

Kilka słów o stresie

Czym jest ten odmieniany przez przypadki stres? Otóż stres sam w sobie nie jest błędem systemu ani twoim wrogiem. To starożytny, ewolucyjny mechanizm przetrwania, który ma tylko jedno zadanie: zmobilizować organizm do natychmiastowego działania. Kiedyś ten wyrzut adrenaliny i kortyzolu ratował nam życie ucieczką przed drapieżnikami, dziś daje zastrzyk energii, żebyś zdążył przygotować się do trudnego sprawdzianu, zdążył na uciekający autobus czy zebrał się na odwagę przed ważną rozmową.

W psychologii rozróżniamy jego dwa główne rodzaje. Krótkotrwały **eustres** to „dobry stres” – działa jak wciśnięcie pedału gazu, wyostrza zmysły, poprawia pamięć krótkotrwałą i pcha do przodu. Problem zaczyna się, gdy ten pedał zacina się w podłodze na wiele tygodni. Wchodzimy wtedy w **dystres**, czyli stres przewlekły. Wyobraź sobie, że stoisz samochodem w korku i cały czas maksymalnie gazujesz na biegu jałowym. Paliwo szybko znika, a silnik w końcu się przegrzeje. Tak samo reaguje układ nerwowy, który nie dostaje sygnału, że zagrożenie minęło.

Dlatego ostatecznym celem nigdy nie powinno być „życie całkowicie bez stresu” – to oznaczałoby życie bez wyzwań, pasji i rozwoju. Prawdziwą supermocą jest traktowanie stresu jako przyływu darmowej energii, z której korzystasz, gdy jest potrzebna, a następnie świadome i celowe przełączenie ciała z powrotem w tryb odpoczynku.

Z perspektywy neurobiologii, nastoletni stres jest absolutnie realny, obiektywnie trudny i uderza ze zdwojoną siłą. Stres to po prostu sygnał od twojego ciała: „hej, zależy nam na tym, przygotujmy się do walki”. Problem pojawia się, gdy ten system alarmowy zacina się w pozycji „włączone”.

Jak sobie radzić? To kilka sposobów na obniżenie poziomu kortyzolu, kiedy czujesz, że zaraz wybuchniesz:

1. Zhakuj swój układ nerwowy oddechem (Fizjologiczne westchnienie) Zamiast słuchać irytującego „po prostu weź głęboki oddech”, zrób to, co faktycznie resetuje układ przywspółczulny. Weź **dwa szybkie wdechy przez nos** (jeden głęboki, drugi krótki, „dobierający” powietrze), a potem zrób **jeden bardzo długi, powolny wydech przez usta**. Powtórz to 3-4 razy. To mechanizm, którego twój organizm naturalnie używa do uspokojenia się po płaczu. Działa jak hamulec ręczny dla stresu.

2. Wykorzystaj odruch nurkowania (Zimna woda) Gdy czujesz, że panika lub stres całkowicie cię zalewają i nie możesz racjonalnie myśleć, idź do łazienki i przemyj twarz bardzo zimną wodą (szczególnie w okolicach oczu i policzków) lub przyłóż do niej lód na kilkanaście sekund.

3. Zamknij cykl stresu (Wyrzuć to z ciała) Zwierzęta po ucieczce przed drapieżnikiem intensywnie się trzęsą, żeby zrzucić z siebie napięcie. My, ludzie, po stresującym dniu kładziemy się na kanapie ze smartfonem, a napięcie zostaje w mięśniach. Stres jest reakcją fizyczną, więc wymaga fizycznego ujęcia. Żeby zamknąć cykl stresu, musisz dać ciału sygnał, że

jest już bezpieczne. Możesz iść na intensywny spacer, pobiegać, potańczyć w pokoju do głośnej muzyki, a nawet dosłownie „wytrząść” z siebie napięcie, skacząc w miejscu przez minutę.

4. Odklej się od swoich myśli. Twój mózg jest maszyną do produkowania myśli, ale nie wszystkie są prawdziwe. Kiedy myślisz: „Zawiodę, jestem beznadziejny”, twój mózg traktuje to jak fakt. Spróbuj dodać do tego mały bufor. Zamiast „jestem beznadziejny”, powiedz sobie: **„Zauważam, że mam teraz myśl o tym, że jestem beznadziejny”**. Ta drobna różnica w języku sprawia, że przestajesz być swoją myślą, a stajesz się jedynie jej obserwatorem.

5. Zadbaj o fundamenty (Sen to twoja tarcza). Może brzmi nudno, ale to najważniejsza zasada psychologii: nie da się regulować emocji, jeśli twój mózg jest przewlekłe niedospany. Sen to nie jest luksus, to darmowa terapia i pancerz na kolejny dzień.

Nie musisz być zawsze zrelaksowany – stres jest częścią życia. Kluczem nie jest to, żeby nigdy nie czuć niepokoju, ale żeby wiedzieć, jak bezpiecznie po nim surfować, zamiast dawać się utopić.