

# Stres i trauma – wprowadzenie

## Co to jest stres?

- niespecyficzna reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania (Selye)
- medycyna → zaburzenie homeostazy spowodowane czynnikiem fizycznym lub psychicznym
- psychologia → dynamiczna relacja adaptacyjna pomiędzy możliwościami jednostki a wymogami sytuacji (stresorem), charakteryzująca się brakiem równowagi – podejmowanie zachowań zaradczych jest próbą przywrócenia równowagi
- dystres – reakcja organizmu na zagrożenie, utrudnienie lub niemożność realizacji ważnych celów i zadań człowieka
- eustres – stres pozytywnie mobilizujący do działania

## Co to jest stresor?

- wewnętrzne lub zewnętrzne zdarzenie lub bodziec, który wymaga od organizmu jakiegoś rodzaju reakcji przystosowawczej (wywołuje stres)

## Co to jest trauma?

- katastroficzny stresor, który znajduje się „poza zakresem normalnych ludzkich przeżyć” (DSM-III)
- (traumatyczny stresor) zdarzenie związane z zagrożeniem życia lub fizycznej nienaruszalności, podczas którego dana osoba przeżywa intensywny strach, przerażenie, poczucie bezradności (DSM-IV)

## Czy byłoby nam lepiej bez stresu?

Stres jest nieuniknioną częścią życia, wiąże się z rozwojem, rozwiązywaniem problemów życiowych, wyzwaniem – organizm musi je rozwiązać żeby przetrwać i lepiej funkcjonować.

## Jakie są źródła stresu?

- naturalne zmiany życiowe (pozytywne i negatywne)
- drobne kłopoty życiowe, drobne frustracje
- zdarzenia katastrofalne (traumatyczne)
- chroniczne stresory społeczne

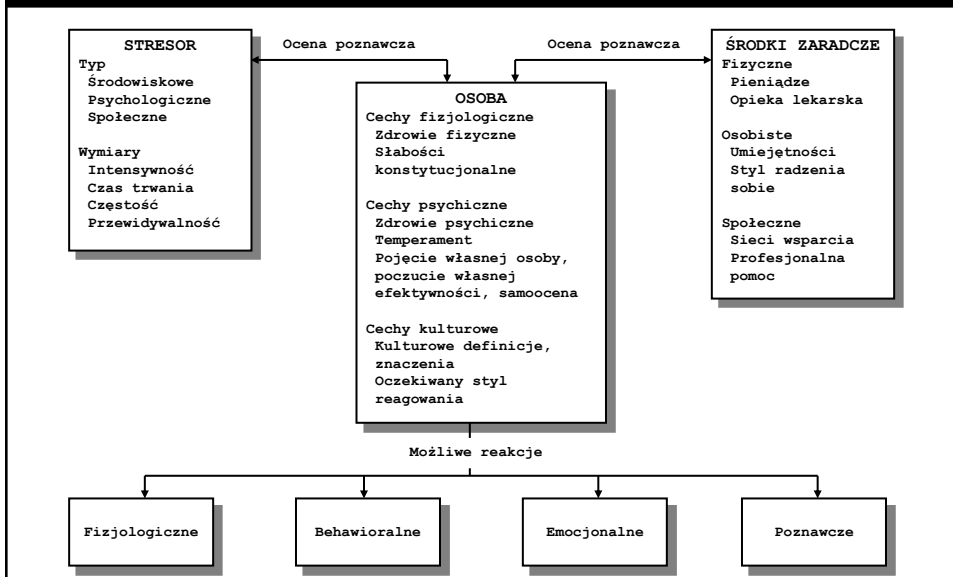
# Dlaczego różnie reagujemy na stres?

Wpływ stresorów zależy **nie tylko** od ich obiektywnych cech.

To, ile stresu doświadczamy zależy od charakteru i natężenia pewnej kombinacji zmiennych:

- parametrów stresora
- sposobu, w jaki interpretujemy jego znaczenie
- środków pozwalających radzić sobie ze stresem, jakie mamy do dyspozycji
- wielkości i charakteru ogólnego napięcia wywołanego u danej jednostki

## Model stresu



# Jak reagujemy na stres?

Rodzaj reakcji zależy od rodzaju stresu.

**Ostry stres** – przemijający stan pobudzenia, z zazwyczaj wyraźnie zaznaczonym początkiem i końcem.

**Stres chroniczny** – utrzymujący się mimo upływu czasu stan trwałego pobudzenia, w którym wymagania są spostrzegane jako większe od pozostających do naszej dyspozycji wewnętrznych i zewnętrznych środków zaradczych.

Ostre i chroniczne stany pobudzenia przejawiają się na kilku poziomach, jako:

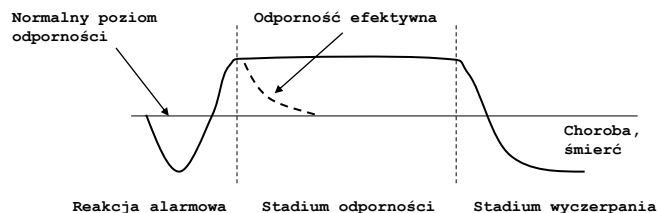
- fizjologiczne reakcje stresowe,
- psychologiczne reakcje stresowe.

# Reakcje fizjologiczne

Fizjologiczne reakcje stresowe są automatycznymi, przewidywalnymi, „wbudowanymi” reakcjami, nad którymi normalnie nie mamy świadomej kontroli.

**Ostry stres** – zespół „walcz lub uciekaj” (Cannon) – automatyczne mechanizmy niezbędne do utrzymania się przy życiu.

**Stres chroniczny** – ogólny zespół adaptacji (Selye): reakcja alarmowa → stadium odporności (przystosowania) → stadium wyczerpania.



## Reakcje psychologiczne

Psychologiczne reakcje stresowe są wyuczone. Zależą od sposobu spostrzegania i interpretowania świata, oraz od naszej zdolności radzenia sobie ze stresem.

Reakcje psychologiczne dzielimy na:

- behawioralne
- poznawcze
- emocjonalne

## Reakcje psychologiczne (kont.)

**Reakcje behawioralne** zależą od poziomu stresu.

- łagodny stres – aktywizuje i nasila zachowania istotne z biologicznego punktu widzenia, czyni organizm bardziej czujnym i żwawym, następuje koncentracja energii, wyniki działania mogą się poprawić – przedłużające się działanie nie usuniętych łagodnych stresorów może spowodować reakcje nieprzystosowawcze;
- umiarkowany stres – na ogół zakłóca zachowanie, zwłaszcza wymagające koordynacji, może wystąpić agresja, objadanie się, reakcje stereotypowe – zarówno przystosowawcze (redukcja napięcia), jak i nieprzystosowawcze (nieelastyczne, utrzymujące się również wtedy, gdy bardziej odpowiednie byłyby inne);
- silny stres – hamuje i tłumi zachowanie, może prowadzić do zniecierpliwienia, wyuczonej bezradności.

## Reakcje psychologiczne (kont.)

### Reakcje poznawcze

- im większy stres, tym większy spadek sprawności intelektualnej i zakłócenie elastyczności myślenia
- uwagę skupiamy na zagrażających aspektach sytuacji i naszym pobudzeniu
- stres wpływa ujemnie na pamięć
- stres może zakłócać rozwiązywanie problemów, dokonywanie ocen i podejmowanie decyzji, zawężając zakres dostrzeganych możliwości oraz zastępując stereotypowym, sztywnym myśleniem bardziej twórcze sposoby reagowania
- istnieją dowody, że wysoki poziom stresu negatywnie wpływa na rozwój intelektualny dzieci

## Reakcje psychologiczne (kont.)

### Reakcje emocjonalne

Stres jest przeważnie doświadczeniem przykrym, wywołującym negatywne emocje i wysiłki zmierzające do złagodzenia cierpienia w sposób bezpośredni lub pośredni. Pojawia się często rozdrażnienie, gniew, depresja.

Reakcje emocjonalne po przeżyciach traumatycznych mogą składać się na:

- zespół ostrego stresu (ASD)
- zespół stresu pourazowego (PTSD)