

【 스트레스(Stress Disorder) 】

▶스트레스란?

'스트레스'란 용어는 원래 물리학에서 "물체에 가해지는 물리적 힘"을 의미하는 말로 사용되다가 의학에 응용되어진 것입니다.

의학적으로 스트레스란 신체적 심리적 평형상태에 동요를 일으키는 모든 자극을 가리키는 말입니다.

적당한 스트레스는 우리에게 적절한 긴장감을 주어 문제해결이나 업무수행능력을 증진시켜주지만, 스트레스가 너무 강하거나 만성화되면 오히려 수행능력을 저하시키고 정신건강 뿐만 아니라 신체적으로도 유해한 결과를 초래하게 됩니다.

때문에 스트레스의 부정적인 영향이 장기화되지 않도록 스트레스를 적절히 해결하는 것이 매우 중요합니다.

▶스트레스의 요인

스트레스의 원인이 되는 인자를 스트레서(stressor)라고 부르는데, 여기에는 외적인 것과 내적인 것 모두 포함됩니다.

①외적 요인

소음, 강력한 빛, 열, 한정된 공간과 같은 물리적 환경, 무례함, 명령, 타인과의 격돌과 같은 사회적 관계, 규칙, 규정, 형식과 같은 조직사회, 친,인척의 죽음, 직업상실, 승진과 같은 생활의 큰 사건, 통근 등 일상의복잡한 일 등

②내적 요인

카페인, 불충분한 잠, 과중한 스케줄과 같은 생활양식의 선택, 비관적인 생각, 자신혹평, 과동한 분석과 같은 부정적인 생각, 비현실적인 기대, 독선적인 소유, 과장되고 경직된 사고, 완벽주의자, 일벌레 등 스트레스가 잘 생길 수 있는 개인특성 등

▶스트레스의 증상

①신체적 증상

피로, 두통, 불면증, 근육통이나 경직(특히 목, 어깨, 허리), 가슴 두근거림, 답답함, 위장장애, 울렁거림, 어지럼증, 땀, 입마름, 사지냉증 등

②정신적 증상

집중력 혹은 기억력의 감소, 우유부단, 혼란스러움 등

③감정적 증상

불안, 불쾌, 짜증, 분노, 신경과민, 우울감, 좌절감, 근심, 걱정, 조급함, 인내심 부족 등

④행동적 증상

안절부절 못함, 다리 떨기, 우는 행동, 과격한 행동, 충동적인 행동 등

▶스트레스 예방법

①내 마음 속 응어리의 실체와 원인을 자각하도록 노력합니다.

②적절한 방법으로 노여움을 발산시킵니다.(산책, 베개 발로 차기 등 몸을 움직이기, 사람없는 곳에서 소리 지르기 등)

③화를 가라앉히고 우선 상대방을 얘기를 들어봅니다.

-화가 나면 욕하는 마음에 충동적으로 행동했다가 나중에 후회하거나 자책감을 갖는 경우가 많으므로 스스로 침착해지도록 합니다.

-침착해야 하고 싶은 말을 조리 있게 할 수 있고, 추후에 "이 말은 꼭 했어야했는데"라며 괴로워하지 않게 됩니다.

④원만한 대인관계 유지를 위해 노력합니다.

⑤이기는데 집착하지 않습니다.

- ⑥ 자기 자신을 아끼고 존중합니다.
- ⑦ 거절할 줄도 알아야 합니다.
- ⑧ 노력해도 안 되는 것은 때로 체념하는 것도 필요합니다.
- ⑨ 피로하기 때문에 생기는 육체적 스트레스는 휴식으로, 정신적 스트레스는 적극적으로 일하고 움직이며 풀니다.
- ⑩ 자신의 수면시간을 충분히 채웁니다.
- ⑪ 규칙적인 식사와 운동을 합니다.
- ⑫ 시간에 쫓기지 않도록 여유 있게 스케줄을 짭니다.
- ⑬ 집안의 물건을 바꿔 변화를 주거나 여행을 갑니다.
- ⑭ 필요한 경우, 정신과 의사나 상담기관의 전문가를 찾아가 상담하고 도움을 받습니다.