

# Skala stresu

Psychiatrzy z Washington University w Seattle - Thomas Holmes i Richard Rahe, przedstawili koncepcję stresu, która wprowadza pojęcie stresorów, czyli wydarzeń życiowych, które wymagają od nas przystosowania. W zależności od tego, jak wielkiego przystosowania wymaga dane wydarzenie, przypisano mu pewną ilość punktów. W ten sposób powstał kwestionariusz *Social Readjustment Rating Scale (SRRS)*.

Oto wybrane stresory wraz z przyporządkowaną im ilością punktów:

Śmierci współmałżonka	<b>100</b>
Śmierć dziecka	<b>85</b>
Rozwód	<b>75</b>
Śmierć rodzica	<b>70</b>
Separacja małżeńska	<b>65</b>
Wyrok więzienia	<b>63</b>
Śmierć bliskiego członka rodziny	<b>63</b>
Choroba lub doznanie obrażeń ciała	<b>53</b>
Zawarcie małżeństwa	<b>50</b>
Zwolnienie z pracy	<b>47</b>
Przejście na emeryturę	<b>45</b>
Choroba w rodzinie	<b>44</b>
Śmierć ulubionego zwierzątka	<b>42</b>
Ciąża	<b>40</b>
Nowy członek rodziny	<b>39</b>
Śmierć bliskiego przyjaciela	<b>37</b>
Zmiana stanowiska pracy	<b>36</b>
Duża pożyczka na dom	<b>31</b>
Zmiana zakresu odpowiedzialności	<b>29</b>
Odejście syna lub córki z domu rodzinnego	<b>29</b>
Kłopoty z zięciem, synową lub teściową i teściem	<b>29</b>
Wyjątkowe osiągnięcie osobiste	<b>29</b>
Współmałżonek zaczyna albo kończy pracę	<b>26</b>
Początek i koniec roku szkolnego	<b>26</b>
Kłopoty z szefem	<b>23</b>
Zmiana godzin lub warunków pracy	<b>20</b>
Zmiana miejsca zamieszkania	<b>20</b>
Zmiana przyzwyczajeń w spożywaniu posiłków	<b>15</b>
Urlop	<b>13</b>
Święta	<b>12</b>
Drobne kłopoty z prawem	<b>11</b>

Z przeprowadzonych badań wynika, że prawdopodobieństwo zapadnięcia na poważną chorobę jest bezpośrednio związane z występującymi w naszym życiu stresorami.

<b>150 - 199</b> jednostek stresu	=	<b>37%</b> szansa choroby w ciągu kolejnych 2 lat
<b>200 - 299</b> jednostek stresu	=	<b>51%</b> szansa choroby w ciągu kolejnych 2 lat
ponad <b>300</b> jednostek stresu	=	<b>79%</b> szansa choroby w ciągu kolejnych 2 lat

W czasie stresu silnie odczuwamy negatywne emocje, takie jak strach, lęk czy złość. Organizm, będąc w stresie, mobilizuje dostępne zasoby, by jak najszybciej wyprowadzić nas ze stresującej sytuacji. Realizuje pradawny wzorzec „walka lub ucieczka”. To zadanie jest tak ważne, że organizm wykonuje je nawet kosztem osłabienia układu odpornościowego.

*Stres jest naszym sprzymierzeńcem.*

*Jego rolą jest chronić nasze zdrowie oraz życie.*

Hormony stresu – między innymi adrenalina i kortyzol pomagają naszemu organizmowi zmobilizować się do działania i sprostać wyzwaniu.

Jeżeli stres jest krótkotrwały i w zdrowy sposób rozładujemy spiętrzone emocje, wszystko szybko wraca do normy. Jeżeli stres jest zbyt silny lub trwa długi czas, odbija się to na naszym zdrowiu, ponieważ zakłócony został stan naturalnej równowagi organizmu.

W dzisiejszych czasach ludzie muszą sprostać wielu trudnym sytuacjom. Niestety często nie potrafią w zdrowy sposób radzić sobie ze stresem oraz przykrymi emocjami.

Tak naprawdę nie jesteśmy w stanie uniknąć stresu, ponieważ stres, to emocje, które przeżywamy i które są nam potrzebne. Emocje są naturalną reakcją organizmu na sytuacje i zdarzenia, które przeżywamy oraz na zachowanie otaczających nas ludzi. Nie możemy uniknąć przeżywania emocji. Jednak możemy, w miarę możliwości, wyrażać je w zdrowy sposób oraz nauczyć się konstruktywnie reagować na nieoczekiwane zdarzenia i niesprzyjające okoliczności. Czasem może wydawać się to trudne.

Na szczęście istnieje wiele metod pomagających zredukować skutki stresu. Są to między innymi: medytacja, joga, ćwiczenia oddechowe, relaksacja, umiarkowana aktywność fizyczna. Na szczególną zainteresowanie zasługują metoda EFT, czyli Techniki Emocjonalnej Wolności, które umożliwiają rozładowanie negatywnych emocji. Istotne jest również zdrowe odżywianie oraz odpowiednia ilość snu.

Ciekawa jestem, jakie są Twoje ulubione sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami 😊