

KAP PAŽINTI IR SUVALDYTI PATIRIAMĄ STRESĄ

Parengė prof. Gintautas Valickas

Streso ir stresoriaus apibūdinimas

Stresas – tai organizmo reakcija (emocinė, fiziologinė ir elgesio) į stiprų, netikėtą, kenksmingą ar keliantį grėsmę dirgiklį

Ši organizmo reakcija gali būti tiek trumpalaikė, tiek ilgalaikė

**Stresoriai – tai įvairūs stresa
sukeliantys dirgikliai**

**Stresoriai gali būti fiziniai arba
socialiniai – psichologiniai**

Kodėl svarbu nustatyti sunkumus, susijusius su stresu?

Tai yra svarbu todėl, kad:

- šie sunkumai dažnai nėra smulkmena, į kurią galima nekreipti dėmesio;
- su stresu susiję sunkumai patys savaime gali neišnykti;
- kuo anksčiau mes nustatysime ir reaguosime į tokius sunkumus, tuo lengviau bus juos įveikti.

Kodėl tokie sunkumai gali tapti problema?

Su stresu susiję sunkumai gali tapti problema dėl to, kad:

- jie sukelia įvairius individualius psichologinius pokyčius;
- jie sukelia tarpasmeninių santykių pokyčius;
- jie sukelia įvairius fizinės sveikatos sutrikimus.

Kodėl žmonės taip skirtingai reaguoja į tuos pačius stresorius?

- Individualias reakcijas į stresą nulemia du pagrindiniai veiksniai:
 - a) kognityvinis įvertinimas;
 - b) žmogaus taikomi streso įveikos būdai.

Kognityvinio įvertinimo formas

- Pirminis įvertinimas:
 - a) pozityvus;
 - b) neutralus;
 - c) stresinis (patirta žala, grėsmė, iššūkis).
- Antrinis įvertinimas
- Pakartotinis įvertinimas

Streso įveikos strategijos

- Problemos sprendimo
- Socialinės paramos
- Vengimo
- Emocinės iškvovos

Veiksniai darantys poveikį streso įveikai

- Sveikatos būklė
- Teigiami įsitikinimai
- Gebėjimas spręsti problemas
- Komunikaciniai gebėjimai
- Socialinis palaikymas
- Turimi materialiniai ištekliai
- Anksčiau patirtos psichinės traumos

Kaip pastebėti ir atpažinti patiriamą stresą

Yra išskiriamos keturios streso požymių grupės:

- Kognityvūs požymiai
- Emociniai požymiai
- Elgesio požymiai
- Fiziniai požymiai

Kaip atskirti “normalų” ir “nenormalų” stresą?

- Tai nėra paprasta, nes reakcijos į stresą yra labai individualios, be to, net tam pačiam žmogui vienas ir tas pats stresorius skirtingu metu gali sukelti skirtingo dydžio stresą (pvz., patiriamą stresą gali padidinti nuovargis, skausmas, neviltis ir pan.)
- Patiriamam stresui reikėtų skirti papildomą dėmesį, jeigu jo požymiai išlieka keletą dienų

Kokios stigmos siejamos su stresu?

- Žmogui, patiriančiam dažną ir / ar stiprų stresą gali būti “kabinama” silpno arba pažeidžiamo asmens etiketė
- Iš tikrųjų, patiriamas stresas priklauso tiek nuo vidinių (pvz., tolerancijos stresui laipsnio), tiek nuo išorinių veiksnių (pvz., stresorių stiprumo). Todėl stresą gali patirti ne tik silpnas, bet ir stiprus žmogus.

Kokie gali būti patiriamo streso padariniai?

Neigiami streso padariniai:

- Somatiniai susirgimai
- Individualios psichologinės problemos
- Tarpasmeninių santykių pokyčiai
- Priklausomybių formavimasis
- Įvairūs skausmai (pvz., galvos, nugaros)
- Miego sutrikimai
- Seksualinio elgesio problemos

Kokie gali būti patiriamo streso padariniai?

Teigiami streso padariniai:

- Padidėjęs budrumas ir dėmesingumas
- Greitesnis mąstymas ir sprendimų priėmimas
- Greitesnės reakcijos į aplinkos poveikius
- Padidėjęs energingumas ir darbingumas
- Pagerėjusi nuotaika

Kaip galima sumažinti patiriamą stresą?

Išskiriamos tokios streso valdymo strategijos:

- Problemos įsisąmoninimas ir įvertinimas
- Darbas su kūnu (raumenų atpalaidavimas ir kvėpavimo reguliavimas)
- Darbas su mintimis ir įsitikinimais
- Darbas su vaizdiniais
- Vienalaikis įvairių streso valdymo strategijų taikymas

Problemos įsisąmoninimas ir įvertinimas

- Reikia nustatyti stresą sukeliančius stimulus ar situacijas
- Reikia nustatyti savo minčių, emocinių išgyvenimų ir elgesio ypatumus streso metu
- Reikia nustatyti patiriamus streso padarinius

Relaksatorių taikymas

- Relaksatorių veikimas grindžiamas fizinės (kūno raumenų) įtampos sumažinimu
- Fizinė įtampa yra tiesiogiai susijusi su išgyvenama emocine įtampa (tarp jų vyksta abipusė sąveika)
- Kūno raumenų atpalaidavimas ir kvėpavimo reguliavimas neleidžia plisti tiek fizinei, tiek emocinei įtampai

Minčių ir įsitikinimų keitimas

- Minčių, įsitikinimų ir stresinės būsenos ryšiai
- Tinkamos ir netinkamos mintys bei įsitikinimai
- Netinkamų minčių ir įsitikinimų atskleidimas
- Netinkamų minčių nuslopinimas
- Netinkamų minčių ir įsitikinimų keitimas

Vizualizācijas taikymas

- Iš pradžių pasiekama atsipalaidavimo būseną
- Po to sutelkiamas dėmesys į išgyvenimus, kuriuos sukelia atsipalaidavimas (pvz., lengvumo, šilumos, gaivios vėsos)
- Kuriami aiškūs, malonūs ir raminantys vaizdiniai, susiję su minėtais asmens išgyvenimais

Kiti streso įveikos būdai

- Fizinis aktyvumas
- Kūno masažas
- Maudymasis šiltoje vonioje (duše)
- Patirtų išgyvenimų išreiškimas (pvz., išsiverkti, išsikalbėti, užrašyti)
- Kokios nors malonios veiklos atlikimas
- Bendravimas su gyvūnais

Kiti streso įveikos būdai

- Lankymasis koncerte, parodoje, prekybos centre ir pan.
- Žiūrėjimas į degančią ugnį, tekantį vandenį, banguojančią jūrą
- Muzikos klausymasis ir šokimas
- Meditacijos taikymas

DĚKOJU UŽ DĚMES!