

Stresul

o problemă personală sau o boală a timpurilor



**Psiholog
RODICA LUCIA MÂRȘAN**

Strusul este un aspect important al vieții noastre de zi cu zi. Astfel, putem vorbi despre stresul emoțional, cel financiar și familial, stresul decizional (când ne facem cumpărăturile și trebuie să ne hotărâm la un produs dintr-o mare varietate de oferte) și nu în ultimul rând despre stresul legat de activitatea profesională pe care o desfășurăm. Prezent într-o cantitate rezonabilă, stresul poate fi benefic și sănătos pentru viața noastră. El ne ajută să ne menținem activi, eficienți și ne face existența mai interesantă. Stresul excesiv afectează în mod negativ sănătatea noastră fizică și mentală.

Stresul poate fi caracterizat, de asemenea, ca un fenomen particular, individual. De pildă, unele persoane sunt stresate de termenele foarte scurte de rezolvare a unor probleme sau de întâl-

nirile stabilite în ultimul moment, în timp ce altele se adaptează ușor unor astfel de situații, dar sunt teribil de stresate de perspectiva vizitei la soacră!

Pe de altă parte, experiențe și studii internaționale acreditează din ce în ce mai mult ideea stresului ca „boală a timpurilor noastre”. Determinat de însumarea constrângerilor pe care le suportăm în viața de fiecare zi și, în special, la serviciu, stresul pare să fie în fruntea cauzelor celor mai multe boli coronariene, ale ulcerelor de stomac și, de asemenea, ale depresiilor și absenteismului.

În unele țări, această „boală” este considerată chiar fatală – de exemplu, în Japonia, unde „sindromul epuizării nervoase” (similar stresului din restul lumii) este numit Karoshi. Este cea mai de temut boală, determinată de epuizarea fizică și nervoasă consecutivă desfășurării activității profesionale. Karoshi afectează angajații model, care muncesc douăzeci și patru de ore pe zi și la care, după o perioadă, se instalează o stare de apatie și epuizare, care poate conduce la deces (din fericire, cazurile de acest fel sunt foarte rare). În Japonia, acest sindrom afectează în special populația masculină și apare la cei care lucrează non-stop, urmărind să-și facă un nume în companie și să

urce pe scara ierarhică. După o perioadă, cei care adoptă un asemenea regim de muncă încep să se plângă de oboseală, probleme de somn, iritabilitate excesivă etc. Cu timpul, apar semnele epuizării nervoase și fizice, însoțite de o stare accentuată de depresie.

În America, se consideră că această boală a stresului este de origine virală, în timp ce în Franța factorul psihologic este incriminat drept cauză a producerii ei.

Așa cum rezultă din studiile americane, stresul asociat activității profesionale costă foarte scump. Numai în SUA aceste costuri sunt estimate la două sute de miliarde de dolari, această sumă incluzând asistența medicală, absenteismul la serviciu și scăderea productivității. În Europa, stresul este cauza indirectă a milioane de ore de muncă pierdute. Se vorbește mult despre stresul determinat de muncă sub presiune a managerilor sau a celor din domeniul finanțelor, dar, în realitate, nu acestea sunt cele mai oositoare și stresante profesii. Profesiunile caracterizate ca fiind foarte stresante sunt cele a căror îndeplinire presupune risc și responsabilitate crescute; în această categorie, la loc de frunte, se află meseria de controlor de trafic aerian.

Cele spuse mai sus nu răspund, totuși, la întrebarea:

ce este stresul? Este adevărat, conținutul conceptului a suferit schimbări substanțiale în ultimii cincizeci de ani, iar în prezent nu există o definiție unanim acceptată.

Ideea de stres îi aparține biologului canadian Hans Selye, care a descris primul, în anul 1930, „sindromul de adaptare generală”. Hans Selye a remarcat că, atunci când o populație de animale este supusă unor constrângeri de o anumită natură (de exemplu: injectarea unui produs, suprapopulare, restricții de nutriție sau chiar o temperatură scăzută), animalele se îmbolnăvesc și mor. Autopsia, aproape în toate cazurile, a pus în evidență un fenomen care nu a putut fi explicat în momentul respectiv: o creștere a volumului glandelor suprarenale. Aceste glande au un rol fundamental în activitatea sistemului nervos simpatic, prin hormonii pe care îi secretă. Cel mai cunoscut este adrenalina.

Atunci când noi, oamenii, suntem supuși unui stres, cu alte cuvinte când trăim experiența unei agresiuni (care poate fi de intensitate medie, neimplicând un pericol, cum ar fi vorbitul în public), bătăile inimii se accelerează, devenim palizi sau transpirăm mai abundent. Când senzația de frică sau emoția sunt mai intense, reacția fizică poate fi mai severă, fiind însoțită de

senzația de vomă sau de urinare involuntară. Toate aceste simptome sunt determinate de secreția hormonală excesivă, care, pe termen lung, este responsabilă de instalarea unor boli. Ulcerul de stomac, boala coronariană pot fi declanșate chiar și numai de stres.

ne confruntăm cu problema și dezvoltăm un plan de rezolvare a ei. Totul depinde de felul în care ne adaptăm situațiilor stresante sau dificultăților neașteptate pe care trebuie să le depășim. Când trăim o situație traumatizantă, în mod frecvent facem ca ea să fie și mai rea, irosindu-ne energia în

noastre ?

În experiențe de laborator, unor șoareci li se dădea de mâncare (răsplată) și în același timp li se administra un șoc electric (pedeapsă). Plăcerea și durerea rezultate erau simultane. Neștiind cum să interpreteze acei stimuli contradictorii, șoarecii erau stresați și se îmbolnăveau de ulcer. Toate aceste reacții constituie ceea ce se numește „sindrom de adaptare generală” sau stres (care descrie atât cauza, cât și efectul agresiunii).

Cu toții, în viața de zi cu zi, la serviciu, ne confruntăm cu situații stresante, de variate origini. Trebuie să fim motivați și capabili să acceptăm și să ne adaptăm stresului. Dacă suntem pregătiți și anticipăm stresul, putem spune că deja suntem capabili să ne confruntăm cu el și să-l rezolvăm.

Cheia rezolvării stresului o reprezintă înțelegerea surselor acestuia și evaluarea realistă a situației. Următorul pas este conceperea unui plan de acțiune și punerea lui în practică. Un vechi proverb chinezesc ne furnizează o metodă realistă de a face față situațiilor complexe: Cum se poate mânca un elefant? Bucăți-că cu bucăți-că.

Întâlnirea cu o situație stresantă ne pune în fața unei alegeri: fie optăm pentru un sentiment de părere de rău și de autocompătimitate, pierzându-ne toată energia în îngrijorare și tristețe, fie

supărare, autocompătimitate și îngrijorare. Trebuie să învățăm din experiență și să mergem înainte, gata să facem față următoarelor provocări. Trebuie să privim către viitor, pregătiți pentru noi experiențe de viață, în loc să insistăm asupra trecutului. Aceste atitudini pozitive definesc capacitatea noastră de adaptare la situațiile cu potențial stresant. În această lume, care se schimbă atât de rapid, rigiditatea și rezistența la schimbare sunt o sentință la eșec în carieră.

Trebuie să evaluăm propriile crize existențiale în mod individual. Dacă parcurgem o criză căreia nu-i putem face față singuri – deces, divorț – putem să apelăm la ajutor de specialitate pentru a depăși stresul.

Trebuie să fim recunoscători provocărilor apărute în viață (nu problemelor, ci provocărilor). Dacă le depășim, vom fi mai încrezători în capacitățile noastre și vom avea aspirații mai înalte. Putem să ne confruntăm cu provocările vieții la fel ca oricare altă persoană, dar dacă vom învăța din aceste provocări ne creăm șansa de a fi înaintea acestei alte persoane.

În următoarele articole, vom discuta despre sursele și simptomele stresului și despre metodele de depășire a lui.



URBAN IOSIF

S-a născut în Arad, la 14 decembrie 1967, din părinții Iosif și Maria. În 1986, a absolvit Liceul Industrial nr. 11 din Arad.

După efectuarea stagiului militar, a lucrat la Antrepriza de Construcții Montaj Arad până în 1991, iar între 1991-1992 la societatea S.C. MAYER SRL.

S-a căsătorit în 1991 cu soția Angela. Fiica lor, Evelyn, s-a născut în 1995.

Din 1992 până în prezent, a fost angajat al ROMATSA RA, controlor de trafic aerian în cadrul turei a IV-a ACC Arad.

- a urmat cursurile specifice de pregătire CPPAC București, între anii 1992-1993;
- a obținut licența de operator radar în 1994;
- începând din 1996, a ocupat funcția de navigator radar;
- începând din 1999, a fost avansat în funcția de navigator principal.

Și-a câștigat deplinul respect al tuturor colegilor, în special pentru activitatea desfășurată în calitate de reprezentant sindical, începând cu anul 1996, fiind membru fondator atât al Sindicatului ATS, cât și al Asociației Profesionale a CTA din România.

A fost un om de mare dăruire sufletească, coleg atent și sensibil, dăruit familiei și profesiei. Tânăra viață i s-a sfârșit fulgerător la treizeci și doi de ani. Familia și toți cei care l-au cunoscut rămân veșnic îndurerați de tragica sa dispariție.

Dumnezeu să-l odihnească în pace!



GABRIAN NICOLAE

S-a născut în localitatea Răpsig, județul Arad, la 22 decembrie 1951, din părinții Gheorghe și Ana. A absolvit Liceul de Cultură Generală nr. 5 Arad în 1970.

În 1972, după efectuarea stagiului militar, a intrat în familia aviației civile, dedicându-și viața meseriei de controlor de trafic aerian, pe care a cinstit-o până în ultima clipă.

Căsătorit din anul 1975 cu soția Lucia-Angela Florica, au crescut împreună două fiice: Luciana, născută în 1976, și Diana, născută în 1979.

Din 1972 până în prezent, a lucrat la ACC Arad, parcurgând toate etapele profesiei de controlor de trafic.

- a urmat cursurile specifice de pregătire la CPPAC București, între anii 1972-1973;
- a obținut licența de controlor de trafic aerian în 1974;
- începând din 1979, a ocupat funcția de navigator radar;
- în 1989, a fost avansat la funcția de navigator principal;
- în perioada 1990-2000, a condus colectivul turei a II-a ACC Arad;
- din februarie 2000, a fost director al DR Arad.
- membru fondator RATCA.

Soarta crudă l-a răpit din mijlocul familiei la vârsta de patruzeci și opt de ani, în plină putere de muncă și viață. Om de înaltă ținută profesională și morală, caracter angajat și puternic, dinamic și plin de inițiativă, va rămâne pentru totdeauna în sufletul familiei și al colectivului pe care l-a condus.

Dumnezeu să-l odihnească în pace!