

Kas yra stresas?

teva

Stresas yra psichologinė ir fiziologinė reakcija į stiprų išorinį dirgiklį (stresorių). Kasdien susiduriame su daugybe stresinių veiksnių, daugumą jų mūsų organizmas atlaiko, tačiau kartais stresas būna pernelyg stiprus ir kenkia sveikatai. Mes negalime pakeisti situacijos, bet galime pakeisti tai, kaip reaguojame į situaciją.

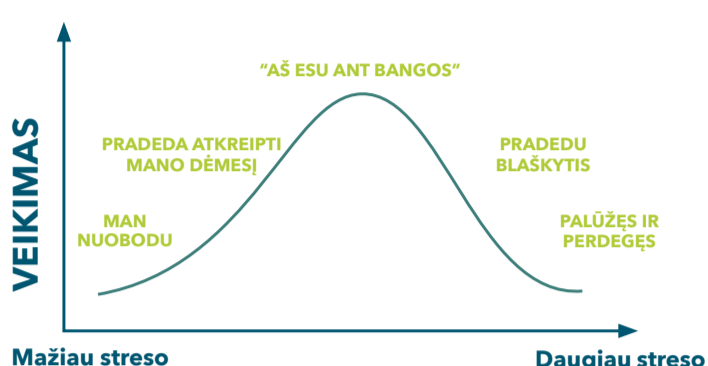
“Bėk”, “kovok” arba “sustink” – tai pagrindinės žmonių ir gyvūnų reakcijos į stresą, susiformavusios evoliucijos procese. Streso negalima išvengti – jį galima suvaldyti. Vidutinis stresas reikalingas kūnui ir psichikai.²

KOKS TAVO STRESAS?

Geras (eustress) ir blogas stresas (distress): kaip rasti optimalią streso būseną?

Per mažas stresas jums neleidžia maksimaliai išnaudoti savo potencialo.

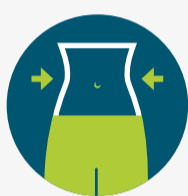
Per didelis stresas gali pakenkti sveikatai.



PER DIDELIO STRESO POŽYMIAI:



Nemiga



Svorio pokyčiai



Greita nuotaikų kaita



Imuninės sistemos sutrikimai



Sulėtėjusi smegenų veikla³

3 STRESO ETAPAI: 4

1.



NERIMO STADIJA - vegetacinė nervų sistema mobilizuoja organizmą, išsiskiria hormonai. Kūnas fiziologiniu lygmeniu apibrėžia užduotį „išgyventi pavojų“. Nerimo stadija vidutiniškai trunka nuo kelių sekundžių iki 10-15 minučių.

2.



ADAPTACIJOS ARBA ATSPARUMO STADIJA - organizmas prisitaiko prie naujos situacijos ir geba produktyviai funkcionuoti. Normalizuojasi hormonų lygis.

3.



IŠSEKIMO, ARBA PERDEGIMO STADIJA - per didelis arba užsitęsęs kūno streso lygis. Šioje stadijoje išnyksta organizmo galimybės apsiginti, organizmo energijos ir imuniteto atsargos išsenka. Būtina sumažinti stresą bei jo neigiamą poveikį.

STRESO APRAIŠKOS:⁵



FIZINIS LYGIS - raumenų įtampa, pagreitėjęs širdies susitraukimų dažnis, padidėjęs kraujospūdis, rankų drebėjimas, paviršutiniškas kvėpavimas, balso tembro pokyčiai, tikas, galvos svaigimas, spazmai, krūtinės, skrandžio, kaklo ar nugaros skausmas.

EMOCINIS LYGIS - nerimas, lengvas dirglumas, bejėgiškumo jausmas, padidėjęs dirglumas, netipinis agresyvumas, baimė.

MĄSTYMO LYGIS - sunku susikaupti, susilpnėjęs suvokimas, nesugebėjimas logiškai mąstyti, susilpnėjusi atmintis, sunku priimti sprendimus.

ELGESIO LYGIS - hiperaktyvumas, impulsyvumas, padidėjęs stimuliatorių ir alkoholio vartojimas, dažnesnis valgymas, rūkymas, nuolatinis skubėjimas ar apatija.

PAGRINDINIAI STRESORIAI?



FIZINIS - liga, trauma, per didelis fizinis krūvis



PSIHOLOGINIAI AR INFORMACINIAI - konfliktai (šeimoje, draugų tarpe, darbe), nemaloni informacija (turinti įtakos asmeniniam, socialiniam, darbiniam gyvenimui), įvairios patirtys, didelis intelektinis krūvis.



Laikykitės tam tikros dienos rutinos



Valdykite savo emocijas - ugdykite savo emocinį intelektą



Užsiimkite fizine veikla



Leiskite laiką gamtoje ir malonioje kompanijoje



Sumažinkite laiką, praleidžiamą socialiniuose tinkluose



Atlikite kvėpavimo pratimus



Raskite laiko pomėgiams

JEI NEGALITE PATYS SUSIDOROTI SU STRESU, JUMS GALI PADĖTI:



- ✓ Psichologas (konsultantas arba klinikinis/sveikatos psichologas)
- ✓ Draugai ir šeima
- ✓ Darbdavys - jei stresas susijęs su darbu
- ✓ Šeimos gydytojas

Sužinokite daugiau: [Teva.lt](https://teva.lt) » Rūpinamės sveikata » Psichikos sveikata

¹ https://veseligitalvija.lv/mentala-veseliba/59-saruna_ka_izprast_un_konstruktivi_sarunaties_ar_bailem/

² <https://arsts.lv/jaunumi/inita-lena-goldsteina-inta-zile-labais-stress-sliktais-stress>

³ <https://www.euroaptieka.lv/padomi-un-raksti/slimibas-simptomi-un-arstesana/stress-un-nogurums/ka-tikt-gala-ar-stresu>

⁴ https://www.talakisglitiba.lv/sites/default/files/2020-01/66_Stresa%20menedzm_21.10.2019.pdf

⁵ https://www.talakisglitiba.lv/sites/default/files/2020-01/66_Stresa%20menedzm_21.10.2019.pdf

⁶ <https://internetaptieka.lv/musu-raksti/veseliba/stress-un-ta-ietekme-uz-musu-ikdienu>

⁷ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17921/download?attachment>