

CHARLOTTE MOTTRAM, ALISON WOODWARD
SHANTI FARRINGTON
tłumaczenie Łukasz M. Pięś

PSYCHOLOGIA STRESU



**PSYCHOLOGIA
WSZYSTKIEGO**



PSYCHOLOGIA
STRESU



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

CHARLOTTE MOTTRAM, ALISON WOODWARD
SHANTI FARRINGTON
tłumaczenie Łukasz M. Plęś

PSYCHOLOGIA

STRESU



WYDAWNICTWO
UNIwersYTETU
ŁÓDZKIEGO

Łódź 2026

Tytuł oryginału: *The Psychology of Stress*, 1st Edition, Charlotte Mottram, Alison Woodward, Shanti Farrington

Rada Naukowa serii *Psychologia Wszystkiego*

Eleonora Bielawska-Batorowicz, Iwona Janicka, Ewa Bluszcz

Redaktor inicjująca

Monika Borowczyk

Tłumaczenie

Łukasz M. Płęs

Redakcja naukowa tłumaczenia

Nina Ogińska-Bulik

Opracowanie redakcyjne

Anna Minkina

Skład i łamanie

Munda – Maciej Torz

Korekta techniczna

Elżbieta Pich

Projekt typograficzny serii

Monika Rawska

Projekt okładki

Polkadot Studio Graficzne Aleksandra Woźniak, Hanna Niemierowicz

Ilustracja wykorzystana na okładce: © Flaticon.com

All Rights Reserved

Authorised translation from the English language edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group

© Copyright for Charlotte Mottram, Alison Woodward, Shanti Farrington, 2026

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2026

© Copyright for Polish translation by Łukasz M. Płęs, 2026

<https://doi.org/10.18778/8445-063-5>

Publikacja sfinansowana ze środków Wydawnictwa Uniwersytetu Łódzkiego

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I. W.12052.26.0.K

Ark. wyd. 5,0; ark. druk. 7,125

ISBN 978-83-8445-062-8

e-ISBN 978-83-8445-063-5

*Chciałybyśmy podziękować naszym klientkom i klientom,
będącym dla nas źródłem wiedzy i pozwalającym nam uczyć się
wraz z nimi podczas ich podróży przez życie. Doceniamy zaufanie,
jakim nas obdarzają, a także ich odwagę, by na co dzień nie
ustawać w dokonywaniu zmian na lepsze.*

SPIS TREŚCI

Zarys ogólny	9
Podziękowania	13
Wstęp	15
1. Wprowadzenie do zagadnienia stresu	17
2. Zrozumienie biologii stresu i mechanizmów radzenia sobie z nim	33
3. Perspektywa neuroróżnorodności, kultury i etnosu w stresie	55
4. Rola ruchu w zarządzaniu stresem	73
5. Demitologizacja stresu	91
6. Droga mniej uczęszczana	101
Bibliografia	111

ZARYS OGÓLNY

„Stres” to słowo wszechobecne w codziennym życiu. Zdajemy sobie sprawę, że nasilający się stres może prowadzić do wielu problemów ze zdrowiem psychicznym i fizycznym. Jest częścią naszej egzystencji i zazwyczaj daje się stosunkowo łatwo opanować. Jego nasilenie zależy od odporności danej osoby i jej zdolności do radzenia sobie z czynnikami stresogennymi. Stres o umiarkowanym natężeniu jest zwykle tolerowany, a nawet niezbędny do skutecznego działania. Motywuje i pozwala osiągać postępy. Jednak pewne doświadczenia życiowe, takie jak traumatyczne wydarzenia z dzieciństwa, powtarzające się codzienne kłopoty, przemęczenie i przeciążenie poznawcze, mogą powodować narastanie stresu. I w końcu osoba, która tego doświadcza, może nie być w stanie podołać. Doświadczanie stresu ma zatem swoje dobre strony, ale poziom tego, co „dobre”, zależy od indywidualnych przeżyć. Nadmierny stres może mieć ujemny wpływ na samopoczucie w kontekście społecznym, fizycznym i emocjonalnym. Niekiedy skutkuje kolejnymi schorzeniami, takimi jak zespół chronicznego zmęczenia i inne zaburzenia czynnościowe. Niezmiernie istotne jest uświadomienie sobie, w jaki sposób nasza zdolność do radzenia sobie ze stresem zależy od układów funkcjonujących w organizmie, wytrzymałości psychicznej danej osoby oraz dostępnych i użytecznych narzędzi.

Celem niniejszej książki jest podsumowanie aktualnego stanu wiedzy na temat stresu, w szczególności poprzez zebranie i powiązanie przyczyn wywierania przezeń wpływu na różne aspekty życia danej osoby oraz naukowe wyjaśnienie zależności tegoż od indywidualnych różnic. Zrozumienie psychologii stresu nie tylko wesprze poszczególne osoby w skutecznym radzeniu sobie z objawami stresu, lecz także zachęci je do stosowania właściwych metod jego przezwyciężania oraz doskonalenia swoich zdolności w tym zakresie.

Bazując na wiedzy neurobiologicznej popartej psychologicznymi, fizjologicznymi i somatycznymi podstawami stresu, oferujemy holistyczne, a przy tym zintegrowane naukowo podejście do zwalczania stresu. Niniejsza pozycja łączy perspektywę akademicką i pozaakademicką z codziennymi problemami, podważając mity i uprzedzenia związane z radzeniem sobie ze stresem. Zamierzeniem autorek jest zaprezentowanie ogółu narzędzi, metod terapeutycznych oraz aspektów fizycznych i ruchowych, które pomogą złagodzić stres i odejść od perspektywy wyłącznie mentalnej.

Opracowanie to nie tylko zgłębia aspekty zdrowia psychicznego i codziennych problemów związanych ze stresem, lecz także uwzględnia ich wymiar kliniczny oparty na neuroróżnorodności. Rozpatruje też różnice kulturowe, aby wyjaśnić, w jaki sposób człowiek reaguje na stres. Celem publikacji jest ponadto zapewnienie praktycznego i dostępnego instrumentarium umożliwiającego przezwyciężenie skutków traumatycznych doświadczeń. Zgodnie z koncepcją autorek ma to być użyteczny podręcznik zawierający klarowny opis umiejętności oraz porady łatwe do wprowadzenia w życie przez czytelniczki i czytelników. Książka opiera się na schemacie łączącym podejścia praktyczne, terapeutyczne i neurobiologiczne. Ich podbudową jest praktyka poparta dowodami naukowymi. Podejścia te pomagają radzić sobie ze stresem, uwzględniając jednocześnie rolę rodziny i społeczności w osiąganiu i pokonywaniu kolejnych etapów na drodze do bardziej bezstresowego życia.

Niniejsza pozycja, będąca częścią serii Psychologia Wszystkiego, została napisana przystępnym językiem. Jest przeznaczona dla tych, którzy chcą dowiedzieć się więcej o tym, co powoduje stres u poszczególnych ludzi, oraz jak mu przeciwdziałać i lepiej sobie z nim radzić. Osoby zajmujące się zawodowo stresem (np. praktycy medycyny holistycznej, trenerzy jogi i pilatesu, terapeuci zajęciowi/fizjoterapeuci, klinicyści, doradcy, psychologowie, nauczyciele

akademiccy) mogą potraktować ją jako kompendium uwzględniające historyczne, teoretyczne, psychologiczne, fizjologiczne i inne czynniki leżące u podstaw stresu oraz sposoby łagodzenia go. Ogólnie rzecz ujmując, książka oferuje zwięzłe i ciekawe spojrzenie, skłaniając czytelniczki i czytelników do poszukania odpowiedzi na pytania: „Dlaczego się stresuję?” oraz „Co mam zrobić? Jak mogę poradzić sobie lepiej?”.

Twoje ciało uwielbia się poruszać... Wykorzystaj to, aby pomóc sobie zmienić perspektywę patrzenia na stres!

PODZIĘKOWANIA

Pragniemy podziękować Vanessa Oliveirze Pessoai za poświęcenie czasu na przeczytanie manuskryptu. Nasze rodziny stale okazywały cierpliwość w procesie pisania i nadal nas kochają pomimo naszej obsesji na punkcie pracy. Ich nieustanne wsparcie pozwala nam znaleźć równowagę między działalnością zawodową i czasem spędzonym z bliskimi, łagodząc w ten sposób nasz stres w codziennym życiu. Ich rola w powstaniu książki jest nieoceniona. Za okazywaną cierpliwość i życzliwość wyrazy podziękowania zechcą przyjąć: Ben, Imogen, Billy i Cody Mottram, Sam, Charlotte i Bethan Woodward oraz Jon i Ragini Farrington.

WSTĘP

Stres jest kluczowy w życiu każdego człowieka, ale podobnie jak sól, składnik nieodzowny, by cieszyć się smakiem, w nadmiarze okazuje się szkodliwy. Być może sięgasz po tę książkę z powodu poczucia przytłoczenia albo od niedawna masz nieodparte wrażenie, że w Twoim życiu brakuje równowagi... i zdajesz sobie sprawę, że może to być stres, dlatego szukasz pomocy lub porady.

Lektura książki zapewni orientację w zagadnieniach związanych ze stresem i pozwoli lepiej zrozumieć jego potencjalne oddziaływanie na sfery emocjonalną, fizyczną, zdrowotną i psychiczną. Niniejsza pozycja będzie doskonałym wyborem dla osób, które chcą zgłębić temat psychologii stresu, a także pomoże zrozumieć, że czasami mentalne wyciszenie i wejrzenie w głąb siebie okazują się przydatne w radzeniu sobie ze stresem, zwłaszcza gdy czujesz przygnębienie. Z pożytkiem mogą korzystać z niej zarówno osoby studiujące, jak i wykwalifikowane kadry psychologiczne chcące dowiedzieć się więcej na temat tego, jakie są skutki stresu dla ciała i umysłu, oraz jak zintegrować podejścia naukowe, terapeutyczne i behawioralne w celu wypracowania bardziej praktycznego i skutecznego sposobu radzenia sobie z indywidualnymi czynnikami stresogennymi. Niektóre podrozdziały publikacji skrótkowo przedstawiają wybrane aspekty stresu i radzenia sobie z nim, rolę innych jest poszerzenie wiedzy i zebranie w całość rozproszonych zagadnień z nim związanych oraz narzędzi pomocnych w jego zwalczaniu, jednakże z perspektywy bardziej zróżnicowanej i kulturowej. Ponadto jeden z rozdziałów odnosi się do popularnych mitów i powszechnych opinii, z którymi można się zetknąć, przedstawia przy tym proste w użyciu instrumentarium i przydatne wskazówki.

BIBLIOGRAFIA

- American Psychological Association (2015). Stress. W: *APA dictionary of psychology* (2nd ed.).
- Bartholomew, J. B., Stults-Kolehmainen, M. A., Elrod, C. C., Todd, J. S. (2008). Strength gains after resistance training: The effect of stressful, negative life events. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(4), s. 1215–1221.
- Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J., Gross, J. J. (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and Urban Planning*, 138, s. 41–50.
- Cannon, W. B. (1914) The emergency function of the adrenal medulla in pain and the major emotions. *American Journal Physiology*, 33, s. 356–372.
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: A cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), s. 739–746.
- Cohen, J. I. (2000). Stress and mental health: A biobehavioral perspective. *Issues in Mental Health Nursing*, 21(2), s. 185–202. <https://doi.org/10.1080/016128400248185>
- Cotman, C. W., Berchtold, N. C. (2002). Exercise: A behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends in Neurosciences*, 25(6), s. 295–301.
- Eberth, J., Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: A meta-analysis. *Mindfulness*, 3(3), s. 174–189.
- Hamer, M., Taylor, A., Steptoe, A. (2006). The effect of acute aerobic exercise on stress related blood pressure responses: A systematic review and meta-analysis. *Biological Psychology*, 71(2), s. 183–190.
- Hopper, S. I., Murray, S. L., Ferrara, L. R., Singleton, J. K. (2019). Effectiveness of diaphragmatic breathing for reducing physiological and psychological stress in adults: A quantitative systematic review. *JBI Evidence Synthesis*, 17(9), s. 1855–1876.

- Hutson, P., Hutson, J. (2024). Enhancing flow states in neurodivergent individuals through cognitive network integration. *Global Health Economics and Sustainability*, 4345. <https://accscience.com/journal/GHES/0/0/10.36922/ghes.4345>
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*. Springer.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), s. 1481–1483.
- Kwak, S., Lee, T. Y., Jung, W. H., Hur, J. W., Bae, D., Hwang, W. J., Kwon, J. S. (2019). The immediate and sustained positive effects of meditation on resilience are mediated by changes in the resting brain. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13, 436625.
- Leung, M. K., Lau, W. K., Chan, C. C., Wong, S. S., Fung, A. L., Lee, T. M. (2018). Meditation-induced neuroplastic changes in amygdala activity during negative affective processing. *Social Neuroscience*, 13(3), s. 277–288.
- MacLeod, K. J., English, S., Ruuskanen, S. K., Taborsky, B. (2023). Stress in the social context: A behavioural and eco-evolutionary perspective. *Journal of Experimental Biology*, 226(15).
- Marten, W. D., Wilkerson, B. (2003). Stress, work and mental health: A global perspective. *Acta Neuropsychiatrica*, 15(1), s. 44–53.
- McGonigal, K. (2019). *The joy of movement: How exercise helps us find happiness, hope, connection, and courage*. Penguin [wyd. polskie: K. McGonigal (2021). *Siła aktywności: jak wzmocnić ciało, przywrócić nadzieję, znaleźć odwagę i naprawić relacje*, przeł. P. Cieślak. Helion].
- Musazzi, L., Tornese, P., Sala, N., Popoli, M. (2017). Acute or chronic? A stressful question. *Trends in Neurosciences*, 40(9), s. 525–535.
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation* (Norton series on interpersonal neurobiology). WW Norton & Company.
- Rowland, D. (2024). Decoding neurophysiological differences in the autistic brain. *Advancement and New Understanding in Medical Science*, 6. https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Rowland%2C+D.+%282024%29.+Decoding+Neurophysiological+

- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116, s. 777–784.
- Tsutsumi, T., Don, B. M., Zaichkowsky, L. D., Takenaka, K., Oka, K., Ohno, T. (1998). Comparison of high and moderate intensity of strength training on mood and anxiety in older adults. *Perceptual and Motor Skills*, 87(3), s. 1003–1011.
- Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
- Ye, Y., Lin, H., Wan, M., Qiu, P., Xia, R., He, J., Zheng, G. (2021). The effects of aerobic exercise on oxidative stress in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 12, 701151.
- Yerkes, R. M., Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), s. 459–482.

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
90-237 Łódź, ul. Jana Matejki 34A
www.wydawnictwo.uni.lodz.pl
e-mail: ksiegarnia@uni.lodz.pl
tel. 42 635 55 77

Skąd bierze się stres? Jak poradzić sobie z jego objawami? W jaki sposób neuroróżnorodność, otoczenie kulturowe i indywidualne doświadczenia wpływają na reakcje na stres?

Na podstawie wiedzy neurobiologicznej *Psychologia stresu* wyjaśnia uwarunkowania psychologiczne i fizjologiczne leżące u podstaw stresu, prezentując naukowe podejście do jego objawów oraz sposobów radzenia sobie z nimi. Książka zawiera praktyczne i przystępne porady pomagające przezwyciężyć skutki zmagania z przytłaczającymi doświadczeniami, a także podkreśla rolę rodziny i społeczności w zapewnieniu możliwie bezstresowego życia. Dzięki powiązaniu zagadnień z zakresu zdrowia fizycznego i psychicznego publikacja stanowi przegląd kluczowych aspektów dotyczących stresu i sposobów radzenia sobie z nim. Pokazuje, jak zintegrować podejścia naukowe, terapeutyczne i ruchowe, aby zminimalizować stres oraz poprawić swoje samopoczucie.

Charlotte Mottram jest absolwentką studiów z dziedziny psychologii i ochrony zdrowia, pracuje jako nauczycielka psycholożka w szkołach średnich. Jest certyfikowaną instruktorką pilates i członkinią Chartered Institute for the Management of Sport and Physical Activity. Z zaangażowaniem promuluje swoje dwie największe pasje – psychologię i ruch. Prowadzone przez nią zajęcia pilatesu są wypełnione energią i wiedzą o dobroczynnym wpływie tej aktywności ruchowej na umysł i ciało. Należy do ścisłego grona członków i osób wspierających Trauma Informed Practice Services.

Alison Woodward jest certyfikowaną analityczką transakcyjną, superwizorką kliniczną i psychoterapeutką zrzeszoną w United Kingdom Council for Psychotherapy. Łączy pracę w swoim prywatnym gabinecie z nauczaniem na Wydziale Psychologii Uniwersytetu w Bournemouth. Jest asystentką dydaktyczną w Higher Education Academy. Wcześniej pełniła funkcję dyrektorki do spraw klinicznych w ośrodku Sexual Trauma and Recovery Service w hrabstwie Dorset. Jej bogate doświadczenie terapeutyczne i zainteresowania badawcze skupiają się na objawach złożonego zespołu stresu pourazowego oraz wspieraniu osób dotkniętych traumą we wczesnym dzieciństwie w zrozumeniu tego, co im się przydarzyło, poprzez zmianę sposobu myślenia z perspektywy „chodzi o mnie” na „chodzi o to, co mnie spotkało”. Z entuzjazmem promuluje podejście bazujące na potrzebach osób strauumatyzowanych (trauma-informed care), prowadząc liczne szkolenia dla organizacji, aby popularyzować wiedzę na temat wpływu traumy na nas wszystkich. Zasiada w zarządzie organizacji charytatywnej Trauma Informed Practice Services.

Shanti Farrington jest dyplomowaną psycholożką. Pracuje jako asystentka psychologiczna w Krajowej Służbie Zdrowia Wielkiej Brytanii i doradczyni zrzeszona w British Association for Counselling and Psychotherapy. Po ukończeniu studiów doktoranckich na Uniwersytecie w Bangor podjęła pracę na stanowisku naukowo-dydaktycznym w dziedzinie neuropsychologii. Kieruje Wydziałem Psychologii Uniwersytetu w Bournemouth. Współpracuje z Medical Research Council Cognition and Brain Sciences Unit w Cambridge. Jest badaczką wizytującą i członkinią Higher Education Academy. W działalności badawczej skupia się na udarach, urazach mózgu i złożonym zespole stresu pourazowego. Jej pasją jest praktyczne stosowanie wyników badań w rehabilitacji i poradnictwie. Wykłada psychologię na kilku uniwersytetach w Zjednoczonym Królestwie i w Indiach. Zasiada w zarządzie organizacji charytatywnej Trauma Informed Practice Services. Obecnie pracuje nad rozprawą doktorską na temat poradnictwa psychologicznego.

 **WYDAWNICTWO**
UNIwersYTETU
ŁÓDZKIEGO

 **wydawnictwo.uni.lodz.pl**
 **ksiegarnia@uni.lodz.pl**
 **(42) 665 58 63**

Książka dostępna również
jako e-book

ISBN 978-83-8445-062-8

