



STREFA INSPIRACJI

Materiały dodatkowe do filmu

**Czym jest odporność psychiczna
i jak wzmacniać ją u siebie i dziecka?**



Technika rethinking stress w praktyce i technika expressive writing

Co myślisz, gdy czytasz słowo „stres”? Czy Twój mózg automatycznie odczytuje je jako zagrożenie? Czy często słyszysz, że ze stresem trzeba walczyć? Jeśli tak, to zachęcam cię do innego spojrzenia na stres. Czyli na normalną reakcję organizmu na środowisko.

Jakiś czas temu zamknąłem pracę nad ważnym projektem z grupą ponad 200 menedżerów. Ludzi na wysokich stanowiskach, którzy często funkcjonują w środowisku wysokiego natężenia bodźców. Dużego stresu. I często padają jego ofiarami. **Bo zbyt jednoznacznie patrzą na niektóre jego objawy.**

Na początku pracy z zastosowaniem techniki rethinking stress (przemysł stres na nowo), przedstawiliśmy menedżerom losowo przydzielonym do dwóch grup dwa filmy instruktażowe dotyczące stresu. Pierwsza grupa obejrzała film, w którym przedstawiono powszechnie znane fakty na temat stresu. Czyli takie, o których pisałem w poprzednim artykule. Menedżerowie dowiedzieli się więc, że stres:

- przyczynia się do powstania większości chorób cywilizacyjnych
- znacząco obniża odporność
- zaburza procesy poznawcze i niszczy neurony
- jest przyczyną większości chorób, które skutkują absencją w pracy.

Druga grupa obejrzała z kolei film, w którym skupiano się na innych wynikach badań. Menedżerowie obejrzała także trzyminutowe wideo. Tym razem jednak usłyszeli, że stres:

- może wpływać na poprawę sprawności poznawczej (lepsza uwaga, koncentracja)
- może przyspieszać przetwarzanie informacji przez mózg
- może wzmacniać procesy gojenia w organizmie
- może wpływać na proces, który w psychologii określa się mianem wzrostu posttraumatycznego (post-traumatic growth, przeciwieństwo stresu pourazowego).

Po tygodniu, w trakcie którego pracownicy wrócili do swoich zajęć, zmierzaliśmy ich poziom stre-

su i funkcjonowanie za pomocą takich skal, jak SMM (Stress Mindset Measure), the Quality of life Inventory (kwestionariusz jakości życia, QoLI) oraz MASQ (Mood and Anxiety Symptom Questionnaire). To jedno z lepszych narzędzi, które służą szacowaniu wpływu stresu na dobrostan i zdrowie. Wyniki badań były porównywalne z tymi, które osiągnął badacz Shawn Achor w swoim eksperymencie (który w zasadzie replikowałem). W grupie, która wysłuchała filmu o pozytywnych aspektach stresu, fizyczne objawy związane ze stresem przewlekłym, takie jak bóle głowy, bóle pleców oraz zmęczenie, spadły o 23%. Co zaskakujące, wzrosła też produktywność. Na skali od 1 do 4 menedżerowie z grupy, która usłyszała o pozytywnym wpływie stresu, skoczyli z 1,9 na 2,3, a to prawie 30% wzrostu produktywności mierzonej skalą Work Performance Scale.

Wnioski? Sam sposób myślenia i postrzegania stresu ma wpływ na to, jak reaguje na niego nasz organizm.

Badania pokazują, że sam stres nie musi być groźny. Ale już myślenie o nim jako o zagrożeniu – tak. Aby to dobrze wyjaśnić, opowiem o pewnym badaniu, które przeprowadzono w Stanach Zjednoczonych. To badanie, przez które na nowo przemyślałem całe moje podejście do stresu. I mam nadzieję, że ty również przemyślisz swoje. Przez 8 lat (badanie długofalowe) śledzono życie 30 tys. dorosłych w USA (na dużą skalę). Zaczęto od pytania: *Ile stresu doświadczyłeś w ciągu ostatniego roku?*

Zapytano też badanych na wstępie: *Czy uważasz, że stres szkodzi twojemu zdrowiu?* A potem z czasem posłużono się danymi o zgonach, żeby sprawdzić, kto z badanych umarł. Na początek trochę złych wiadomości. U badanych, którzy w poprzedzającym roku doświadczyli wiele stresu, ryzyko śmierci było wyższe o 43%.

Ale dotyczyło to tylko osób, które jednocześnie wierzyły, że stres im szkodzi. U osób, które doświadczały wiele stresu, ale NIE widziały w nim szkodliwości i które nie postrzegały go jako wroga, ryzyko zgonu nie było zwiększone. Więcej, ich ryzyko zgonu było najniższe ze wszystkich badanych. Niższe nawet niż u osób, które niewiele się stresowały.

Naukowcy, którzy przeprowadzili to badanie, oszacowali, że przez te 8 lat śledzenia zgonów 182 tys. Amerykanów umarło przedwcześnie nie ze stresu, ale z powodu przekonania, że stres jest szkodliwy. Ponad 20 tys. zgonów rocznie. Wygląda na to, że wiara w szkodliwość stresu była na 15. miejscu najczęstszych przyczyn zgonu w USA w ciągu ostatniego roku, wyprzedzając raka skóry, HIV, AIDS i morderstwa. Dlatego naprawdę warto przemyśleć sprawę i spojrzeć na stres inaczej.

Przede wszystkim – stres po prostu jest. To naturalna reakcja naszego organizmu na środowisko. Jeśli będziemy bardzo długo nastawieni na radykalnie silne bodźce, to rzeczywiście stres może być szkodliwy. W większości jednak codziennych sytuacji naprawdę bardziej szkodliwe jest MYŚLENIE o stresie w kategorii wroga niż sam stres per se.

Jak więc działać? Przestać postrzegać stres jako wroga. Zmienić język, którym się posługujemy – zamiast mówić jestem zestresowany, twierdzić, że jest się podekscytowanym. I nadać stresowi znaczenie. Co to oznacza? Uprzytomnić sobie, że stresujemy się tylko tym, co ma dla nas duże znaczenie. I to dobrze, bo bez tego nie odniesiemy sukcesów. Powodzenia! Nie walcz ze stresem. Zaprzyjżnij się z nim.

Nie dotyczy to oczywiście każdego stresu. Długotrwały stres wynikający z bardzo trudnych warunków życiowych, przemocy psychicznej i fizycznej to zupełnie inna kategoria. Jednak wiele codziennego stresu da się potraktować techniką rethinking stress (przemysł stres na nowo).

1. Zrozum stres. Zastanów się, dlaczego się pojawia. Nadaj mu znaczenie. Jeśli na przykład odczuwasz stres (symptomy stresu) przed ważną rozmową, to pomyśl, dlaczego tak naprawdę się stresujesz. Być może dlatego, że ci zależy na tej konkretnej rozmowie.
2. Nadaj stresowi pozytywne znaczenie. To ciąg dalszy rozważań. Na pytanie, dlaczego się stresujesz, szukaj pozytywnych odpowiedzi. Czyli na przykład gdy stresujesz się przed ważnym wystąpieniem, to nie myśl, że *stresujesz się, bo źle wypadniesz*, tylko że *stresujesz się, bo zależy ci na tym, żeby przekazać dobrze wiedzę, która jest ważna*.
3. Zmień język. Częściej mów: *jestem podekscytowany/a*, a nie: *jestem zestresowany/a*.

4. Stój w mocnej pozycji (power posing) przez 4–5 minut przed ważnym dla ciebie wydarzeniem. To pomaga redukować stres. Stanie w mocnej pozycji (na dwóch mocnych nogach w lekkim rozkroku z mocno opartymi na biodrach ramionami z wyprostowaną dumnie uniesioną głową) obniża poziom kortyzolu i podwyższa (nieznacznie) poziom testosteronu. A to tak zwana biologia odwagi.
5. Naucz się też rozładowywać stres. Najlepszy będzie po prostu szybki marsz. A gdy to będzie za mało, możesz zawsze przyjrzeć się technice ekspresywnego pisania, przebadanej przez Jamesa Pennebaker.

Ekspresywne pisanie, czyli technika Jamesa W. Pennebaker

Pisanie ekspresywne to wyjątkowe narzędzie badane przez profesora Jamesa W. Pennebaker od lat 80. Prosty sposób na zbliżenie się do siebie. Na lepsze poznanie siebie, tego, o czym informują Cię Twoje emocje, oraz sprawniejszego zarządzania nimi. To narzędzie, które może pomóc Ci wprowadzić realne zmiany do swojego życia. Nie tylko zresztą Tobie – każdej osobie, którą wtajemniczysz w tę konkretną metodę działania.

Skąd wiemy, że ta technika działa?

Profesor James W. Pennebaker opublikował w latach 90. ubiegłego wieku wyniki badania, które przeprowadził na grupie studentów z Southern Methodist University. Jego badanie polegało na tym, że uczestnicy – zaproszeni studenci – zostali podzieleni na grupy. W pierwszej grupie studenci przez 3 kolejne dni, po 20 minut dziennie, nieprzerwanie pisali o najtrudniejszych doświadczeniach swojego życia. W taki sposób, który zawierał ich najgłębiej skrywane myśli i emocje. Mieli postawić na radykalną szczerość i nie stosować tak zwanego unikania poznawczego (czyli nie mieli uciekać przed trudnymi emocjami) Druga grupa, kontrolna, mogła pisać o czymkolwiek lekkim i codziennym, jak np. gotowanie obiadu.

Uczestnicy z pierwszej grupy otrzymali instrukcję, że mają pisać o tym, co wywołuje w nich najtrudniejsze emocje. Mogą to być sytuacje bieżące bądź z przeszłości, z relacji z rodzicami, nauczycielami,

kolegami, o tym, kim są i kim chcą być, co ich stresuje i czym się martwią. Mieli nie przejmować się gramatyką ani ortografią i pisać nieprzerwanie przez 20 minut. Ze świadomością, że nikt poza nimi nie będzie miał dostępu do tych zapisków.

Wyniki tego badania przerosły oczekiwania profesora Jamesa W. Pennebaker. Od lat 90. profesor i jego zespół przeprowadzili podobne badania na tysiącach ludzi na całym świecie, nauczycielach, uczniach, emerytach, ciężko chorujących osobach oraz więźniach. Ludziach pochodzących z całego świata. U wszystkich eksperyment dawał te same efekty! U wszystkich poprawiał się subiektywnie odczuwany dobrostan. Wzrastała samoocena i tzw. odporność psychiczna. Ta, dzięki której lepiej radzimy sobie z trudnościami i przeciwnościami. Co ważne – u dzieci (uczniów), u których stosowano tę metodę, znacznie poprawiała się samoświadomość i poczucie większej sprawczości.

Wśród tysięcy osób, które badał profesor James W. Pennebaker na całym świecie, odnotowano same korzyści.

Ludzie, którzy pisali o swoich trudnych doświadczeniach, znacznie rzadziej niż inni chodzili do lekarza.

Osoby, które pisały, mogły pochwalić się:

- mniejszą liczbą absencji w pracy
- wzrostem średniej oceny u studentów
- mniejszą liczbą symptomów fizycznych związanych ze stresem i trudnymi emocjami (określaną na podstawie relacji osób wykonujących ćwiczenie)
- zmianą składu krwi pod kątem czynników związanych z aktywnością układu immunologicznego (badanym osobom pobierano krew przed eksperymentem oraz kilka miesięcy po nim, badania pokazywały istotne zmiany w systemie odpornościowym)
- spadkiem poziomu stresu, negatywnych doznań i mniejszą liczbą depresji
- mniejszą liczbą wizyt u lekarza (sześć miesięcy po ćwiczeniu osoby z grupy eksperymentalnej znacznie rzadziej odwiedzały lekarza niż osoby, które ćwiczenia nie wykonywały).

Osoby, które praktykują pisanie ekspresywne, po prostu lepiej radzą sobie ze stresem. Mają łatwiejszy dostęp do swoich potrzeb i emocji oraz do-

świadczają mniej symptomów fizycznych stresu. Warto. Zwłaszcza że metoda jest niezwykle prosta!

Jak praktykować ekspresywne pisanie?

Wystarczy kartka, długopis i 20 minut dziennie przez 4 dni pod rząd. Piszesz o trudnych emocjach, o tym, co Cię poruszyło, co zmartwiło. Nie uciekasz przed niczym i nikim. Jesteś tylko Ty, ta kartka i te 20 minut. (Ten jeden raz) możesz zapomnieć o gramatyce, stylu oraz logice. Chodzi o nieprzerwane pisanie. O ekspresywny upust. O brak kontroli. Tak pisz codziennie przez 4 dni pod rząd. Notatki są tylko Twoje. Możesz do nich zajrzeć po czasie. Możesz je wyrzucić.

Czego się spodziewać? Efektów, które naprawdę Cię zaskoczą.

Sam James Pennebaker tak tłumaczy proces, który zachodzi podczas pisania:

Akt przekładania emocji w obrazy i słowa zmienia sposób, w jaki dana osoba organizuje i myśli o trudnym doświadczeniu. Poprzez zintegrowanie myśli i uczuć ludziom łatwiej skonstruować spójną narrację doświadczenia. Uformowane w ten sposób wydarzenia mogą być efektywniej zrekapitulowane, przechowywane i zapomniane.

Gdy już sprawdzisz tę technikę na sobie, zaproponuj ją znajomym, uczniom, studentom. To chyba najprostszą i najlepszą rzecz, jaką możesz podarować sobie i innym na drodze do lepszej odporności psychicznej.

Piotr Bucki

– architekt, który zamiast budynków projektuje kompetencje. Aktor, który zamiast sceny woli sale wykładowe. Psycholog, który wiedzę wykorzystuje w praktyce, pomagając ludziom doskonalić kompetencje.





Więcej inspiracji na

www.nowaera.pl/strefainspiracji

