



Niezależnie od tego jaką grupę zawodową reprezentujemy, wszyscy jesteśmy narażeni na stres i wypalenie zawodowe. Choć stresu nie da się uniknąć, to można skutecznie minimalizować jego oddziaływanie. Jak? Oto kilka praktycznych sposobów.

Stres jest zwyczajną reakcją biologiczną i przystosowawczą. Można go ująć w trzy podstawowe kategorie: stres jako sytuacja zewnętrzna (bodziec) wywołująca określone stany emocjonalne, stres jako reakcja organizmu na bodziec zewnętrzny, oraz stres jako dynamiczna relacja między człowiekiem a otoczeniem.

Pierwotnie stres sprowadzano do kategorii fizjologicznej i określano jako niespecyficzną reakcję ludzkiego organizmu na stawiane mu wymagania. Przebieg owej reakcji na bodźce stresujące okazał się jednak zależeć od charakteru działającego bodźca, a także od wiary danej osoby w możliwości stawienia mu czoła. Stres jest zatem zjawiskiem całkowicie subiektywnym, psychologicznym. Odczuwamy go, gdy sami ocenimy własną relację z otoczeniem jako zagrażającą.

W powszechnym odbiorze stres to zjawisko szkodliwe. W rzeczywistości działanie niepożądane przynosi jedynie stres zbyt silny (przekraczający możliwości adaptacyjne danej jednostki) lub stres zbyt długotrwały. Stres umiarkowany zaś ma charakter pobudzający - zwiększa i prowadzi do rozwijania naszych umiejętności i możliwości radzenia sobie z wymaganiami codziennego życia, umożliwia rozwój psychiczny i zawodowy. Innymi słowy, życie bez stresu jest jedynie mrzonką. Zbyt duży stres działa niszcząco, z kolei zbyt niski oznacza zmęczenie, nudę i niską efektywność pracy.

Które zawody uznamy za najbardziej stresogenne? Te, dla których charakterystyczne jest poczucie odpowiedzialności za ludzkie losy (czytaj: presja odpowiedzialności) oraz zadaniowy charakter pracy (czytaj: presja czasu i terminów) stanowią bowiem jedne z najsilniejszych stresorów psychicznych. Wielu z nas chwali sobie nienormowany czas pracy, jednak - jak pokazują badania - stresuje on znacznie bardziej niż jasno określone godziny wykonywania obowiązków zawodowych.

Nie mniej istotnym stresorem jest statystyka - tak dziś często używana do ilościowej oceny naszej pracy, zaś u przedstawicieli wolnych zawodów przejawiająca się w limitach godzin wypracowanych dla klienta. Prócz wspomnianych tzw. norm produktywności, klasycznym stresorem jest też częsty brak wsparcia i uznania otoczenia, jak również permanentny brak relaksu i odpoczynku.

## **Stres a osobowość**

To nie bodziec wywołuje stres. Określona sytuacja nie zawsze i nie dla wszystkich staje się stresująca. Zróżnicowanym bywa też nasilenie stresu. To osobowość danego człowieka nadaje stresowi znaczenie i wartościuje go - pozytywnie lub negatywnie. O tym, czy i jak poddajemy się stresowi, współdecyduje też nasza własna samoocena - to, na ile wierzymy w swój sukces w stawianiu czoła wymaganiom zawodowym oraz odnajdywaniu się w relacjach społecznych. Osoby biernie akceptujące pojawianie się stresorów znoszą stres dużo gorzej niż jednostki starające się aktywnie wpływać na sytuacje, których są uczestnikami.

Najbardziej podatne na stres są osoby zaliczane do tzw. typu A (typy osobowości "A" i "B" sklasyfikowano w latach 50-tych XX w. na użytek badań nad chorobami układu krwionośnego, w szczególności ryzykiem zawału serca). Czy należymy do tej grupy? "Typy A" cechuje wysoki poziom ambicji, myślenie w kategoriach rywalizacji, brak cierpliwości, perfekcjonizm, wysoki poziom uświadamiania sobie ponoszonej odpowiedzialności, pośpiech, skłonność do agresji oraz silna orientacja na cel.

Osoby o powyższej charakterystyce częstokroć odnoszą sukces już na początku swojej drogi zawodowej. Jednakże ich wojownicza natura i brak cierpliwości pchają je w kierunku konfliktów z najbliższym otoczeniem. Niejednokrotnie, w nadziei na kolejne spektakularne osiągnięcia, podejmują się one wyzwaniom obarczonym dużym prawdopodobieństwem niepowodzenia, wymagających wielkiego wysiłku. „Typy A” dają jednak z siebie wszystko, nie odczuwając przy tym rabunkowej eksploatacji swoich organizmów. Przejawianie powyższych zachowań sprawia, że tego typu osoby silniej niż inne reagują na stres. Są też dwa razy bardziej narażone na zawały serca oraz pięciokrotnie częściej na śmierć przed 50. rokiem życia niż "typy B", które spokojniej reagują na stres.

Konstrukcja psychiczna to jeden z czynników definiujących podatność na stres. Stres jest często skutkiem wiary w kategoriyczne przekonania. Częstokroć jesteśmy przekonani, że - jako osoby silne - nie potrzebujemy żadnej pomocy, musimy być

lepsi od innych, nie możemy popełnić błędu oraz nikogo zawieść, zaś decyzję możemy podjąć tylko wtedy, gdy jesteśmy jej absolutnie pewni. Chcąc zmniejszyć codzienny poziom stresu warto poddać analizie podobne zapatrywania, w konsekwencji zaś zweryfikować zasadność i odrzucić część z nich, jeśli nie wszystkie.

*Ciąg dalszy w drugiej części artykułu*