

Przebieg reakcji stresowej

Reakcję stresową można rozpatrywać na trzech poziomach: poznawczym, emocjonalnym i behawioralnym.

Reakcja stresowa rozpoczyna się wtedy, gdy na poziomie poznawczym napływający bodziec zostanie oceniony jako zagrażający. Bodźcem tym może być na przykład informacja o planowanej prezentacji, którą będziemy zmuszeni przedstawić przed gronem naszych **szefów**, wieść, że zostajemy dziadkami, plotka, że zostaniemy awansowani, czy niezrozumiały dla nas wynik testów laboratoryjnych. **Bodziec** ten odnosimy do naszego systemu wartości, naszych aspiracji, naszych nawyków i na tej podstawie formułowana jest ocena (sąd poznawczy), czy jest dla nas zagrażający czy nie. Ocenie tej mogą towarzyszyć oczywiście inne przekonania dotyczące siebie samego i sytuacji, w jakiej się znaleźliśmy – np. przekonanie o zbyt małych umiejętnościach prezentacyjnych, braku przychylności otoczenia, czy braku pieniędzy na podjęcie skomplikowanego (w naszej opinii) leczenia.

Reakcja na poziomie emocjonalnym

Jeśli na poziomie poznawczym zapadnie decyzja, że bodziec jest zagrażający to pojawia się reakcja na poziomie emocjonalnym. Objawia się ona ogólnym **pobudzeniem** emocjonalnym a także takimi emocjami jak lęk, strach, agresja, zniecierpliwienie, gniew, irytacja. Poczucie winy i/lub wstydu może wystąpić, gdy mamy poczucie, że nie radzimy sobie z trudną sytuacją. Pozytywne emocje – wtedy, gdy przewidujemy sukces (szczególnie, gdy mamy osobiste, dobre doświadczenia z przeszłości, gdy udało nam się pokonać trudności).

Poziom pobudzenia a sprawność działania

Sprawność naszego działania (poziom behawioralny) będzie różna, a jej jakość zależy od tego, jak silne emocje nami targają. Sprawność wykonania zależy od poziomu pobudzenia, co określają w psychologii prawa Yerkesa-Dodsona. Przy niewielkim wzroście pobudzenia emocjonalnego będziemy działali sprawniej, a przy bardzo dużym wzroście pobudzenia – poziom naszej sprawności istotnie spadnie. Prawdopodobnie każdy z nas doświadczył **dezorganizacji** swojego działania pod wpływem stresu – gdy w czasie egzaminu ani jedno sensowne słowo nie przychodzi nam do głowy, a w czasie prezentacji zamiast bronić swoich racji, mamy ochotę się rozpłakać lub, gdy zamiast spokojnie rozmawiać ze stróżem prawa, krzyczymy na niego.

Co te informacje oznaczają dla nas w praktyce? Zakładając, że jako osoby nie funkcjonujemy bezrefleksyjnie na zasadzie bodziec – reakcja, jesteśmy w stanie w znacznym stopniu decydować o nasileniu naszej reakcji stresowej. Największy wpływ mamy oczywiście na samym początku, na etapie **oceny** sytuacji. Tu możemy zdecydować, czy to, czego doświadczamy, jest dla nas stresujące czy nie.

Racjonalna analiza sytuacji

Powstrzymując się świadomie od natychmiastowego wpadania w spiralę stresu poprzez racjonalną analizę sytuacji wpływamy na siłę przeżywanych emocji oraz – w konsekwencji – sprawność naszego działania. Krótko mówiąc: gdy dociera do nas bodziec, który potencjalnie może okazać się zagrażający, należy w sposób zamierzony wykorzystać swoją inteligencję i zdolność właściwej oceny, zastopować proces osądu i dążyć o racjonalnej oceny sytuacji - zastąpić **reakcję** „olaboga, olaboga” reakcją „tylko spokojnie, co to dla mnie oznacza”.

Na przykład, gdy dowiadujemy się, że w czasie prezentacji, którą będziemy mieć za 10 minut, pojawi się dyrektor generalny, możemy: pomyśleć sobie „no to koniec, najwyższa władza, nie dam sobie rady, to najgorsze, co mogło się wydarzyć... nie miało go być na tym spotkaniu...” (reakcja typu „olaboga”) lub: „tylko spokojnie, będzie generalny, co z tego może wyniknąć? Hm... wreszcie usłyszy moje pomysły bezpośrednio ode mnie. Muszę się skupić, żeby je dobrze zaprezentować. To może być dla mnie okazja. Dobrze, trzy głębokie wdechy i do roboty!” (reakcja typu „tylko spokojnie”).

Istotnym psychologicznym elementem reakcji stresowej jest też pojawienie się **motywacji** do przywrócenia **równowagi** między środowiskiem a jednostką, czyli powrotu do sytuacji względnego komfortu.

Hanna Grzybek

Partner GM Solutions

www.gmsolutions.pl