

Literatura przedmiotu w sposób obszerny wskazuje, iż stres oraz zasoby ludzkie związane są ze zdrowiem psychicznym. Stres może nasilać dolegliwości psychiczne. Kiedy sytuacja stresowa zostanie rozwiązana pozytywnie, mamy do czynienia z zachowaniem zdrowia psychicznego. Uważa się, że strategie, które są nastawione na rozwiązanie problemu, są korzystniejsze dla zdrowia niż skoncentrowane na emocjach i unikaniu.

Według Hansa Selyego „stres to niespecyficzna reakcja organizmu na jakiegokolwiek wymagania na niego nałożone”. Wziął on pod uwagę pozytywne wydarzenia, takie jak ślub czy zmiana pracy, uznając je za stresory. Jednakże stresory o największym wpływie na zdrowie mają charakter negatywny np. śmierć bliskiej osoby, rozwód.

W swoich pracach opisywał on tzw. ogólny zespół adaptacji na stres (OZA), na który składają się reakcje organizmu na pojawiające się zagrożenie.

Składa się on z trzech faz:

- stadium reakcji alarmowej,
- stadium odporności,
- stadium wyczerpania.

Stadium reakcji alarmowej pojawia się w momencie oceny bodźca jako zagrażającego i wiąże się z reakcją bezwarunkową. Podzielone jest na dwa stadia:

- stadium szoku, gdzie pojawiają się biologiczne sygnały aktywujące zasoby ustroju do radzenia sobie z wyzwaniem,
- stadium przeciwdziałania szokowi, w którym uruchamiane są reakcje fizjologiczne organizmu.

W stadium odporności następuje adaptacja, dobre znoszenie szkodliwych czynników, a nawet uodpornienie się na nie. Z kolei w stadium wyczerpania organizm traci możliwość dalszego prowadzenia działań obronnych, jeżeli działanie stresora nie ustaje (Wiśniewski, Kaczmarczyk, 2012).

Możemy podjąć działania służące zwalczaniu stresu lub działania o charakterze obronnym. Te drugie mogą przyjąć charakter ucieczki, wycofania się, czy zachowań agresywnych, ale również taki, który nie zagraża.

*Bibliografia:*

1. Kalat J. W. (2006). *Biologiczne podstawy psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 364.
2. Kluczyńska S. (2015). Zdrowie psychiczne- wybrane definicje i koncepcje wyjaśniające. W: Sokołowska E., Zabłocka-Żytka L., Kluczyńska S., Wojda-Kornacka J. *Zdrowie psychiczne młodych dorosłych. Wybrane zagadnienia*. Warszawa: Difin, 25-39.
3. Wiśniewski B, Kaczmarczyk B. (2012). *Sytuacje krytyczne a stres*. Bielsko-Biała: Wyższa Szkoła Administracji. 66-68.