



Ty decydujesz  
jak reagujesz

# Wakacje od stresu, czy to możliwe?

*Autorka: mgr Barbara Choroniowska – psycholog*

Przed nami początek wakacji, dla dzieci i młodzieży okres wypoczynku. Dobrze, gdyby to był też czas wytchnienia od obowiązków, codzienności szkolnej i stresu. Ale czym właściwie jest stres i czy można zrobić sobie od niego wakacje? Poniższy artykuł pozwoli rozwiać wątpliwości, ale też poszerzy naszą wiedzę w tym zakresie. Zapraszamy do lektury ☺!



## O stresie słów kilka

Termin „stres” używany jest w języku potocznym od dawna. Korzystamy z niego wielokrotnie kiedy opisujemy swoje przeżycia, czy wydarzenia, w których braliśmy udział. **Potocznie stres kojarzy nam się wyłącznie negatywnie.** Wiążemy go z nieprzyjemnymi reakcjami organizmu, powoduje w nas napięcie i pogorszenie naszego samopoczucia. Wydarzenie stresujące to coś trudnego, niebezpiecznego czy zagrażającego, a w związku z tym coś czego należy unikać. **Powstaje pytanie, czy stres zawsze jest zły** i dlaczego niektórzy stresują się więcej niż inni?

W ostatnich latach o stresie mówi i pisze się bardzo dużo, ale nie jest to przecież zjawisko współczesne. Towarzyszy ludzkości od milionów lat. W naszych dziejach człowiek niejednokrotnie stawał w obliczu niebezpieczeństwa, musiał mierzyć się z różnymi wyzwaniami, zapewniać sobie pożywienia, czy schronienia. To nasz system nerwowy pomagał nam przetrwać. Pierwotny człowiek mógł rzucić się do ucieczki lub zaatakować przeciwnika. Taką reakcją, w jaki sposób ludzie i zwierzęta reagują na niebezpieczeństwo nazywamy „**reakcją walcz lub uciekaj**” (Walter Cannon). W dzisiejszych czasach ta reakcja organizmu nie zawsze jest wystarczająca, użyteczna i adaptacyjna. Jak pisze Zimbardo „Reakcje, które rozwinęły się u gatunków jako adaptacyjne przygotowania do radzenia sobie z niebezpieczeństwem zewnętrznym, upośledzają radzenie sobie z wieloma współczesnymi rodzajami stresów psychicznych”. Ta reakcja nie będzie bowiem pomocna kiedy zdajemy ważny egzamin, dostaniemy złą ocenę, czy nasi rodzice się rozwodzą. Dodatkowo ludzie stresują się nie tylko w konkretnej sytuacji zagrożenia, ale przez samo przewidywanie tego co może się zdarzyć (taki proces nazwalibyśmy zamartwianiem). **To nas odróżnia od zwierząt, że potrafimy uruchomić reakcję stresową z powodu zdarzeń nie tylko tych dziejących się tu i teraz, ale też tych które mogłyby wydarzyć się w dalekiej przyszłości.** Przyjrzyjmy się zatem również innym koncepcjom.



Szpital Kliniczny  
im. dr. J. Babińskiego  
SPZOZ w Krakowie  
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

 MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków  
finansowych Województwa Małopolskiego



## Ty decydujesz jak reagujesz

Jedne z pierwszych badań nad stresem prowadził w Kanadzie Hans Hugo Selye, lekarz, pochodzenia węgierskiego, znany jako dr Stress. To prawdopodobnie on jako pierwszy wprowadził pojęcie stresu i jako pierwszy postawił hipotezę, że stres jest źródłem wielu chorób somatycznych. Selye mówił, że pod wpływem działania szkodliwych bodźców (stresorów) dochodzi do niespecyficznego reakcji organizmu, którą nazwał Ogólnym Zespołem Adaptacyjnym (GAS). Zespół ten obejmuje trzy kolejne fazy; reakcje alarmową, podczas której dochodzi do mobilizacji organizmu, stadium odporności, czyli przystosowania się do działania stresora i stadium wyczerpania, wtedy kiedy stresor jest zbyt silny lub oddziałuje zbyt długo. Zjawisko to opisał w swojej pierwszej publikacji na temat stresu wydanej w roku 1956 pt. „The Stress of Life”.



Współcześnie w psychologii o stresie mówimy wówczas **kiedy nie ma równowagi pomiędzy wymaganiami** (nie tylko zewnętrznymi, ale też takim jakie sami na siebie nakładamy), **a możliwością ich spełnienia**. Wedle najbardziej znanej definicji stresu Richarda Lazarusa i Susan Folkman, stresem określamy dynamiczną relację pomiędzy człowiekiem, a otoczeniem, która jest oceniana przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi. Warto podkreślić za Lazarusem i Folkman, że **to czy uznamy jakieś wydarzenie za stresujące zależy od naszej subiektywnej oceny**. Ta sama sytuacja dla jednej osoby będzie stresująca, a dla innej nie. Wszystko zależy nie od czynników obiektywnych, a właśnie od naszej oceny poznawczej, czy ocenimy sytuację jako krzywdę/stratę, zagrożenie, czy wyzwanie. Kiedy potraktujemy sytuację jako wyzwanie mamy szansę dostrzec również jej pozytywne strony.

## A czy możliwe jest życie bez stresu?

Jak wiemy z badań naukowych, m.in. po stworzeniu narzędzia do pomiaru stresu Skali Oceny Pownego Przystosowania Społecznego (SRRS), powszechnie znanej jako Skala Stresu Holmesa i Rahe'a, okazuje się że zmiany w życiu zarówno te przyjemne, jak i nieprzyjemne są dla nas źródłem stresu. Autorzy wśród 43 stresujących wydarzeń zapisali nie tylko bardzo trudne doświadczenia jakim jest na przykład śmierć kogoś bliskiego, ale też urlop, zmiana szkoły, zmiana mieszkania, czy Święta Bożego Narodzenia.





Ty decydujesz  
jak reagujesz

## Powstaje pytanie – czy każdy stres jest zły?

Dziś wiemy, że niezależnie od naszego wieku **stres w niewielkich dawkach, działający krótkotrwale ma swoje dobre strony**. Mobilizuje nas do działania, pomaga się nam skupić, pozostać aktywnym, zachować energię do przezwyciężania trudności. W takiej sytuacji mówimy o Eustresie. W języku greckim „eu” oznacza dobry, a więc „dobry stres”. Jego zadaniem jest nam pomóc, zmobilizować w odpowiednim momencie do poradzenia sobie. Ten **dobry stres towarzyszy wielu zmianom w naszym życiu**. Jest on przeciwieństwem dystresu, który jest negatywny. Kiedy stres nas przerasta, przytłacza i trwa zbyt długo może spowodować pogorszenie zdrowia, nastroju, wydajności, relacji z innymi i jakości życia, a więc może stanowić poważną przeszkodę w rozwoju.

## Stres przewlekły

Zdarza się też tak, że stres jest tak wszechobecny, że staje się czymś normalnym, przez co przestajemy być w ogóle świadomi jego istnienia, ma to miejsce w przypadku stresu chronicznego (przewlekłego). **Nierozpoznany stres może mieć ogromny wpływ na nasze funkcjonowanie**.

Czym jest taki długotrwały stres doskonale tłumaczy Earl Hipp w poradniku dla młodzieży „Stres out! Jak przejąć kontrolę nad stresem”. **To jest tak jakbyśmy znaleźli się w środku dżungli otoczeni przez stado dzikich, głodnych i niebezpiecznych tygrysów**. Hipp pisze: „Wyobraź sobie że jesteś kompletnie sam/sama. Od wielu dni przedzierasz się przez dżunglę, szukając ratunku (...). Nieznane zapachy i dziwne dźwięki wypełniają mroczną przestrzeń wokół ciebie. Co jakiś czas ciszę przerywa złowrogie wycie... Nie wiesz, co za chwilę się wydarzy. A teraz wyobraź sobie, że ten sam lęk towarzyszy ci każdego dnia. Wzdrygasz się na każdy zaskakujący odgłos, na każdy nagły ruch. Jesteś czujny/czujna, zawsze na krawędzi, zawsze w gotowości, by natychmiast zareagować. Tak dzieje się, kiedy nie radzimy sobie ze stresem.”



Szpital Kliniczny  
im. dr. J. Babińskiego  
SPZOZ w Krakowie  
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków finansowych Województwa Małopolskiego



## Ty decydujesz jak reagujesz

Jak pisze Hipp nie ma to znaczenia czy mamy do czynienia z realnymi tygrysmi, czy przybierają one postać egzaminów, klasówek, nadmiaru zadań domowych, obaw przed uzyskaniem złych stopni, kłótni z kolegami czy prześladowania w szkole.

Jak widzimy w dzisiejszym świecie nie da całkiem uniknąć negatywnego stresu. Choć za najsilniej działające stresory uważa się te związane z traumatycznymi przeżyciami i życiem rodzinnym (takimi jak rozwód rodziców, kłótnie rodzinne), wśród stresorów działających przewlekłe na dzieci może być samo chodzenie do przedszkola, czy szkoły. Wśród czynników zwiększających stres na pewno należy wymienić nowe sytuacje np. zmianę szkoły lub przejście do kolejnego etapu edukacyjnego z klasy trzeciej do czwartej, czy ze szkoły podstawowej do ponadpodstawowej. Dodatkowo nie bez znaczenia są zachowania dorosłych takie jak surowe ocenianie, czy nierealistyczne wymagania zarówno rodziców jak i nauczycieli. Trzeba podkreślić, że **stresujące mogą być nie tylko porażki, których doświadcza dziecko, ale również osiągnięte przez nie sukcesy**. To one mogą powodować, że dziecko zaczyna odczuwać presję, by być jeszcze lepszym, zdobyć jeszcze lepsze oceny czy wyższe wyniki w sporcie.

W procesie socjalizacji dziecko uczy się nawiązywania i budowania relacji z innymi. Nie do uniknięcia są konflikty z rówieśnikami, czy lęk przed wyśmianiem. Jednym z bardzo trudnych doświadczeń dla dziecka jest wykluczenie z grupy rówieśniczej, pomijanie go np. podczas wyboru do drużyny na wf-ie, odizolowywanie od grupy, czy doświadczanie innych form przemocy rówieśniczej.



### Ważne

Kiedy dziecko, albo dorosły przeżyło nagłe i niespodziewane zdarzenie, doświadczyło lub było świadkiem wydarzenia związanego ze śmiercią, zagrożeniem życia lub zdrowia (wypadki, napady, przemoc domowa, przemoc rówieśnicza, wojny, katastrofy itp.) to może wywołać tzw.

stres traumatyczny. W takich sytuacjach, kiedy widzimy, że dziecko czy nastolatek cierpi, nie umie sobie poradzić, ponownie przeżywa zdarzenia czy to w postaci myśli, wyobrażeń czy obrazów, ma koszmary senne, unika wszystkiego co kojarzy się z traumą i/lub obserwujemy jakieś inne zmiany w zachowaniu należy zgłosić się do specjalisty.



Każdy przeżywa stres indywidualnie, a więc trochę inaczej, ale **możemy dostrzec pewne wspólne sygnały ostrzegawcze i objawy przeciążenia stresem**. Ważne jest, abyśmy nauczyli się je rozpoznawać, dzięki temu będziemy mogli zrozumieć co się dzieje z naszym dzieckiem i będziemy mogli zaplanować pomoc dla niego.



## Jak rozpoznać stres u dzieci i młodzieży?

Ty decydujesz  
jak reagujesz

Fizyczne objawy stresu stosunkowo łatwo można zauważyć, należą do nich przyspieszone tętno, uczucie duszności, problemy z wzięciem pełnego oddechu, zwiększone pocenie się, czy ucisk w klatce piersiowej. Lista dolegliwości somatycznych spowodowanych stresem jest tak naprawdę niekończąca się. Do najczęstszych objawów zaliczane są bóle brzucha, nudności, biegunki, kłopoty z wypróżnieniem się, wymioty, bóle głowy, wtórne moczenie nocne, czy bóle zębów i szczęk spowodowane zgrzytaniem i zaciskaniem zębów. Długotrwały stres wiąże się najczęściej ze spadkiem odporności, częstszym zapadaniem na przeziębienia i choroby, kłopotami ze snem. Trudniej rozpoznać pozostałe objawy ponieważ dziecko może sprawiać wrażenie zarówno ospałego, izolującego się z obniżonym nastrojem, jak i pobudzonego, czy zbuntowanego. Poniżej zestawienie objawów w tabeli.

WIEK	OBJAWY STRESU (emocje i zachowanie)	OBJAWY STRESU PRZEWLEKŁEGO (emocje i zachowanie)
<b>Dzieci w wieku przedszkolnym 3-6 lat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Płacz, krzyk, tupanie, przyleganie do opiekuna lub wrywanie się opiekunowi, domaganie się zaspokojenia potrzeby.</li> <li>• Dziecko denerwuje się i złości w sposób naśladowczy zachowanie ważnych dla niego dorosłych.</li> <li>• Stosunkowo małe zróżnicowanie emocji, emocje silne, słaba kontrola emocji.</li> <li>• Trudności z utrzymaniem uwagi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Płaczliwość, trudności z zasypianiem, brak apetytu lub objadanie się, moczenie nocne, „fiksacja” na danym zachowaniu (ssanie palca, kłopoty z treningiem czystości), zachowania agresywne, nieadekwatne do sytuacji, czy zachowania regresyjne.</li> <li>• Apatia, utrata zainteresowania zabawą i otoczeniem, bierność, smutek, lęk, poczucie odpowiedzialności za to się wokół dzieje.</li> <li>• Trudności w koncentracji uwagi i w uczeniu się.</li> </ul>
<b>Dzieci i młodzież w wieku szkolnym 7-12 lat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poirytowanie, niepokój, złość, gniew, trudności w kontroli emocji, labilność emocjonalna.</li> <li>• Trudności w koncentracji uwagi, kłopot z przypominaniem sobie materiału.</li> <li>• Pobudzenie, dezorganizacja mowy, ruchów, wykonywania zadania, zniecierpliwienie, niepokój ruchowy, płacz, odmowa, niespokojny sen, unikanie kontaktu wzrokowego, przyleganie do opiekuna lub izolacja (obrażanie się).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obniżony nastrój, rozdrażnienie, smutek, nieśmiałość, lęk, niezdecydowanie, wrogość lub złość, bezradność, obojętność, poczucie odpowiedzialności za to co się dzieje.</li> <li>• Trudności w uczeniu się, zaburzenia koncentracji uwagi, zapamiętywania, a w związku z tym obniżenie ocen w nauce.</li> <li>• Chudnięcie lub przybieranie na wadze w krótkich okresach czasu, kłopoty ze snem (za dużo lub za mało), zachowania buntownicze, łamanie zasad, unikanie spędzania czasu z rówieśnikami, większa konfliktowość, wrogość, złość lub bierność i izolacja.</li> </ul>

Za: dr Lidia Chylewska – Barakat „Przejawy różnych form stresu u dzieci szkolnych i przedszkolnych” Tabele 2-5 z modyfikacjami



Szpital Kliniczny  
im. dr. J. Babińskiego  
SPZOZ w Krakowie  
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

 MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków finansowych Województwa Małopolskiego



Ty decydujesz  
jak reagujesz

## Jak zapanować nad stresem?

- dbaj o odpowiednią ilość snu
- dbaj o zdrową i zbilansowaną dietę 
- dbaj o ruch i aktywność na świeżym powietrzu (ruch to świetny sposób na relaksację!) 
- dbaj o relacje z bliskimi (wsparcie rodziny i przyjaciół jest jednym z najważniejszych czynników chroniących, pomagających radzić sobie ze stresem)
- rozsądnie korzystaj z mediów społecznościowych i Internetu, ogranicz śledzenie negatywnych informacji ze świata 
- ćwicz myślenie pozytywne, staraj się skupić i znaleźć pozytywne strony danego wydarzenia
- stosuj techniki uważności i techniki relaksacyjne:
  - Trening autogenny Schultza,
  - Trening Relaksacji Progresywnej Jacobsona,
  - techniki wizualizacji,
  - ćwiczenia oddechowe
- umiejętnie zarządzaj czasem (spisz listę zadań i ustal priorytety), pomoże to rozplanować zadania i zmniejszy poczucie przytłoczenia obowiązkami
- zaplanuj czas na odpoczynek i przyjemności, wypróbuj rysowanie lub kolorowanie (to metody pomocne nie tylko dla dzieci) 
- jeśli sobie nie radzisz NIE WAHAJ SIĘ PROSIĆ I SZUKAĆ POMOCY dla siebie lub swojego dziecka

## Jak pomóc dziecku które się stresuje?

Kiedy dzieci doświadczają nadmiernego stresu, zazwyczaj nie potrafią nam tego powiedzieć, tylko pokazują swoim zachowaniem czy emocjami. Warto popatrzeć na zachowanie dziecka jako na komunikat, który nam wysyła. Dodatkowo młodsze dzieci dopiero kształtują swoje umiejętności samoregulacji, nie potrafią samodzielnie obniżyć swojego napięcia. A co my dorośli najczęściej wtedy mówimy – „Uspokój się”. Czy może to być pomocne? Zwróćmy uwagę na nasze reakcje i komunikaty kierowane do dzieci. Czasami zwyczajne nazwanie tego, co przeżywa dziecko może być bardzo pomocne i wystarczające np. „miałeś/miałaś trudny dzień, widzę, że jest ci ciężko”.



## Ty decydujesz jak reagujesz

Autorzy metody samoregulacji Self-Reg dr Stuart Shanker oraz Teresa Berker zachęcają, aby stać się detektywem do spraw stresu naszych dzieci. Proponują oni pięć kroków, aby nauczyć dzieci samoregulacji.

- 1 Odczytaj sygnały i przeformułuj zachowanie (zamiast się złościć, wydawać polecenia zastanów się dlaczego dziecko zachowuje się tak właśnie teraz, karanie tylko pogorszy sprawę).
- 2 Zidentyfikuj stresory.
- 3 Zredukuj stresory (a jeżeli nie jest to możliwe to dbaj o to, aby dziecko było wypoczęte, wtedy dużo lepiej będzie sobie radzić z dyskomfortem).
- 4 Uświadom sobie i dziecku, kiedy jest zestresowane (naucz dziecko rozpoznawać ten stan).
- 5 Zorientuj się, co pomaga dziecku uspokoić, odpocząć i odnowić zasoby energii (dla każdego to będzie coś innego, nie ma uniwersalnego rozwiązania).



### Zabawa rozluźniająca dla młodszych:

Wyobraź sobie, że jesteś jak suszony owoc np. mango. Jesteś sztywny, twardy, a teraz z całej siły napnij każdy mięsień swojego ciała, zaciśnij pięści i zęby. Policz do pięciu. A następnie powoli rozluźnij mięśnie twarzy, szyi, pleców, ramion, rąk, brzucha i nóg. Teraz wyobraź sobie, że jesteś soczystym, miękkim i słodkim mango! Policz do pięciu. Zabawę można powtórzyć kilkukrotnie.

(Techniki relaksacyjne, czyli o tym co pomaga w radzeniu sobie ze stresem, Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna im. Stefana Szumana w Bochni).



### Ćwiczenie uważnego oddychania dla starszych

Usiądź wygodnie na krześle, skieruj uwagę na swój oddech, zaobserwuj jak powietrze wchodzi do ust, nosa i gardła, a potem z nich wychodzi. Kiedy różne myśli lub zmartwienia będą odwracać twoją uwagę skup się na oddychaniu. Liczenie pomoże Ci skupić się na tym co tu i teraz. Robiąc wdech nic nie robimy, natomiast robiąc wydech zaczynamy liczyć „Jeden”. Znowu robimy wdech i przy wydechu liczymy dalej „dwa”. Czynność powtarzamy, aż dojdziemy do dziesięciu.



Ty decydujesz  
jak reagujesz

## Na koniec...

Jak widzimy stresu nie da się całkowicie wyeliminować, będzie z nami zawsze, czy tego chcemy czy nie. Musimy się liczyć z tym, że w życiu naszym i naszych dzieci nieraz wystąpią sytuacje, które będą trudne, a postawienie sobie za cel, żeby być nieustannie zrelaksowanym i szczęśliwym jest nie do zrealizowania. Ale jest też dobra wiadomość. Stres da się pokonać. Często okazuje się też, że nie samo pojawienie się stresu jest najistotniejszym czynnikiem wpływającym na naszą kondycję, ale to jakie sami nadajemy znaczenie wydarzeniom w naszym życiu i jak reagujemy na stres. Jeśli pomyślimy o stresie jako o czymś potrzebnym do działania to będzie to miało funkcję ochronną. Natomiast jeśli wierzymy, że stres nas pokona, przysparzamy sobie więcej leku i napięcia. Możemy też nauczyć się rozpoznawać w naszym środowisku stresory i poznać sposoby, jak lepiej radzić sobie z nimi.



## LITERATURA

- Gerrig R., Zimbardo Ph. G., (2008), Psychologia i życie, wydanie nowe, PWN, Warszawa
- Heszen I., Sęk H., (2012), Psychologia zdrowia, PWN, Warszawa
- Hipp E., (2022), Stres out! Jak przejąć kontrolę nad stresem, You&YA, Warszawa
- Sapolsky, R.M., (2011), Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu, PWN, Warszawa
- Shanker S., Barker, T. (2016), Metoda samoregulacji Self-Reg, jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości, Mamania, Warszawa
- Artykuł: Przejawy różnych form stresu u dzieci szkolnych i przedszkolnych, Lidia Chylewska-Barakat.



Szpital Kliniczny  
im. dr. J. Babińskiego  
SPZOZ w Krakowie  
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

 MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków  
finansowych Województwa Małopolskiego