

## Stresul și mecanismele noastre de apărare

Consilier școlar, prof. psiholog Gabriela Bodea

*„Stresul este un fenomen psihosocial complex ce decurge din confruntarea persoanei cu cerințe, sarcini, situații care sunt percepute ca fiind dificile, dureroase sau cu miză prea mare pentru persoana în cauză.*

*Stresorii sau factorii de stres sunt evenimente/situații externe sau interne sau condiții ale mediului, suficient de intense sau frecvente care solicită reacții de adaptare din partea individului. Evenimentul poate fi perceput ca: irelevant, pozitiv, negativ sau amenințător” (Băban, 2001.)*

Mecanismele de apărare sau „resursele de a face față la factorii de stres” sunt definite ca și „capacitatea cognitivă, emoțională și comportamentală de a reduce, stăpâni sau tolera solicitările interne sau externe care depășesc capacitatea de răspuns automată a organismului” (Băban, 2001). Factori individuali precum stima de sine, asertivitatea, sentimentul autoeficacității sunt factori de protecție împotriva stresului.

Sunt atâtea definiții pentru stres! Literatura de specialitate, mass-media ne bombardează cu acest „flagel”, „virus” sau „boala secolului” care face multe victime și cauzează multe boli psihosomatice!

Ce este stresul, într-o definiție personală, mai puțin exprimată în termeni specifici literaturii psihologice?! O grijă excesivă, o teamă exagerată că nu se vor găsi soluții la problemele ivite. O stare în care mintea se centrează pe „problemă” și nu pe ieșirea din impas. Prelungită, starea de îngrijorare se transformă în anxietate ori depresie.

De câte ori nu ne-am gândit că nu avem bani și nu ne-am repetat asta de mii de ori, până la obsesie: „nu ne putem permite asta”, „nu putem merge în excursie/vacanță/concediu”, „salariul este prea mic și abia ne plătim cheltuielile”, „doar unul dintre noi lucrează”. Grija banilor, a zilei de mâine este doar un exemplu, poate cel mai elocvent pentru ceea ce se întâmplă în societatea contemporană, societate în care valorile morale, umane, s-au răsturnat și predomină lupta și frica pentru putere, mercantilismul... Ne axăm pe griji și uităm de puterea dragostei, a încurajării, a vorbeii bune...

Nu vreau să insist pe tema banilor pentru că veți spune, stimați cititori, și pe drept cuvânt, că meseria mea este cea de consilier școlar. Veți dori să aflați o soluție la „problemă”. Soluția vine din schimbarea modului de a gândi, a vorbeii noastre interioare, a ceea ce ne tot repetăm zilnic și ne imprimăm adânc în memorie și ființă! Nu ne putem aștepta ca lucrurile să se schimbe de la sine și să fie mai bune dacă nu ne schimbăm pe noi înșine, ori dacă continuăm să facem aceleași lucruri! Specialiștii afirmă că pentru a ne schimba vechile deprinderi și a ne forma și consolida alte obiceiuri- mai bune- este nevoie de 90 de zile! În acele zile vom trece printr-o mare reformă a minții și inimii, vom suferi intens, dar la capăt vom fi răsplățiți pe măsura perseverenței!

Banii nu sunt o „problemă” pentru elevi, deși foarte mulți nu își permit „haine de lux” sau „după trend”, cărți, mâncare, telefoane, excursii, să vină la școală... În toată

această perioadă, de când „consilies”, nu au venit la mine elevi cu această problemă. Această grijă o aveau părinții. Copiii acestor părinți au venit la cabinet cu altfel de probleme- consecințe a comportamentului/grijilor părinților. Prin ceea ce urmează să relatez, doresc să trag un semnal de alarmă. Nu există vină sau vinovați, judecată sau evaluare ci doar informație insuficientă ori eronată.

Pe scurt: „grijile”, „problemele” și „preocupările” copiilor/elevilor mei sunt rezultatul grijilor părinților lor: lipsa banilor (de aceea unii părinți pleacă în străinătate să muncească), lipsa de comunicare ori comunicarea deficitară- blamarea, critica, agresivitatea fizică, emoțională și verbală- a faptului că în familie copiii nu sunt tratați ca parteneri egali de discuție, deprivarea emoțională, lipsa regulilor.

Cum se manifestă stresul la copii? Am să relatez, pe scurt, cazul unei tinere de 16 ani care a venit la cabinet și mi-a spus că ea este „proastă și nu ține minte nimic”, „nu se poate concentra”, „nu poate dormi bine”, „nu îmi vine să fac nimic”. După ce am eliminat cauzele de natură fizică- un accident, am aplicat un test psihologic care evaluează memoria și am constatat că eleva are o bună capacitate de memorare. Din discuții cu ea am aflat că tatăl ei este grav bolnav de câteva săptămâni, că poate să moară oricând. Suferința și teama de a-și pierde tatăl erau evidente: „Și eu vreau să am tată! Nu contează că stă imobilizat pe pat! Doar să-l vad, să-l am!”. Tulburarea de memorie, apatia și inapetența sunt psihosomatizări ale stresului, care, prelungite și nerezolvate, conduc la depresie.

Un alt tip de psihosomatizare, din cazuistica proprie, este somnambulismul. Din discuțiile cu „clienta” am aflat că episoadele de somnambulism au apărut de când mama plecase să lucreze în străinătate, ei rămânându-i responsabilitățile gospodărești și cele de elevă; am aflat că eleva a avut o foarte bună modalitate de relaționare cu mama și că relația era deficitară, tensionată cu tata. Îmi spune că îi lipsesc discuțiile cu mama, că îi este foarte dor de ea! După întoarcerea mamei acasă, deși pentru o perioadă scurtă de timp, episoadele de somnambulism s-au redus și apoi au dispărut. Eleva și-a îmbunătățit însă relația de comunicare cu tatăl, au devenit amândoi mai deschiși dialogului și rezolvării în mod echitabil a sarcinilor gospodărești.

Cum se mai poate manifesta în plan fiziologic stresul? Prin dureri de cap, indigestie, dureri musculare, de genunchi, de stomac, de coloană, tulburări de vedere, creșterea tensiunii arteriale.

Cum se manifestă în plan comportamental stresul? Prin scăderea/ creșterea poftei de mâncare, creșterea/diminuarea somnului, tulburări de memorie și atenție, încetinirea ritmului gândirii, abulie, apatie... privire în gol. Unele persoane, pentru a-și diminua emoțiile și a-și rezolva problemele, fumează, consumă alcool, droguri, ajungându-se în timp la dependență.

Ce putem face când avem aceste manifestări? Ne adresăm unei persoane autorizate, competente, care ne poate oferi ajutor: medic sau psiholog.

Acestea sunt doar câteva exemple prin care am dorit să „trag semnalul de alarmă” celor implicați în munca cu elevii, ori celor care relaționează cu tinerii: părinți, dascăli, rude, alți tineri.

Ce soluții sunt pentru a evita stresul? În primul rând, schimbarea modului de a gândi; a încerca să nu mai facem din orice lucru o problemă; să cerem ajutor de la persoane competente, să cerem ajutor chiar divinității – „Credința funcționează ca un anesteziec” (Peter, 2007); să învățăm să înlocuim cuvântul „grijă” cu „a fi atent” (de

exemplu: „ai grijă să nu cazi”, cu „fii atent să nu cazi”!. Atenția este o capacitate a fiecăruia dintre noi, care se poate dezvolta prin exercițiu! Grija este o emoție negativă care nu ne oferă perspective de creștere, de ieșie din impas!

Dar, indiferent de soluția pe care ne hotărâm să o adoptăm, important este să fim congruenți cu ea, adică să o acceptăm la nivel emoțional...

... Si, poate, să privim mai des spre cer, să zâmbim mai mult, să râdem mai mult, să spunem mai multe vorbe de alint, să ne bucurăm de soare, de ploaie, de vânt, de flori, de copii, de o mână ce ni se întinde benevol, să fim recunoscători pentru ele!

#### Bibliografie

Băban, A., *Consiliere educațională*, Editura Psinet, Cluj-Napoca, 2001.

Peter, C., *Ghid de relații interumane*, Editura Network 21, București, 2007.

Petrovai, D., Botiș-Matanie, A., *Intervenții validate științific în depresia la copii și adolescenți*, Editura APCAR, București, 2009.

Petrovai, D., Botiș-Matanie, A., *Modalități de evaluare și diagnostic a tulburărilor de anxietate la copii și adolescenți*, Editura APCAR, București, 2010.