

# Psycholog, dr Katarzyna Orlak: Stres zabija coraz więcej osób [NASZ WYWIAD]



- Lekarze neurochirurdzy mówią, że coraz częściej mają młodych pacjentów, którzy doznali udaru mózgu. Bez uchwytnej medycznie przyczyny. Również coraz częściej zdarza się zatrzymanie krążenia u osób w wieku 30-40 lat, co bardzo często kończy się śmiercią. W świetle wyników badań nad stresem w pracy zdumiewa, że takich przypadków nie bada się obligatoryjnie pod kątem wypadków przy pracy.

Z dr Katarzyną Orlak, psychologiem, współzałożycielką Stowarzyszenia „Zdrowa Praca” rozmawia Michał Miłoś

- Żyjemy w coraz szybciej zmieniającym się świecie. Z narastającym poczuciem stresu, niepewności i zagrożeń. A przecież jedną z najważniejszych, niezastępowalnych wartości jest zdrowie. Jak w ogóle powinniśmy rozumieć to pojęcie?

- Światowa Organizacja Zdrowia charakteryzuje zdrowie jako pełen dobrostan fizyczny, psychiczny, społeczny, a także duchowy. Chodzi o to, na ile dobrze funkcjonujemy na poziomie psychosomatycznym i jak funkcjonujemy w relacjach interpersonalnych. A więc jest to pojęcie znacznie szersze niż tylko brak choroby.

- A stres?

- Stres – najogólniej – to stan dyskomfortu psychicznego wynikający z tego, że zasoby, którymi dysponuje dana osoba, są niewystarczające, żeby poradzić sobie z wyzwaniami, wymaganiami, które są adresowane w jej stronę. W teoriach psychologicznych podkreśla się, że człowiek nie jest biernym przedmiotem środowiska, które nas stresuje, tylko że my wchodzimy w relacje dynamiczne z tym środowiskiem. Czasami sami wybieramy takie środowisko. Mamy też pewien wpływ na to, w jaki sposób radzimy sobie z wyzwaniami.

- Natomiast stres zawodowy?

- Stres zawodowy to według publikacji Światowej Organizacji Zdrowia stan psychofizyczny pracownika, jaki może się pojawić w sytuacji, kiedy wymagania adresowane do niego w związku z pracą stanowią wyzwanie z punktu widzenia jego zdolności do poradzenia sobie z nimi. Wtedy może się pojawić reakcja człowieka na poziomie fizjologicznym i psychologicznym jako efekt oceny, że zadania, które stawia się przed nim, są trudne do realizacji lub go przerastają.

**Cały artykuł w najnowszym numerze "TS" (16/2016) - do kupienia również w wersji cyfrowej [TUTAJ](#)**

fot. Fotolia