



ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

STRESAS IR JO VALDYMO BŪDAI

VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTĖ
REGINA KOROLIOVA

2020 m.



KAS YRA STRESAS?

Stresas yra vidinė reakcija į įvykius ir aplinkybes, kuriuos yra susijusios su pakitimais mūsų gyvenime.





Streso priežastys gali būti tiek išorinės pvz.: egzaminai, didelis namų darbų krūvis, testo neišlaikymas, pramiegojimas, darbo netekimas, patekimas į avariją, pavėlavimas į klasę, susipykimas su šeimos nariais/draugais ir pan., arba vidinės pvz.: fiziologiniai mūsų kūno pokyčiai (ligos, traumos, prasta fizinė forma), per dėtis jaudinimasis, negatyvus mąstymas ar nerealistiniai/ per aukšti reikalavimai sau.

STRESO ĮTAKA KŪNUI?

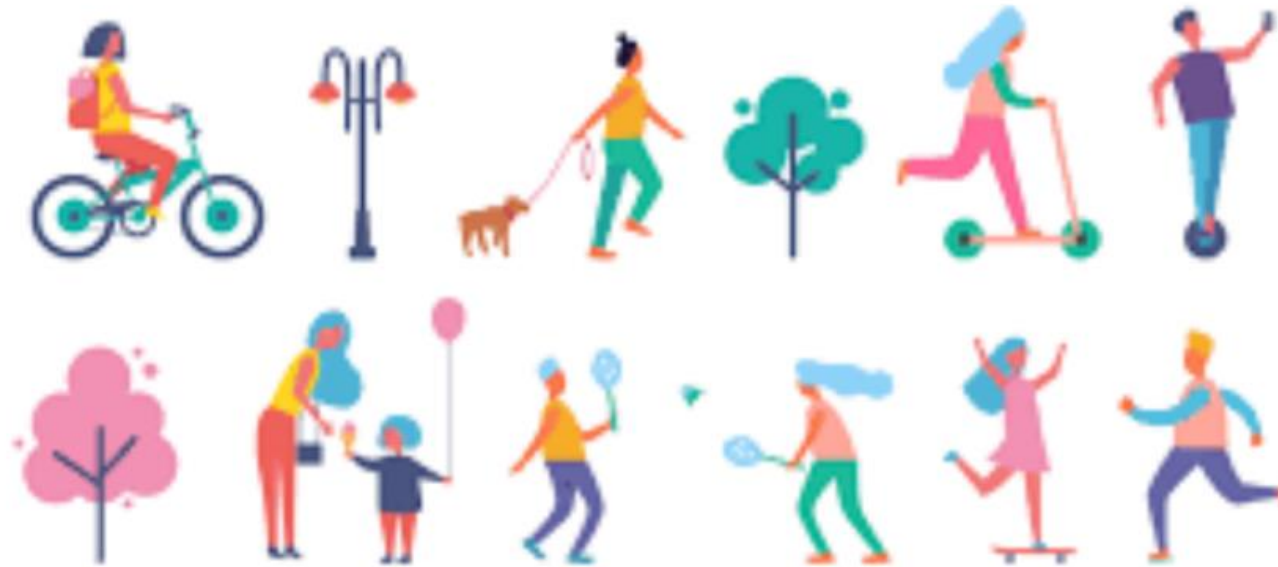
Kai mes patiriame stresą, mūsų organizmas reaguoja tam tikru būdu, vadinamu atsaku į stresą. Atsakas į stresą gali pasireikšti kaip viena iš šių kūno reakcijų: raumenų įtampa, padidėjęs širdies ritmas, prakaitavimas, greitas ir negilus kvėpavimas, padidėjęs kraujospūdis, skrandžio skausmas, nerimas.



STRESO VALDYMO BŪDAI

- **Fizinis aktyvumas**

Fiziškai stiprus kūnas lengviau susidoroja su stresu.



- **Atsipalaidavimo pratimų praktikavimas**

Reguliarūs atsipalaidavimo pratimai padeda mažinti dienos metu patirtą stresą. Šie pratimai taip pat padeda ir krizių metu, kai svarbu nedelsiant nusiraminti.



- **Tinkami maitinimosi ir miego įpročiai**

Laikant savo kūną pailsėjusį ir tinkamai aprūpintą maistinėmis medžiagomis jūs jį paruošiate efektyviai kovai su stresu.



- **Sumažintas kofeino, alkoholio, cigarečių ir kitų stimuliantų vartojimas**

Dažnas stimuliantų vartojimas mažina natūralų fiziologinį ir psichologinį kūno pajėgumą susidoroti su stresu. Stimuliantai taip pat padidina kūne streso metu sukeltas reakcijas.



- **Veiklą, kuri džiaugintų**

Žmonės, kurie mėgaujasi gyvenimu yra motyvuoti įveikti stresą efektyviau ir greičiau, kad galėtų užsiimti veikla, kuri jiems kelia pasitenkinimą.



- **Paramos ratas**

Moksliniai tyrimai parodė, jog žmonės, kurie patiria ir patys teikia meilę, supratimą, ir paramą lengviau toleruoja stresą. Skiriant laiką artimų santykių su kitais žmonėmis formavimui, jūs gaunate trumpalaikę ir ilgalaikę naudą.



- **Požiūrio keitimas**

Gebėjimą toleruoti stresą iš dalies lemia ir požiūris į gyvenimą. Jei kas nors visada tikisi blogiausio, ar jaučiasi tarsi jie yra kontroliuojami kitų žmonių, tada nuolatiniai sunkumai gyvenime neabejotinai gali sukelti daugiau streso. Žmonės gali pakeisti požiūrį į gyvenimą, taip padarydami jį malonesniu.



- **Išsiugdykite humoro jausmą**

Humoras yra puiki priemonė, galinti padėti suprasti, kad ne visada viskas yra taip blogai, kaip jiems atrodo.



- **Supraskite, kad daryti klaidas yra normalu ir gerai, tol kol iš klaidų mokotės**

Daugelis žmonių buvo nuo vaikystės mokomi, kad klaidas daro tik kvailiai, blogi, ar beverčiai žmonės. Toks mąstymas sukelia nereikalingą stresą. Sugebėjimas suprasti, kad klaidos atveria mokymosi galimybes, sumažina streso lygį.



- **Prisiimkite atsakomybę už savo jausmus**

Vienas iš didžiausių stresorių daugeliui yra jausmas, kad kiti žmonės juos kontroliuoja. Jei šis jausmas yra patiriamas reguliariai, tai gali sukelti bejėgiškumo, beviltiškumo ir nuolatinio nusivylimo patyrimą.



- **Žinokite savo sugebėjimus ir pranašumus**

Savo stiprybių suvokimas ir gebėjimas pasinaudoti savo pranašumais suteiks pasitikėjimo savimi jausmą.



- **Supraskite ir susitaikykite su tuo, kad negalite kontroliuoti visko**

Daugelis žmonių mano, kad jie turi kontroliuoti visus ir viską. Gyvenimo realybių priėmimas yra labai veiksmingas kovojant su stresu.



NEEFEKTYVŪS STRESO VALDYMO BŪDAI

Dažnai žmonės nesusimąsto kaip jie elgiasi įtampos metu. Atkreipkite dėmesį, jei naudojate neefektyvius streso valdymo būdus. Tokius kaip **persivalgymas, alkoholio vartojimas, per didelis medikamentų vartojimas, atsiribojimas, agresyvus elgesys, darbo metimas, santykių nutraukimas, darbų atidėliojimas ir pan.** Šie būdai ne tik nepadedą sumažinti nerimo, bet ir neretai gali tapti žalingais.



Stresas darbe

Stresas darbe yra pripažįstamas kenksmingu darbo aplinkos veiksnium – tokiu pat, kaip triukšmas, vibracija, pavojingos cheminės medžiagos. Tai organizmo būseną, kylanti dėl netikėtų nepalankių aplinkybių, sutrikdančių darbinę veiklą.



Dažniausiai stresą darbe sukelia:

- laiko trūkumas ar per greitas darbo tempas;
- ribota sprendimų laisvė;
- nepakankama viršininkų ar kolegų parama ir pripažinimo stoka;
- neaiškios darbo, pareigybės instrukcijos;
- pusiausvyros tarp darbuotojų teisės ir atsakomybės stoka;
- kompetencijos trūkumas;



- darbo įvertinimo ir užmokesčio stoka;
- baimė prarasti darbą;
- pavojingas darbas;
- darbas, atliekamas izoliuotai nuo kitų darbuotojų;
- konkurencija;
- darbo aplinkos veiksniai (cheminiai, fizikiniai, biologiniai, ergonominiai, fiziniai).



Kaip įveikti stresą darbe ?

- darbo dienos pradžioje arba pabaigoje suskirstykite darbus į grupes – nuo neatidėliotųjų iki „galinčių palaukti“;
- pasilikite laiko nenumatytiems darbams;
- stenkitės neatidėlioti;
- vienu metu dirbkite tik vieną darbą;
- jeigu sergate, neikite į darbą;



- pajvairinkite darbo rutiną kuo nors, kas įdomu;
- ant rašomojo stalo laikykite tik tuos daiktus, kurių reikia dirbant;
- išklausykite kritiką ir išsiaiškinkite jos esmę;
- jei padarėte klaidą, pripažinkite ją ir stenkitės ištaisyti;
- jeigu nesate kaltas, ramiai paaiškinkite, kodėl nesutinkate su kritika;
- su kolegomis palaikykite gerus santykius;



- su pagarba žiūrėkite į kito žmogaus asmeninius reikalus;
- nepamirškite konfidencialumo;
- palaikykite gerus santykius su viršininkais;
- visada klauskite, jeigu nurodymai neaiškūs;
- rodykite iniciatyvą.



AČIŪ UŽ DĒMESĪ!

