Mity na temat stresu

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: wtorek, 16, sierpień 2011 00:00
Rafał Rudka
Odsłony: 3523

Stres to po prostu zdenerwowanie, nie warto wyolbrzymiać problemu

Irytacja, zdenerwowanie, rozdrażnienie to tylko niektóre objawy stresu. Stres stał się poważnym problemem społecznym i zdrowotnym. Naukowcy alarmują, że stan zdrowia psychicznego (a co za tym idzie fizycznego) w społeczeństwach wysoko uprzemysłowionych szybko i wyraźnie się pogarsza. Według Światowego Raportu Rozwoju, choroby i zaburzenia psychiczne (nerwice, depresje) stanowią obecnie główną przyczynę zwolnień lekarskich, wyprzedzając pod tym względem choroby nowotworowe i układu krążenia! *(R. Persauda, Pozostać przy zdrowych zmysłach – jak nie stracić głowy w stresie współczesnego życia? Wydawnictwo Santorski & Co, Warszawa 1998)*

Stres to sprawa kobieca, nie męska

Stres jest problemem obydwu płci (a także wszystkich grup wiekowych), choć częściej skarżą się na niego kobiety. One też częściej uczestniczą w terapii i podejmują leczenie. U mężczyzn konsekwencje stresu negatywnie odbijają się na układzie naczyniowo-sercowym, u kobiet dominują schorzenia związane ze spadkiem odporności (stany zapalne). Psychiczne reakcje również mogą się różnić – kobiety na nadmiar napięcia raczej reagują smutkiem i depresją, a mężczyźni pobudzeniem oraz agresją. Kobiety pracujące są też bardziej obciążone w sensie zarówno zawodowym, jak i rodzinnym. Mężczyźni po wyjściu z pracy wracają do domu, w którym znajdują raczej odpoczynek niż kolejne obowiązki.

Stres jest zły

Nie wszyscy zgodziliby się z poglądem, że niewielka ilość stresu działa mobilizująco. Niemało jest też osób, które lubią trudne – dla innych bardzo stresujące – sytuacje. Stres zatem posiada dwa bieguny: pozytywny i negatywny, a do tego jest sprawą dalece indywidualną. Gdy wokół nas dzieje się „za mało", dopada nas nuda i stres związany z poczuciem bezsensu oraz bezczynnością. Udane, spokojne, ale równocześnie spełnione życie jest efektem indywidualnych wyborów i umiejętności – jest sztuką poruszania się pomiędzy niskim i wysokim poziomem napięcia.

Źródło: "Radzenie sobie ze stresem", autorka: Anna Dyląg

Phoca PDF