć, izolacji albo dużego pogorszenia funkcjonowania, warto potraktować go poważnie i poszukać dodatkowego wsparcia.

4. Stres pracownika uczelni

Praca na uczelni często wiąże się z wieloma nakładającymi się rolami. Pracownik może jednocześnie prowadzić zajęcia, przygotowywać publikację, realizować projekt, odpowiadać za obowiązki organizacyjne i kontaktować się ze studentami. Każde z tych zadań może być wykonalne osobno, ale ich suma staje się dużym obciążeniem.

Jednym ze źródeł stresu jest brak wyraźnego końca pracy. Zawsze można poprawić materiał, przeczytać kolejny artykuł albo odpowiedzieć na następną wiadomość. Jeśli osoba nie ustala własnych granic, praca może rozszerzać się na wieczory i weekendy.

W CBT często pojawiają się przekonania dotyczące odpowiedzialności i dostępności. Pracownik może uważać, że powinien zawsze szybko odpowiadać, nie może odmówić dodatkowego zadania albo musi utrzymywać wysoki standard we wszystkich obszarach jednocześnie. Takie reguły zwiększają liczbę obowiązków i zmniejszają możliwość regeneracji.

Stres może też wynikać z konfliktu ról. Czas przeznaczony na dydaktykę ogranicza możliwość pracy naukowej, a praca nad projektem zabiera czas potrzebny na sprawy organizacyjne. Człowiek może mieć poczucie, że niezależnie od tego, czym się zajmuje, zaniedbuje coś innego.

Ważnym czynnikiem jest również ocena. Publikacje, wyniki projektów, ankiety, awanse i efekty dydaktyczne mogą stać się źródłem chronicznej presji, szczególnie jeśli poczucie własnej wartości jest silnie związane z osiągnięciami.

W CBT użyteczne jest rozróżnienie wymagań realnych od tych, które sami dodajemy. Nie wszystkie zadania muszą być wykonane na maksymalnym poziomie. Jeśli prezentacja dla wewnętrznego spotkania otrzymuje tyle samo czasu co ważny projekt, problemem może być nie sama liczba obowiązków, ale standard przypisywany każdemu z nich.

Stres zwiększa się także wtedy, gdy pracownik ma mało poczucia wpływu. Wysokie wymagania są łatwiejsze do zniesienia, jeśli można decydować o sposobie organizacji pracy. Jeśli terminy, oczekiwania i zasoby są w dużej mierze narzucone, poziom obciążenia rośnie.

Warto również zwrócić uwagę na stałą dostępność cyfrową. Wiadomości służbowe wieczorem mogą podtrzymywać poczucie, że dzień pracy nigdy się nie kończy. Nawet jeśli odpowiedź zajmuje kilka minut, psychicznie ponownie uruchamia cały kontekst obowiązków.

Profilaktyka stresu u pracownika uczelni wymaga więc nie tylko lepszego planowania, ale także granic, elastycznych standardów, realistycznego ustalania priorytetów i świadomej regeneracji. Nie każdy problem można rozwiązać indywidualnie, ponieważ część przeciążenia wynika z organizacji pracy. Tym bardziej ważne jest rozpoznanie tego, na co mamy wpływ, i nieprzypisywanie sobie pełnej odpowiedzialności za cały system.

5. Kiedy stres przestaje mobilizować?

Nie istnieje jedna granica stresu odpowiednia dla wszystkich. To, co dla jednej osoby jest mobilizujące, dla innej może być bardzo obciążające. Ważniejsze od samego poziomu napięcia jest to, jak długo trwa oraz jaki ma wpływ na funkcjonowanie.

Mobilizujący stres zwykle jest związany z konkretną sytuacją. Pojawia się przed wymagającym zadaniem, zwiększa energię, a po jego zakończeniu stopniowo opada. Przeciążający stres ma inny charakter. Trudno od niego odpocząć, a organizm pozostaje w stanie pobudzenia nawet wtedy, gdy bezpośrednie zadanie się zakończyło.

Jednym z pierwszych sygnałów przekroczenia granicy jest pogorszenie snu. Osoba jest zmęczona, ale ma trudność z zasypianiem, budzi się w nocy albo od rana myśli o obowiązkach. Kolejnym jest spadek koncentracji. Zadania wymagają więcej czasu i pojawia się więcej błędów.

Stres przestaje mobilizować także wtedy, gdy rośnie unikanie. Osoba odkłada rozpoczęcie zadań, bo każde z nich wywołuje zbyt duże napięcie. Student przestaje chodzić na zajęcia, a pracownik unika otwierania wiadomości. Krótkoterminowo przynosi to ulgę, ale długoterminowo zwiększa liczbę problemów.

Innym sygnałem jest utrata elastyczności. Przy wysokim napięciu łatwiej pojawia się myślenie zero-jedynkowe. Każdy błąd wydaje się katastrofą, a niewielkie opóźnienie dowodem całkowitej utraty kontroli.

Warto również obserwować relacje. Przewlekły stres często prowadzi do drażliwości, wycofania i mniejszej cierpliwości. Człowiek może ograniczać kontakty społeczne, ponieważ nie ma na nie energii, tracąc jednocześnie ważne źródło wsparcia.

W CBT pomocna jest ocena funkcjonalna. Nie chodzi tylko o to, czy czujemy stres, ale co robimy pod jego wpływem i jakie są konsekwencje. Jeśli stres mobilizuje do krótkiego, konkretnego działania i potem opada, pełni adaptacyjną funkcję. Jeśli prowadzi do chronicznej pracy ponad siły, unikania, bezsenności i pogarszania relacji, przestaje pomagać.

Ważna jest również zdolność regeneracji. Jeśli wolny wieczór, weekend czy spokojniejszy dzień przynoszą częściową poprawę, organizm nadal potrafi wracać do równowagi. Jeśli napięcie pozostaje niemal niezmienne, warto przyjrzeć się sytuacji bliżej.

Nie trzeba czekać na całkowite wyczerpanie. Stres warto potraktować poważnie już wtedy, gdy widzimy powtarzający się wzorzec pogorszenia snu, koncentracji, nastroju i sposobu funkcjonowania.

6. Myśli, które podnoszą poziom napięcia

Stres nie jest tworzony wyłącznie przez wydarzenia. Duże znaczenie ma sposób, w jaki je interpretujemy. W CBT automatyczne myśli są traktowane jako jeden z kluczowych elementów wpływających na emocje i zachowanie.

Przykładem jest katastrofizacja. Osoba zakłada, że jeśli coś pójdzie niezgodnie z planem, konsekwencje będą bardzo poważne. Jedna gorsza ocena staje się zapowiedzią porażki całych studiów, a trudna prezentacja zagrożeniem dla całej reputacji zawodowej.

Innym mechanizmem jest myślenie czarno-białe. Zadanie jest albo wykonane doskonale, albo źle. W takim modelu nie ma miejsca na wystarczająco dobry rezultat. Presja rośnie, ponieważ praktycznie każdy błąd oznacza porażkę.

Częste są również sztywne reguły zawierające „muszę", „powinienem" i „nie mogę". Osoba może uważać, że musi wszystko zrobić samodzielnie, nie może nikogo zawieść albo powinna być zawsze przygotowana. Takie przekonania nie pozostawiają miejsca na ograniczenia i zmienność zasobów.

Stres zwiększa też czytanie w myślach. Student zakłada, że prowadzący uzna go za niekompetentnego. Pracownik przewiduje, że współpracownicy źle ocenią odmowę. Problem polega na tym, że przewidywanie zaczyna być traktowane jak fakt.

W CBT nie chodzi o zastępowanie wszystkich myśli pozytywnymi. Celem jest sprawdzanie, czy są wystarczająco oparte na danych. Pomocne jest oddzielenie faktu od interpretacji. Faktem może być to, że prezentacja zawiera błąd. Interpretacją jest wniosek, że wszyscy uznają autora za niekompetentnego.

Warto również sprawdzić skalę konsekwencji. Czasami umysł automatycznie ocenia wydarzenie na poziomie katastrofy, choć w rzeczywistości będzie ono trudne, ale możliwe do naprawienia. Przywrócenie proporcji może zmniejszyć napięcie bez bagatelizowania sytuacji.

Pomocna jest również perspektywa długoterminowa. To, co dzisiaj wydaje się ogromnym problemem, za kilka miesięcy może mieć znacznie mniejsze znaczenie. Taka perspektywa nie rozwiązuje zadania, ale zmniejsza jego globalny charakter.

Warto pracować także nad językiem wewnętrznym. Zamiast „muszę zrobić to idealnie" można przyjąć „chcę zrobić to dobrze, ale nie wszystko musi być perfekcyjne". Zamiast „nie mogę popełnić błędu" bardziej realistyczne jest „chcę ograniczyć błędy, ale nie jestem w stanie wyeliminować ich całkowicie".

Zmiana sposobu myślenia nie usuwa wszystkich stresorów. Może jednak zmniejszyć dodatkowe napięcie, które sami dokładamy do realnej sytuacji. To często właśnie ta dodatkowa warstwa presji najbardziej wyczerpuje zasoby.

7. Stres zapisany w ciele

Stres jest doświadczeniem psychicznym i fizjologicznym jednocześnie. Nawet jeśli źródłem problemu jest egzamin, termin czy konflikt, organizm reaguje całym systemem. Dlatego wiele osób zauważa napięcie w ciele wcześniej niż zmianę sposobu myślenia.

Typowe reakcje obejmują napięcie mięśni szyi, barków i szczęki, przyspieszone bicie serca, płytszy oddech, dolegliwości ze strony układu pokarmowego, bóle głowy czy uczucie pobudzenia. Niektóre osoby mają trudność z siedzeniem spokojnie, inne odczuwają ciężkość i zmęczenie.

Przy krótkotrwałym stresie reakcje te zwykle ustępują. Przy chronicznym napięciu organizm może pozostać w stanie podwyższonej gotowości przez dużą część dnia. Człowiek zaczyna traktować zaciśnięte mięśnie lub płytki oddech jako normalny stan.

Ciało może również wpływać zwrotnie na interpretację sytuacji. Jeśli czujemy kołatanie serca przed prezentacją, możemy uznać je za dowód, że „nie dam rady". Taka myśl zwiększa lęk, co jeszcze bardziej nasila reakcję fizjologiczną. Powstaje błędne koło.

W CBT i pracy z lękiem ważna jest psychoedukacja dotycząca objawów fizjologicznych. Samo zrozumienie, że przyspieszone tętno jest elementem reakcji stresowej, może ograniczyć dodatkowe katastroficzne interpretacje.

Warto jednak unikać drugiej skrajności. Nie każdy objaw somatyczny powinien być automatycznie przypisywany stresowi. Nowe, nasilone lub niepokojące dolegliwości wymagają oceny medycznej. Psychologiczna interpretacja nie zastępuje diagnostyki lekarskiej.

Pomocna może być regularna obserwacja napięcia w ciele. W ciągu dnia można kilka razy sprawdzić położenie barków, napięcie szczęki i tempo oddechu. Celem nie jest uzyskanie pełnego rozluźnienia, ale zauważenie, że organizm pozostaje napięty dłużej niż to konieczne. Techniki fizjologiczne mogą wspierać regulację. Spokojne wydłużanie wydechu, progresywna relaksacja mięśni czy ruch pomagają obniżać pobudzenie. Nie zawsze działają natychmiast, szczególnie gdy stresor nadal trwa, ale mogą ograniczać kumulację napięcia.

Ważna jest również regeneracja podstawowa: sen, posiłki, ruch i przerwy. Próba stosowania technik relaksacyjnych przy chronicznym niedoborze snu i wielogodzinnej pracy bez przerw ma ograniczone możliwości.

Ciało nie jest przeszkodą w radzeniu sobie ze stresem. Jest źródłem informacji o poziomie przeciążenia. Im wcześniej zauważymy zmianę, tym łatwiej zareagować zanim napięcie stanie się stałym elementem codziennego funkcjonowania.

8. Co naprawdę pomaga regulować napięcie?

Nie istnieje jedna technika, która skutecznie obniża stres w każdej sytuacji. Najlepsze strategie zależą od źródła napięcia. Inaczej pracujemy z przeciążeniem obowiązkami, inaczej z lękiem przed oceną, a jeszcze inaczej z chronicznym brakiem regeneracji.

Pierwszym krokiem jest często nazwanie problemu. Jeśli stres wynika z realnej liczby zadań, rozwiązaniem nie będzie wyłącznie głębokie oddychanie. Potrzebne może być ustalenie priorytetów, ograniczenie części obowiązków albo przesunięcie terminu. Techniki regulacji fizjologicznej mogą zmniejszyć napięcie, ale nie zastąpią rozwiązania problemu.

Jeśli głównym źródłem stresu są katastroficzne interpretacje, pomocna będzie praca poznawcza. Warto oddzielić fakty od przewidywań, sprawdzić prawdopodobieństwo najgorszego scenariusza i stworzyć bardziej zrównoważoną interpretację.

Przy unikaniu ważne jest stopniowe działanie. Osoba, która czeka, aż całkowicie przestanie się bać, może długo nie rozpocząć zadania. W CBT często przyjmuje się, że działanie może odbywać się mimo obecnego napięcia. Mały krok pozwala uzyskać nowe doświadczenie i zmniejsza potrzebę dalszego unikania.

Na poziomie fizjologicznym pomocne są strategie zmniejszające pobudzenie. Można wykorzystać spokojny oddech, progresywną relaksację mięśni, ruch czy krótką przerwę bez dodatkowych bodźców. Warto stosować je regularnie, a nie wyłącznie w szczycie kryzysu.

Duże znaczenie ma również higiena cyfrowa. Ciągłe powiadomienia podtrzymują stan gotowości. Nawet krótka przerwa może nie regenerować, jeśli co kilka minut sprawdzamy telefon. Warto tworzyć krótkie okresy pełnego odłączenia.

Regulacji sprzyja również kontakt społeczny. Rozmowa z osobą, której ufamy, może zmniejszyć napięcie i pomóc odzyskać szerszą perspektywę. Nie zawsze potrzebujemy rozwiązania. Czasami ważne jest samo poczucie, że nie pozostajemy z problemem sami.

Pomocny jest także powrót do podstaw. Przy dużym stresie ludzie często ograniczają sen, posiłki, ruch i odpoczynek, aby „zyskać czas". W rzeczywistości takie działania mogą dodatkowo pogorszyć koncentrację i regulację emocji.

Warto zatem traktować regulację stresu jako zestaw narzędzi, a nie jedną technikę. Czasem trzeba uspokoić ciało, czasem zakwestionować katastroficzną myśl, czasem postawić granicę, a czasem po prostu wykonać pierwszy konkretny krok.

Najbardziej skuteczna strategia to ta, która odpowiada mechanizmowi podtrzymującemu napięcie.

9. Wsparcie jest częścią profilaktyki

Jednym z częstszych przekonań utrudniających korzystanie z pomocy jest założenie, że dorosły, kompetentny człowiek powinien sam radzić sobie ze swoimi problemami. Takie myślenie może powodować, że po wsparcie sięgamy dopiero wtedy, gdy trudność jest już bardzo nasilona.

W rzeczywistości korzystanie z relacji jest naturalnym elementem zdrowego funkcjonowania. Człowiek reguluje emocje nie tylko samodzielnie, ale również poprzez kontakt z innymi. Rozmowa może pomóc nazwać problem, zmniejszyć poczucie osamotnienia i zobaczyć sytuację z innej perspektywy.

Wsparcie nie zawsze musi oznaczać profesjonalną pomoc. Czasami wystarczy rozmowa z osobą, której ufamy. W innych sytuacjach potrzebna jest bardziej konkretna pomoc, na przykład przejęcie części obowiązków albo wspólne poszukanie rozwiązania.

Z perspektywy CBT ważne jest zauważenie automatycznych myśli dotyczących proszenia o pomoc. Mogą pojawiać się przekonania, że inni uznają nas za słabych, że będziemy ciężarem albo że nasz problem jest zbyt mały. Warto sprawdzić, czy stosujemy wobec siebie ten sam standard co wobec innych. Często chętnie wspieramy bliską osobę, ale własną potrzebę pomocy traktujemy znacznie surowiej.

Profesjonalne wsparcie również może mieć charakter profilaktyczny. Konsultacja psychologiczna nie musi oznaczać rozpoczęcia długiej terapii. Może pomóc zrozumieć pojawiający się problem i ocenić, czy wystarczy niewielka zmiana, czy potrzebna jest bardziej systematyczna praca.

Warto też wcześniej wiedzieć, gdzie można uzyskać pomoc. W sytuacji dużego kryzysu sama potrzeba wyszukania specjalisty, telefonu czy miejsca konsultacji może być dodatkowym obciążeniem. Znajomość dostępnych zasobów zwiększa szansę, że rzeczywiście z nich skorzystamy.

Istotnym elementem profilaktyki jest także kultura środowiska. Jeżeli w grupie, zespole czy na uczelni można mówić o przeciążeniu bez wstydu, łatwiej reagować wcześniej. Jeśli natomiast normą jest udawanie, że wszyscy zawsze sobie radzą, ludzie mogą dłużej ukrywać trudności.

Wsparcie nie oznacza oddawania innym odpowiedzialności za własne życie. Jest raczej rozszerzeniem zasobów. Można podejmować własne decyzje i jednocześnie korzystać z wiedzy, obecności i pomocy innych osób.

W profilaktyce ważne jest więc nie tylko pytanie, co potrafimy zrobić sami, ale również czy wiemy, do kogo możemy się zwrócić wtedy, gdy własne zasoby zaczynają się kończyć.

10. Mój osobisty plan dbania o głowę

Profilaktyka staje się najbardziej użyteczna wtedy, gdy przekładamy ogólne zalecenia na własny, konkretny plan. Nie musi być rozbudowany. Powinien przede wszystkim pomagać zauważać zmianę i przypominać o działaniach, które faktycznie wspierają nasze funkcjonowanie.

MOJE PIERWSZE SYGNAŁY PRZECIĄŻENIA

Najczęściej zauważam u siebie:

.....

.....

Może to dotyczyć snu, koncentracji, drażliwości, napięcia w ciele, wycofania z relacji albo rosnącej niechęci do obowiązków.

CO NAJCZĘŚCIEJ ZWIĘKSZA MOJE PRZECIĄŻENIE

.....

.....

Warto uwzględnić nie tylko wydarzenia zewnętrzne, ale również własne sposoby reagowania, na przykład perfekcjonizm, trudność w odmawianiu, prokrastynację czy brak granic.

MYŚL, KTÓRA NAJCZĘŚCIEJ DODAJE MI PRESJI

.....

Przykładem może być przekonanie, że trzeba wszystko zrobić samodzielnie albo że odpoczynek jest możliwy dopiero po zakończeniu wszystkich obowiązków.

BARDZIEJ ZRÓWNOWAŻONA ODPOWIEDŹ

.....

Powinna być realistyczna, a nie sztucznie pozytywna. Może przypominać, że nie wszystkie zadania mają taki sam priorytet albo że regeneracja jest częścią skutecznego funkcjonowania.

CO NAJLEPIEJ MNIE REGENERUJE

.....

.....

Warto wpisać działania, które rzeczywiście zmniejszają napięcie i przywracają energię, a nie jedynie takie, które kojarzą się z odpoczynkiem.

MOJE GRANICE OCHRONNE

Chcę chronić przede wszystkim:

.....

Może to dotyczyć snu, jednego wieczoru bez pracy, czasu z bliskimi, aktywności fizycznej albo ograniczenia wiadomości po określonej godzinie.

LUDZIE, KTÓRZY SĄ MOIM ZASOBEM

Osoba, z którą mogę porozmawiać:

.....

Osoba, którą mogę poprosić o praktyczną pomoc:

.....

Osoba, która pomaga mi odzyskać perspektywę:

.....

KIEDY CHCĘ ZAREAGOWAĆ WCZEŚNIEJ

Nie chcę czekać do momentu, w którym:

.....

Moim sygnałem do zmiany jest:

.....

Pierwszą rzeczą, którą wtedy zrobię, będzie:

.....

Nie trzeba czekać na kryzys, żeby zacząć dbać o siebie.

GŁOWA MA ZNACZENIE.

Także wtedy, kiedy wszystko pozornie działa.

KIEDY SKORZYSTAM Z PROFESJONALNEGO WSPARCIA

Jeżeli zauważę, że:

.....

.....

Miejsce lub specjalista, z którym mogę się skontaktować:

.....

JEDNA MAŁA ZMIANA NA NAJBLIŻSZY TYDZIEŃ

.....

Dobrze, jeśli jest konkretna i możliwa do wykonania. Profilaktyka rzadko wymaga rewolucji. Częściej opiera się na małych działaniach powtarzanych wystarczająco długo.

Osobisty plan warto co jakiś czas aktualizować. To, co pomagało rok temu, nie musi być najlepszą strategią dzisiaj. Zmieniają się obowiązki, relacje i możliwości. Profilaktyka powinna być równie elastyczna.

NA KONIEC

Zdrowie psychiczne nie jest stanem, który raz osiągamy i później po prostu utrzymujemy. Zmienia się wraz z obciążeniem, relacjami, zdrowiem, wydarzeniami życiowymi i dostępnymi zasobami. Dlatego dbanie o nie wymaga nie tyle perfekcyjnego planu, ile regularnego zauważania zmian.

Profilaktyka zaczyna się wtedy, kiedy nie czekamy na całkowite wyczerpanie. Kiedy zauważamy, że od kilku tygodni gorzej śpimy, częściej reagujemy irytacją albo coraz trudniej odłączyć się od pracy, możemy potraktować te sygnały jako informację, a nie przeszkodę, którą trzeba po prostu zignorować.

Z perspektywy CBT szczególnie ważne jest rozpoznawanie błędnych kół. Jeśli zmęczenie prowadzi do jeszcze dłuższej pracy, lęk do coraz większego unikania, a poczucie winy do rezygnacji z odpoczynku, sam problem zaczyna się utrwalać. Przerwanie jednego elementu tego cyklu może stopniowo zmieniać cały sposób funkcjonowania.

Warto również pamiętać, że profilaktyka nie oznacza konieczności radzenia sobie samodzielnie. Relacje, konsultacje i profesjonalna pomoc są częścią dbania o zdrowie, a nie dowodem na jego brak.

Nie musimy czuć się dobrze przez cały czas, aby funkcjonować zdrowo. Potrzebujemy jednak możliwości powrotu do równowagi, dostępu do regeneracji i świadomości, że w razie potrzeby możemy zmienić sposób działania albo skorzystać ze wsparcia.



GŁOWA MA ZNACZENIE

Nie czekaj na kryzys, żeby zacząć o siebie dbać.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Zeskanuj kod i sprawdź aktualne formy wsparcia dostępne dla społeczności akademickiej.

pb.edu.pl/centrum-wsparcia/

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych w 2026 r. od Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego w ramach konkursu „Organizowanie i animowanie działań na rzecz środowiska akademickiego”.