

Stres, studiowanie i zaburzenia adaptacyjne

dr n. med. Edyta Dembińska, Katedra Psychoterapii CM UJ

Stres, choć cieszy się złą sławą, jest wszechobecnym i niezbędnym elementem życia każdego człowieka. Nie wszyscy jesteśmy tego świadomi, ale pewien poziom stresu jest potrzebny w osiąganiu sukcesów. Reakcja stresowa jest reakcją przystosowawczą naszego organizmu i w optymalnych warunkach działa mobilizująco pomagając w osiągnięciu celu.

Czym jest stres?

Nie istnieje jedna definicja stresu. Jest to pojęcie stosowane zarówno w naukach biologicznych jak i w psychologii. Mówiąc bardzo ogólnie, stres jest reakcją ludzkiego (ale też zwierzęcego) organizmu na różne czynniki zewnętrzne i wewnętrzne. Te bardzo zróżnicowane, co do swojej natury czynniki nazywane są stresorami, a podzielić je można na fizyczne i psychologiczne.

Jedna z definicji określa stres jako zespół powiązanych procesów w organizmie, stanowiących ogólną reakcję osobnika na działanie bodźców lub sytuacji niezwykłych, trudnych, zakłócających, zagrażających, przykrych lub szkodliwych, zwanych stresorami. Stres psychologiczny jest definiowany przez Lazarusa jako szczególny rodzaj relacji między człowiekiem a środowiskiem, które człowiek ocenia jako nadwyrężające albo przekraczające jego zasoby i zagrażające jego dobremu samopoczuciu.

Do sytuacji wywołujących stres psychologiczny zalicza się niebezpieczeństwa natury fizycznej takie jak katastrofy naturalne (np. powódzie, trzęsienia ziemi), ryzykowne sporty, wypadki oraz sytuacje społeczne stanowiące zagrożenie dla cenionych przez człowieka wartości i potrzeb natury społecznej (np. utrata współmałżonka, utrata pracy, konieczność emigracji). Nie tylko negatywne doświadczenia mają działanie stresotwórcze. Psychologowie Holmes i Rahe odkryli, że reakcję stresową wywołują również wydarzenia życiowe o potencjalnie pozytywnym wydźwięku jak zawarcie małżeństwa, pojednanie z partnerem, osiągnięcie celów osobistych, ukończenie szkoły lub uczelni, a nawet urlop. A zatem stresujące jest nie tylko to, co oceniamy jako złe bądź przykre, ale również to, co wywołuje silną pozytywną reakcję emocjonalną.

Stres ma charakter niespecyficzny, co oznacza, że niezależnie od czynnika (stresora), który go wywołał, jego zasadnicze mechanizmy są podobne, a reakcja stresowa obejmuje cały organizm. Uruchomieniu ulegają różne mechanizmy w obrębie naszego ciała, które zwiększają jego gotowość do wyteźonej aktywności fizycznej i psychicznej. Fizjologiczna reakcja stresowa swoim natężeniem jest dostosowana do wywołujących ją przyczyn i ulega wygaszeniu, gdy przestaje być potrzebna. Z punktu widzenia biologicznego dla reakcji stresowej charakterystyczna jest aktywacja gruczołów wydzielających tzw. hormony stresu. Ta sieć powiązanych ze sobą gruczołów wydzielania wewnętrznego nazywana jest osią podwzgórze – przysadka – nadnercza. Jej aktywacja prowadzi do wzrostu wydzielania kortyzolu i adrenalinu, aktywowany jest również układ nerwowy współczulny unerwiający narządy wewnętrzne w związku z czym wzrasta poziom noradrenaliny. Podwyższone stężenie tych substancji wywołuje zmiany umożliwiające podjęcie zwiększonego i wydajniejszego wysiłku. Zwiększa się stężenie glukozy we krwi, rozszerzają się naczynia krwionośne mięśni i mózgu, przyspiesza się rytm serca, wzrasta ciśnienie krwi, przyspiesza się oddech i wzrasta krzepliwość krwi. Wzbudzeniu ulega ośrodkowy układ nerwowy, co poprawia efektywność funkcji poznawczo-motorycznych. Wyhamowane zostają nieistotne w tym momencie funkcje organizmu.

Podsumowując, stres jest mechanizmem obronnym wykształconym przez organizm ludzki by nas chronić przed zagrożeniami i umożliwić efektywne działanie. Pozwala na uruchomienie wszystkich zasobów organizmu w obliczu zagrożenia, dzięki czemu potrafimy pokonać własne ograniczenia: możemy biec szybciej niż zwykle i łatwiej dokonujemy również analizy sytuacji. Reakcja stresowa sprawia, że nasz umysł i ciało są w pełni gotowe do działania. Dochodzi do wyrzutu hormonów stresu, które powodują szereg reakcji w naszym organizmie, dzięki którym możesz przekraczać granice swoich możliwości. Nie bez powodu niektóre osoby preferują pracę pod presją. Lepiej im się wtedy myśli i sprawniej funkcjonują. Taki rodzaj stresu, który działa jak swoisty motor, pobudza i daje satysfakcję, sprawia, że czujemy się szczęśliwi, że coś zrobiliśmy i osiągnęliśmy, nazywany jest stresem pozytywnym albo eustresem.

Stres pozytywny i negatywny

Naukowcy od dawna poszukują cech odróżniających pozytywny stres czyli pozwalający na skuteczne rozwiązywanie problemów, od destrukcyjnego, często wręcz uniemożliwiającego działanie. Przyjmuje się, że stres krótkotrwały ma najczęściej charakter korzystny (ada-

ptacyjny), natomiast przewlekły jest niekorzystny. Przedłużająca się lub zbyt nasilona reakcja stresowa nie jest już reakcją przystosowawczą i zaczyna mieć negatywny wpływ na organizm. Powoduje jego uszkodzenie i uruchamia procesy patologiczne. Długotrwała aktywacja osi podwzgórze – przysadka – nadnercza, układu nerwowego autonomicznego oraz innych ośrodków stresu prowadzi do niekorzystnych skutków. Dochodzi do obniżenia odporności, wzrasta stężenie cholesterolu, utrzymuje się podwyższone ciśnienie tętnicze, osłabieniu ulega pamięć, obniża się nastrój, pojawia lęk, trudności w zasypianiu i spadek apetytu. Wszystko to wywołuje nieprzyjemne objawy fizyczne i doprowadza do wyczerpania zasobów organizmu, a w dłuższym czasie do wystąpienia różnych chorób. Permanentnie przeżywany stres odbija się zarówno na naszej psychice, jak i na ciele. Jego efektem mogą być: nieustające uczucie zmęczenia, apatia, rozdrażnienie, osłabiona zdolność koncentracji. U człowieka narażonego na długotrwałe działanie stresorów obniża się sprawność systemu odpornościowego, przez co łatwo ulega on infekcjom. Pojawiają się także zaburzenia w pracy układu krążenia, oddechowego i pokarmowego.

Możemy więc założyć, że pożyteczny jest tylko stres krótkotrwały. Nasz organizm działa wtedy na najwyższych obrotach, ale po pewnym czasie potrzebuje regeneracji. Podczas reakcji stresowej organizm korzysta ze zgromadzonych zapasów, rezerw energii, potencjału chemicznego i pokładów emocjonalnych. Po każdej akcji mobilizacyjnej organizm jest wyczerpany i wymaga odpoczynku i regeneracji.

Z długotrwałym stresem najczęściej mamy do czynienia, gdy nie potrafimy wyeliminować utrzymującej się sytuacji stresogennej. Zdarzyć się też może wtedy, gdy sytuacje stresowe powtarzają się bardzo często i niełatwo je rozwiązać. Wiele wskazuje na to, że są jeszcze inne różnice między stresem pozytywnym (eustresem) a negatywnym (dystresem): stres pozytywny występuje w sytuacjach, nad którymi mamy w naszym poczuciu kontrolę. Stres destrukcyjny towarzyszy chwilom, w których tracimy kontrolę nad wydarzeniami. Wszystko zależy od oceny poznawczej czyli od tego, jaki sens nadajemy stresowi.

Indywidualna reakcja na stres

Nie wszyscy ludzie reagują tak samo na podobne wydarzenia, zależy to od indywidualnej podatności na stres. Nawet najslabszy bodziec może wywołać u człowieka reakcję stresową. Zatem nie siła bodźca decyduje o tym, czy coś jest dla nas stresujące, ale jego znaczenie dla da-

nej osoby. Tak więc ludzie różnią się w tym, co odbierają jako stresujące. Dla jednej osoby będzie to wizyta u dentysty, dla kogoś innego utrata osoby bliskiej.

Pomimo tego, że reakcja stresowa z punktu widzenia fizjologii przebiega u wszystkich osób podobnie poprzez aktywację przysadki mózgowej, to zachowania i emocje osób będących pod wpływem stresu czyli ich reakcja psychologiczna na stres może być bardzo zróżnicowana. Są osoby, którzy płaczą lub krzyczą, inni reagują objawami fizycznymi, boli ich głowa lub dostają niestrawności, niektórzy nadużywają substancji psychoaktywnych (alkoholu, narkotyków). Jedni zamykają się w sobie, a inni nie potrafią przestać mówić. Istnieją też takie osoby, po których nie widać, że są pod wpływem stresu. Według badaczy stres wyzwała trzy rodzaje reakcji: procesy adaptacyjne (ogólna mobilizacja, specyficzna reakcja zwalczania stresu, wyładowanie napięcia w formach kontrolowanych), reakcje obronne (ucieczka, atak, zmiany w percepcji i interpretacji rzeczywistości) oraz reakcje destrukcyjne (zaburzenia procesów poznawczych, aktywności, niekontrolowane reakcje emocjonalne). W zależności od tego, który rodzaj reakcji będzie przeważał w obecnym momencie u danej osoby, będziemy obserwowali odmienne zachowania.

Stresu jak i czynników, które go wywołują nie możemy wyeliminować z naszego życia, natomiast możemy starać się go minimalizować. Możemy zadbać o to, by nasza reakcja na stres była „zdrowa” czyli adaptacyjna. Pierwszym krokiem jest poznanie własnej reakcji stresowej czyli zrozumienie, co ją wywołuje i jak wtedy reagujemy. Jeśli poznamy własne reakcje, będzie nam łatwiej nad nimi panować. Z punktu widzenia psychologicznego i społecznego ważne będzie myślenie o sytuacji wywołującej stres: zidentyfikowanie jej i zastanowienie się, co mogą zrobić, aby ją zmienić, a także dbanie o wsparcie społeczne ze strony rodziny i przyjaciół. Z punktu widzenia naszej fizjologii ważne będzie zadbanie o zmniejszenie fizycznych objawów stresu zapoznając się z różnorodnymi metodami relaksacji, dbając o sen i zbilansowaną dietę. Pamiętajmy, że nie ma jednego idealnego sposobu na radzenie sobie ze stresem. Skuteczność metody zależy od źródła stresu, od poziomu jego odczuwania, od cech jednostki na przykład jej uprzednich doświadczeń, wiedzy, inteligencji, temperamentu. Każdy musi znaleźć swój własny sposób radzenia sobie ze stresem.

Można zastanawiać się, dlaczego dbanie o to, by odczuwany przez nas stres nie stawał się destrukcyjny, jest tak ważne. Zaobserwowano, że przewlekły stres może brać udział w rozwoju, podtrzymywaniu lub pogarszaniu przebiegu wielu schorzeń zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Dotyczy to chorób układu krążenia, przewodu pokarmowego, podwyższonego ryzyka infekcji, astmy, łuszczycy, a także niektórych zaburzeń psychicznych takich jak de-

presja, zaburzenia lękowe oraz psychozy z kręgu schizofrenii. Od dawna wiadomo, że lepiej i taniej jest zapobiegać chorobom, niż je leczyć. Stąd zapoznanie się z metodami pomagającymi w radzeniu sobie ze stresem i znalezienie tych, które są dla nas najbardziej odpowiednie jest długoterminową inwestycją we własne zdrowie.

Studiowanie i związany z nim stres

Życie studenta potocznie nie jest związane z obecnością wielu sytuacji wywołujących stres. Studia kojarzą się raczej z dużą ilością wolnego czasu, imprezami i posiadaniem niewielkiej liczby obowiązków. Większość osób uważa, że w życiu studenta czynniki stresowe kumulują się tylko dwa razy do roku w okresie sesji egzaminacyjnej. W rzeczywistości sesja egzaminacyjna czy zaliczenia są tylko jednym z wielu stresorów z jakimi mają do czynienia studenci. Na co dzień borykają się oni z wieloma problemami zarówno wynikającymi z samego studiowania, jak i z innych problemów życiowych: trudności finansowych, mieszkaniowych, rodzinnych czy z powodu niedostatecznego systemu oparcia społecznego.

Stres egzaminacyjny i jak go pokonać

Wiemy już, że do poradzenia sobie z każdym wyzwaniem, a więc również egzaminem, niewielki stres jest niezbędny. Dzięki niemu następuje wzrost aktywności ośrodkowego układu nerwowego: szybciej reagujemy, odbieramy i przetwarzamy informacje. Umiarkowany stres poprawia pamięć i koncentrację. Szybciej się uczymy, lepiej radzimy sobie z rozwiązywaniem problemów.

Niestety, stres działa jako nasz sojusznik tylko wówczas, gdy nie jest zbyt silny i trwa krótko. Jeśli trwa dłużej, na przykład zaczynamy odczuwać go już miesiąc przed egzaminem, to niestety po okresie mobilizacji następuje faza wyczerpania. Wpadamy wtedy w panikę, każde zadanie wydaje się trudne i nie do rozwiązania. Utwierdzamy się w przekonaniu, że już niczego nie zdążymy się nauczyć. Jeśli nie uda się opanować lęku i powrócić do fazy mobilizacji, pojawiają się kolejne objawy fazy wyczerpania: zaburzenia pamięci, myślenia i uwagi, zanik racjonalnego myślenia i utrudnione kojarzenie faktów. Gdy tylko zaczynamy wyobrażać sobie egzamin odczuwamy różne objawy fizyczne i psychiczne: suchość w gardle, przyspieszenie tętna, drżenie rąk, lęk i napięcie.

Każdy człowiek inaczej radzi sobie ze stresem i stosuje inne strategie, aby go zminimalizować. Poniżej znajduje się wiele propozycji, jak poradzić sobie ze stresem przed egzaminem, tak aby nie stał się on szkodliwy. Strategie te mogą się okazać bardziej lub mniej odpowiednie dla Ciebie. Wypróbuj te, o których do tej pory nie pomyślałeś.

- Nie myśl o dobrym wyniku tylko o tym, jak możesz ten dobry wynik osiągnąć.
- Rozplanuj naukę: podziel materiał najpierw na duże moduły, a potem na mniejsze partie. Pomiedzy nimi zaplanuj odpowiednio długie przerwy. Jeśli nieco spóźnisz się z nauką jakiejś partii materiału, to dzięki temu dasz radę nauczyć się kolejnej w zaplanowanym czasie. Plan pozwoli Ci również mieć poczucie kontroli nad nauką.
- Ucząc się, podkreślaj ważne rzeczy, tak by łatwo było do nich wrócić. Rób notatki, najlepiej nietypowe, graficzne, by zaangażować do pracy obie półkule mózgowe.
- Powtarzając materiał staraj się korzystać z technik ułatwiających zapamiętywanie, na przykład ucząc się budowy serca wyobraź sobie jak po nim podróżujesz, widzisz komory i przedsionki, aortę.
- Uważaj na „przeuczenie”: rób sobie przerwy w czasie nauki, po 3 godzinach ciągłego „wkuwania” gorzej zapamiętujesz i pojawiają się problemy z koncentracją.
- Nie zapominaj o relaksie: jeśli wzrasta Twój niepokój i zdenerwowanie, przerwij naukę na jakiś czas. Wykonaj ćwiczenia, posłuchaj muzyki, która zwykle Cie odpręża, dobrym sposobem może być kąpiel lub masaż. Spotkaj się z przyjaciółmi lub idź do kina. Możesz nauczyć się również bardziej profesjonalnych technik relaksacyjnych. Mogą to być na przykład różnorodne ćwiczenia oddechowe lub techniki wyobrażeniowe.
- Nie zapominaj o wysiłku fizycznym: ruch jest naszym sprzymierzeńcem pozwalającym odreagować napięcie psychiczne. Nie ma znaczenia, jaką wybierzesz dyscyplinę, wystarczy spacer, jazda na rowerze, basen. Najważniejsze jest, by ćwiczenie sprawiało Ci przyjemność.
- Nie zapominaj o dostatecznej ilości snu: staraj się spać 6 – 8 godzin na dobę. Jest to niezwykle ważne, gdyż w nocy organizm, a szczególnie centralny układ nerwowy, regeneruje się. Także to, czego nauczyłeś się w ciągu dnia, utrwala się.
- Pamiętaj o zbilansowanej diecie: jedz warzywa i owoce, pij dużo płynów, bo kiedy się uczysz Twój mózg potrzebuje paliwa. Jedz produkty bogate przede wszystkim w witaminy z grupy B oraz magnez, potas i wapń niezbędne dla funkcjonowania układu nerwowego. Nie przesadzaj ze stosowaniem kofeiny lub innych środków pobudzających, gdyż po-

wodują one zwiększoną utratę witamin B₁₂, B₆ oraz magnezu, co zmniejsza się odporność organizmu na działanie stresu.

- Nie zarażaj się niepokojem innych: unikaj panikarzy, szczególnie jeśli uczysz się razem ze znajomymi. Ucz się z nimi tylko do momentu, gdy kończy się merytoryczne omawianie wiedzy, a zaczyna się przedegzaminacyjna panika. Lepiej wtedy zrobić sobie przerwę i nie brać udziału w zbiorowym nakręcaniu się.
- Nie porównuj się z innymi: to, że koleżanka lub kolega powtarza materiał po raz czwarty lub zaczął się uczyć dużo wcześniej, nie świadczy o tym, że będziesz gorzej przygotowany. Każdy człowiek uczy się w innym tempie.
- Poznaj wcześniej szczegóły dotyczące egzaminu: gdzie i kiedy się odbędzie, ile otrzymasz pytań, czy będziesz miał czas na przygotowanie odpowiedzi. Im więcej będziesz wiedział, tym mniejsza szansa, że coś Cię zaskoczy, a poczucie, że w pełni panujesz nad rozwojem wydarzeń pozwoli zachować spokój w trakcie egzaminu.
- Dzień przed egzaminem pamiętaj o przygotowaniu wszelkich niezbędnych następnego dnia rzeczy, przestań się uczyć i spędź spokojny dzień na powietrzu, w miłym towarzystwie. Wyśpij się dobrze.
- Zadbaj o swój wizerunek i strój: dzień wcześniej przygotuj kilka wersji stroju na różną pogodę. Wygląd zewnętrzny jest niezwykle ważny, zadowolenie z niego automatycznie podwyższa naszą samoocenę i pewność siebie.
- Unikaj imprez tuż przed egzaminem, jeśli zdasz będziesz miał okazję, żeby się dobrze bawić. Całonocna impreza zakrapiana alkoholem dzień przed egzaminem jest strategią samoutrudniania, po niej na pewno nie będziesz w dobrej formie i masz dużo mniejsze szanse powodzenia.
- Przed wyjściem z domu w dniu egzaminu zjedz coś, ale nie przejadaj się. Zarówno zbyt pusty, jak i zbyt pełny żołądek będzie tego dnia Twoim nieprzyjacielem.
- Tuż przed egzaminem nie wpadaj w panikę. To typowy przedegzaminacyjny symptom, kiedy na pięć minut przed wejściem do sali wydaje ci się, że nic nie wiesz, a wszyscy wokół ciebie są świetnie przygotowani. Pomyśl, że większość ma podobne odczucia. Nie słuchaj innych studentów, mówią różne rzeczy, ale boją się tak jak Ty.
- Myśl pozytywnie: przypomnij sobie swoje mocne strony, przecież zdałeś już w swoim życiu wiele egzaminów. Koncentruj się na tym, czego się nauczyłeś, a nie na tym, czego nie umiesz.

Podczas egzaminu:

- Nie myśl o ocenach, skup się nad zadaniem : zastanów się, jak możesz je najlepiej wykonać czy rozwiązać.
- Jeśli dostałeś pytania, na które nie do końca wiesz, jak odpowiedzieć, nie panikuj. Pomyśl o tym, że jesteś studentem nie od wczoraj, masz dużą wiedzę, jest duża szansa, że znasz odpowiedź, tylko chwilowo straciłeś do niej dostęp.
- Najpierw zajmij się pytaniami/zadaniami, których rozwiązania jesteś pewien, a bardziej złożone lub te, wobec których masz wątpliwości zostaw na koniec.
- Pamiętaj o oddychaniu! Brzmi mało odkrywczco, ale niektórzy z nas w sytuacji stresowej praktycznie przestają oddychać i nie wiedzą, że w ten sposób ograniczają swoje zasoby tlenowe, a przez to również intelektualne.

Stres związany z sesją egzaminacyjną zdarza się tylko dwa razy w roku, natomiast tak jak każda inna reakcja stresowa może stać się przyczyną nasilenia istniejących już dolegliwości fizycznych jak i psychicznych. Egzaminy nie są jednak jedynymi stresorami, jakie towarzyszą życiu studenta. Potencjalnie stresujących sytuacji, jest tak wiele, że trudno byłoby je wszystkie opisać.

Początek studiów – radość ale także stres

Dostałeś się na wymarzone studia w dużym mieście. Z radością myślisz o nowym miejscu, nowych znajomościach, pierwszych samodzielnych decyzjach i wyrwaniu się z domu rodzinnego. Studia jawią się jako spełnienie wszystkich marzeń. Natomiast w rzeczywistości początek studiowania to nie pasmo samych przyjemności.

Pod koniec lat 60. ubiegłego wieku dwaj amerykańscy badacze, Thomas Holmes oraz Richard Rahe stworzyli kwestionariusz zawierający wydarzenia życiowe będące źródłem stresu. Na liście tej znalazły się również takie sytuacje jak rozpoczęcie studiów, zmiana warunków życia, zmiana osobistych przyzwyczajzeń, zmiana miejsca zamieszkania, zmiana częstotliwości spotkań rodzinnych, osiągnięcie celów osobistych, zmiana zakresu odpowiedzialności oraz zmiana sposobu odpoczynku. Suma jednostek stresu związanych z powyższymi wydarzeniami wynosi 186, co według autorów kwestionariusza oznacza zwiększone o 40% ryzyko wystąpienia chorób związanych ze stresem. Nie dziwi więc fakt, że pierwszy rok na studiach w nowym mieście może być przyczyną nasilonego stresu i powodować dolegliwości zarówno psychiczne jak i fizyczne.

Wymienić najważniejsze źródła stresu związane z początkiem studiowania nie jest łatwo, bo dla każdego studenta będą się one wiązały z nieco innymi sytuacjami. Po pierwsze stres będzie wynikał z konieczności adaptacji do nowej sytuacji życiowej związanej z wkroczeniem w bardziej samodzielne życie i podejmowaniem wielu decyzji. Więcej trudności będą miały te osoby, które opuszczą dom rodzinny i znajdą się w całkowicie obcym miejscu. Odnalezienie się w nowej sytuacji z pewnością zajmie trochę czasu, szczególnie jeśli dotychczas byliśmy mieszkańcami małej miejscowości, a znaleźliśmy się w tętniącej życiem metropolii. Bycie studentem różni się od bycia uczniem szkoły średniej, wymagana jest większa samodzielność i orientacja w często skomplikowanych strukturach uczelni. Wyprowadzka z domu i zamieszkanie z nieznanymi osobami również stanie się źródłem nowych wyzwań, tak jak i konieczność samodzielnego dbania o własne finanse. Osamotnienie związane z opuszczeniem dawnego miejsca zamieszkania i grupy znajomych może potęgować trudności psychiczne wywołane koniecznością adaptacji w nowym miejscu. Jak wobec tego poradzić sobie z nową sytuacją, jaką jest rozpoczęcie nauki i jakie sytuacje mogą być trudne dla świeżo upieczonych studentów?

Odnaleźć się w nieznanym miejscu

Jeśli zaczynasz studia w mieście, którego całkowicie nie znasz, może to być początkowo źródłem napięcia i poczucia zagubienia. W takiej sytuacji dobrze jest przyjechać do nowego miejsca zamieszkania na kilka dni przed rozpoczęciem zajęć i zapoznać się z topografią. Mając do dyspozycji kilka wolnych dni będziesz miał czas, aby zapoznać się z trasą dojazdu na uczelnię, zorientować się, gdzie znajduje się stołówka czy biblioteka. Wiedza, jak dostać się do ważnych dla Ciebie miejsc i ile czasu na to potrzebujesz, pozwoli uniknąć niepotrzebnego napięcia w pierwszych dniach studiów. Warto również wykorzystać ten czas na spacer i zwyczajne oswojenie nowego miasta, znalezienie miejsc, gdzie będziesz wypoczywał (np. park, basen, kino itp.) lub robił zakupy.

Jako świeżo upieczony student nie wiesz jeszcze, jak funkcjonuje twoja nowa uczelnia i dziekanat. Jeśli znasz kogoś, kto już tutaj studiuje, zapytaj, na co powinieneś zwrócić uwagę i czego możesz się spodziewać. Zazwyczaj na początku studiów będzie czekała Cię konieczność dopełnienia różnych warunków formalnych i odbioru rozmaitych dokumentów np. legitymacji studenckiej uprawniającej do zniżek. Nie zapominaj o tym.

Znaleźć bezpieczną przystań

W nowej miejscowości będziesz musiał gdzieś mieszkać. Na szczęście w miastach uniwersyteckich bez większych problemów znajdziesz wiele ofert z mieszkaniami, pokojami do wynajęcia, stancjami, możesz również zdecydować się na tradycyjny akademik. Miejsce, w którym będziesz mieszkał, być może przez najbliższy rok lub nawet dłużej, jest bardzo ważne. Będzie dla Ciebie bezpieczną bazą, w której będziesz się uczył, wypoczywał, być może spotykał się ze znajomymi. Dobrze by znajdowało się dość blisko uczelni, abyś nie tracił zbyt wiele czasu na dojazdy. Wybranie odpowiedniego lokum, jeśli zdecydujesz się na mieszkanie poza akademikiem, może zabrać trochę czasu. Wobec tego powinieneś rozpocząć szukanie odpowiednio wcześniej, przynajmniej miesiąc przed planowanym rozpoczęciem nauki. Nie decyduj się na pierwsze mieszkanie, jakie zobaczysz. Ze spokojem przyjrzyj się kilku ofertom. Wypisz ich plusy i minusy. Wybierz tą, która ma najwięcej zalet.

Zazwyczaj życie w mieszkaniu studenckim wiąże się z koniecznością dogadywania ze współlokatorami. Jeśli zaczynasz studia w obcym mieście i nie masz żadnych znajomych, z którymi mógłbyś zamieszkać, prawdopodobnie trafisz na całkowicie nieznane sobie osoby. Codzienne obcowanie z nimi może stać się źródłem potencjalnych konfliktów. Dlatego od początku warto ustalić pewne kwestie, dotyczące Twojego udziału finansowego w czynszu i ile będziecie płacić za media oraz jaki będzie podział obowiązków (np. jak często będziesz musiał myć łazienkę lub sprzątać kuchnię, jeśli te pomieszczenia będą stanowiły wspólną przestrzeń). Nawet po ustaleniu pewnych zasad wspólnego mieszkania może się okazać, że życie z osobami, które mają odmienne od twoich przyzwyczajenia, może być źródłem konfliktów. Będzie to sprawdzian twoich umiejętności przystosowania się do nowych warunków życia, jak również umiejętności dogadywania się z innymi i negocjowania.

Przeżyć od pierwszego do pierwszego

Rozpoczęcie studiów i wyjazd z domu rodzinnego do innego miasta bywa pierwszym krokiem ku samodzielności również w zakresie decydowania o własnych wydatkach. Być może po raz pierwszy w życiu będziesz decydował o tym, na co i ile pieniędzy wydajesz. Trudności finansowe mogą okazać się kolejnym źródłem stresu w studenckim życiu, dlatego przez pierwsze miesiące ostrożnie planuj swój budżet, najlepiej zapisując wszystkie wydane kwoty na kartce lub w komputerze. Nawet z pozoru drobne wydatki (zeszyt, kanapka, drożdżówka) kupowane często mogą w sumie tworzyć znaczną wyrwę w twoich finansach. W ramach

ćwiczenia spróbuj przed wejściem do supermarketu oszacować kwotę, na jaką opiewać będzie rachunek. Po zakupach sprawdź, czy nie jest on wyższy od twoich przewidywań. Unikaj zapożyczania się, gdyż może to być źródłem problemów w przyszłości. Myśl w perspektywie długoterminowej, rozważając czy dany zakup jest obecnie niezbędny czy też możesz z nim poczekać. Zawsze posiadaj zapas pieniędzy na „czarną godzinę”, unikniesz wtedy stresu związanego z nieprzewidzianymi wydatkami. Zazwyczaj po kilku miesiącach zorientujesz się, jaka kwota jest ci potrzebna na swobodne przeżycie „od pierwszego do pierwszego”, będziesz wtedy mógł elastyczniej planować swoje wydatki. Być może również zdecydujesz się na pracę w niepełnym wymiarze godzin, by uzupełnić swój budżet. Również praca i godzenie nauki z obowiązkami zawodowymi może stać się źródłem potencjalnego stresu. Ten problem w szczególności dotyka studentów studiów zaocznych lub tych osób, które nie mogą korzystać z wsparcia finansowego rodziny i samodzielnie opłacają naukę.

Nie tylko nauka, czyli czas na relaks

Czas studiów to nie tylko nauka, potrzebujesz również odpoczynku i rozrywki, które pozwolą twojemu organizmowi lepiej radzić sobie z wyzwaniami. Postaraj się, aby znaleźć czas i możliwości na kontynuowanie swoich dotychczasowych pasji. Nie zapominaj o spacerach lub innych formach wysiłku fizycznego. Duże miasta akademickie zazwyczaj dają możliwość bardzo różnorodnego zagospodarowania wolnego czasu. Warto zadbać o to od początku studiów. Spróbuj rozważyć zapisanie się do tematycznych kół naukowych, drużyn sportowych czy organizacji studenckich, które działają na większości uczelni. Dzięki temu rozwiniesz swoje pasje, a jednocześnie poznasz ludzi z podobnymi zainteresowaniami do twoich.

W dobrym towarzystwie

Studia to czas kojarzony z rozrywką, dobrym towarzystwem i imprezowaniem, w rzeczywistości posiadanie grona dobrych znajomych ma jeszcze jeden wymiar. Bycie w bliskich relacjach z innymi ludźmi, możliwość szczerzej rozmowy o problemach lub też po prostu spędzanie miło czasu w towarzystwie innych osób jest warunkiem naszego dobrego samopoczucia psychicznego. Jest to szczególnie ważne w okresie zwiększonego napięcia psychicznego, jakim bywa pierwszy rok studiów. Dlatego od początku dbaj o to, by mieć towarzystwo. Jeśli jesteś osobą, która ma trudność w szybkim nawiązywaniu nowych znajomości, postaraj

się utrzymywać kontakt z dawnymi znajomymi. Poszukaj miejsca, gdzie będziesz mógł oddawać się swoim pasjom (klub sportowy, klub dyskusyjny, szkoła językowa), bo możesz tam poznać nowe osoby o podobnych zainteresowaniach i sposobie myślenia, co ułatwi nawiązanie pierwszego kontaktu.

Co jeśli to nie wystarczy?

Jesteś studentem pierwszego roku, codziennie zmagasz się z dziesiątkami problemów i czujesz, że związane z tym napięcie powoli Cię przerasta. Pomimo wysiłków nie możesz się odprężyć, jesteś smutny, zamartwiasz się, że sobie nie poradzisz, być może trudno Ci się skoncentrować na nauce i zaplanować najbliższe dni, nie możesz również spać, a być może miewasz myśli samobójcze.

Prawdopodobnie cierpisz na jednostkę chorobową nazywaną **zaburzeniami adaptacyjnymi**. Zaburzenia te polegają na stanach subiektywnego napięcia i trudności emocjonalnych pojawiających się w okresie przystosowywania się do poważnych zmian sytuacji życiowej czyli na przykład w okresie rozpoczynania studiów. Przyczyną zaburzeń adaptacyjnych bywają również inne zmiany życiowe: śmierć bliskiej osoby, narodziny dziecka, utrata pracy, emigracja, niepowodzenia w osiągnięciu bardzo ważnych osobistych celów, utrata dotychczasowego grona przyjaciół i znajomych. Indywidualna wrażliwość na stres zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń adaptacyjnych, ich występowanie w populacji jest częste nawet do 20%. Objawy występujące u osoby chorej mogą być bardzo różnorodne. Obejmują **objawy emocjonalne**: smutek, bezradność, niezdolność do przeżywania przyjemności, wybuchy płaczu, niepokój, lęk, obawy, zaburzenia snu, spadek apetytu, utrudnioną koncentrację, poczucie przeciążenia sytuacją, zanik motywacji do działania, myśli samobójcze oraz **zaburzenia zachowania**: wszczynanie bójek, unikanie rodziny i znajomych, ignorowanie rachunków, niebezpieczna jazda samochodem, ograniczona zdolność do wykonywania codziennych obowiązków, wagarowanie i wandalizm. Zaburzenia zachowania są objawami dominującymi u młodzieży i dzieci. Najczęściej występuje obniżony nastrój (smutek) lub lęk, a czasem oba objawy jednocześnie.

Wystąpienie tych dolegliwości nie jest powodem do wstydu czy ukrywania swojego stanu, mogą one zdarzyć się każdej osobie, która znalazła się w trudnej sytuacji życiowej i odczuwa przedłużający się stres. Objawy pojawiają się najczęściej do miesiąca od zmiany sytuacji życiowej lub wystąpienia stresującego wydarzenia i zazwyczaj ustępują samoistnie do 6

miesiący. Często zaburzenia adaptacyjne mijają bez żadnej interwencji psychiatrycznej czy psychologicznej. Jeśli jednak objawy mają nasilony, zaburzający funkcjonowanie i przewlekający się przebieg mogą wymagać krótkotrwałej interwencji terapeutycznej. Jeśli czujesz, że sytuacja Cię przerasta, nie radzisz sobie z wypełnianiem obowiązków na uczelni, masz myśli samobójcze, nie wahaj się zgłosić do poradni psychologicznej.

Pomoc polega przede wszystkim na psychoterapii krótkoterminowej, której celem jest rozwiązanie problemów, które spowodowały utratę równowagi psychicznej lub pomoc w przystosowaniu się do nowej sytuacji życiowej. Terapeuta pomoże ci zidentyfikować, w jaki sposób radzisz sobie ze stresem, z jego pomocą nauczysz się wykorzystywać swoje zasoby psychiczne w radzeniu sobie z problemami. Być może będziesz potrzebował nauczyć się skuteczniejszych metod radzenia sobie ze stresem, w tym zapoznać się ze sprawdzonymi technikami relaksacyjnymi. W leczeniu może być konieczne przejściowe zastosowanie leków, najczęściej będą to leki przeciwdepresyjne. Oczywiście lekarstwa nie rozwiążą twoich problemów, natomiast im lepsze będzie twoje samopoczucie psychiczne, tym łatwiej znajdziesz sposób na poradzenie sobie ze stresującą sytuacją. Leczenie zaburzeń adaptacyjnych zazwyczaj jest krótkie i pozwala na szybki powrót do optymalnego poziomu funkcjonowania, a przede wszystkim zapobiega negatywnym skutkom długotrwałego stresu i pozwala na lepsze radzenie sobie z nim w przyszłości.