

„Muszę czy chcę? Pułapka życia pod presją”

Presja to zjawisko, które towarzyszy ludziom niemal na każdym etapie życia. Można ją rozumieć jako wywieranie nacisku – zarówno przez innych, jak i przez samego siebie – w celu osiągnięcia określonego efektu. Choć czasami bywa motywująca, najczęściej wiąże się z napięciem psychicznym i fizycznym, które z czasem może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

Pod wpływem presji organizm uruchamia mechanizmy obronne. Wzrasta poziom hormonów stresu, przyspiesza bicie serca, oddech staje się płytszy i szybszy, a mięśnie pozostają w ciągłym napięciu. Taki stan przygotowuje ciało do działania, jednak długotrwałe utrzymywanie się w gotowości prowadzi do wyczerpania. Pojawiają się bóle głowy, problemy ze snem, spadek odporności czy trudności z koncentracją.

Presja wpływa również na funkcjonowanie umysłu. W wielu przypadkach utrudnia logiczne myślenie, powoduje chaos poznawczy i zwiększa ryzyko popełniania błędów. Zdarza się jednak, że w sytuacjach silnie emocjonalnych może poprawić zapamiętywanie i mobilizować do działania. Kluczowe znaczenie ma tu jej natężenie – niewielki poziom napięcia może pobudzać, natomiast nadmiar działa destrukcyjnie.

Istnieją różne źródła presji. Jednym z nich jest presja zewnętrzna, czyli oczekiwania innych ludzi – przełożonych, nauczycieli, rodziny czy rówieśników. Drugim typem jest presja wewnętrzna, którą sami na siebie nakładamy. Wynika ona często z perfekcjonizmu, wysokich ambicji lub lęku przed porażką. W wielu przypadkach to właśnie ona okazuje się najbardziej obciążająca, ponieważ towarzyszy nam nieustannie.

Szczególnie widoczna jest presja rówieśnicza wśród młodych ludzi. W okresie dorastania potrzeba akceptacji i przynależności staje się bardzo silna. Chęć bycia częścią grupy sprawia, że młodzież bywa skłonna rezygnować z własnych przekonań i dostosowywać się do oczekiwań innych. Strach przed odrzuceniem, ośmieszeniem czy utratą przyjaciół może prowadzić do podejmowania decyzji sprzecznych z własnymi wartościami.

Uleganie presji często wiąże się z negatywnymi emocjami – poczuciem winy, niepewnością, smutkiem czy rozczarowaniem sobą. Długotrwałe funkcjonowanie w takim stanie może prowadzić do zaburzeń lękowych, obniżenia samooceny, a nawet depresji. Dlatego tak ważne jest rozwijanie umiejętności radzenia sobie z naciskiem ze strony otoczenia. Nie oznacza to jednak, że każda presja jest zła. W niektórych sytuacjach może mieć charakter pozytywny – na przykład wtedy, gdy bliscy motywują nas do rozwoju, nauki czy dbania o zdrowie. Różnica polega na tym, czy działanie wynika z chęci osiągnięcia czegoś wartościowego, czy z obawy przed konsekwencjami.

Aby skutecznie radzić sobie z presją, warto rozwijać asertywność i umiejętność stawiania granic. Pomocne jest także budowanie poczucia własnej wartości, które pozwala podejmować decyzje zgodne ze sobą, a nie z oczekiwaniami innych. Istotną rolę odgrywa również odpoczynek – regeneracja pomaga obniżyć poziom napięcia i zachować równowagę psychiczną.

Presja jest nieodłącznym elementem życia, ale nie musi nim rządzić. Świadomość jej mechanizmów oraz umiejętność reagowania na nią w zdrowy sposób pozwalają zachować kontrolę i dbać o własne samopoczucie. W świecie pełnym wymagań szczególnie ważne staje

---

się jedno – umiejętność zatrzymania się i zadania sobie pytania: czy robię to dlatego, że chcę, czy dlatego, że muszę.

Izabella Chodorowska

Źródło: "Świat zdrowia" 2024; stopuzależnieniom.pl 2024