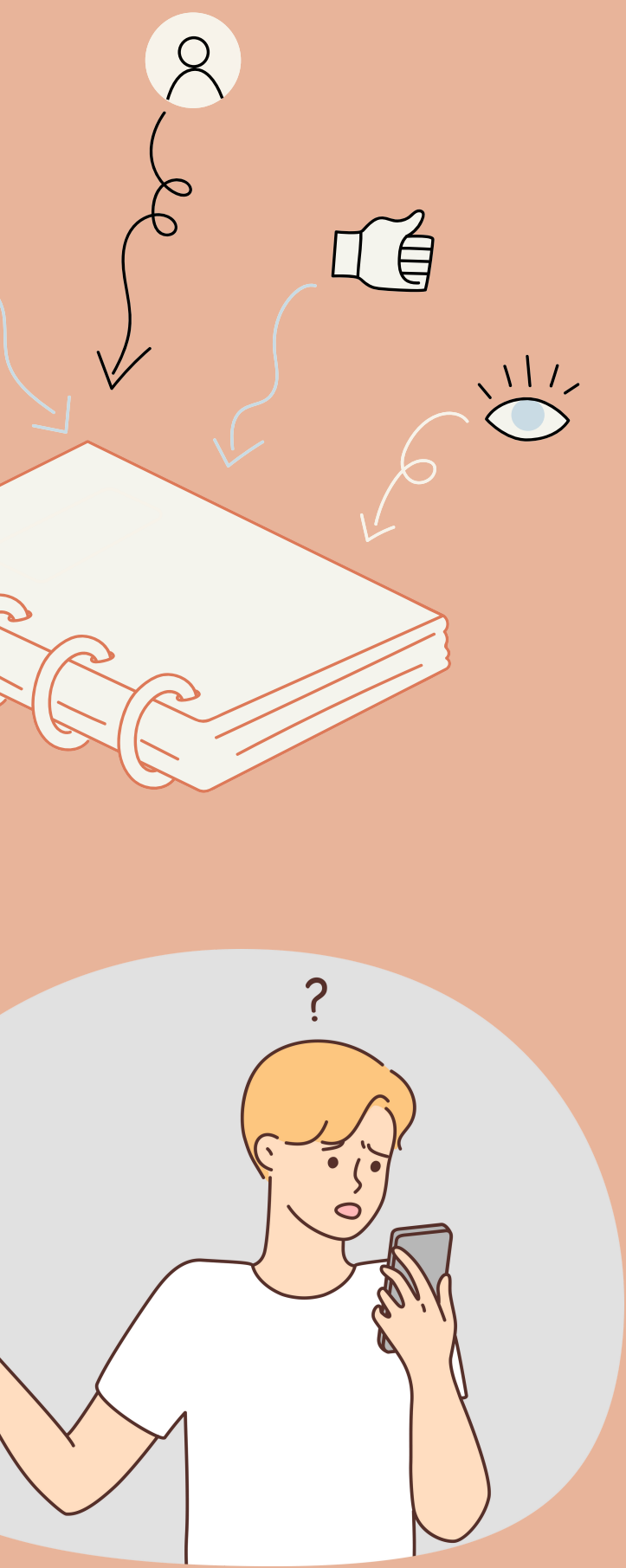


STRESO VALDYMAS



KAS TAI YRA STRESAS?

Stresas – organizmo savybė, kuri padeda sutelkti gyvybinius mechanizmus, atsiradus galimai grėsmei. Dažniausiai išgirdę žodį stresas, žmonės pradeda galvoti apie neigiamus dalykus, vis dėlto stresas gali būti ne tik neigiamas.

Iš tiesų, stresą būtų galima skirstyti į teigiamą ir neigiamą. Teigiamas stresas gali būti siejamas su pozityviais įvykiais, kurie žmogaus gyvenimą pasuka teigiama linkme, padeda jam adaptuotis, pvz. vedybomis, netikėta sėkmė, pripažinimas darbe, turto įsigijimas. Tuo tarpu neigiamas stresas, žinoma, siejamas su pykčiais, netektimi, prasta finansine padėtimi ir t.t. Toks stresas būna ilgalaikis, dažnai besikartojantis, jis sekina žmogaus organizmą. Neigiamo streso padariniai gali atsiliiepti psichologinei ir fizinei žmogaus sveikatai.

Taip pat, svarbu paminėti, kad skirtingi žmonės, skirtingai reaguoja į stresą ir stresorius, tad negalima vienodai vertinti visų situacijų.

STRESORIŲ TIPAI

- Vienkartinis arba trumpo laiko stresas. Žmonėms su tokiu stresu susitvarkyti dažnai būna lengviau.
- Pakartotinis ar besitęsiantis ilgą laiką. Šis streso tipas yra žymiai pavojingesnis ir daro daugiau žalos tiek psichinei, tiek fizinei žmogaus sveikatai. Kai žmogus susiduria su ilgalaikiu ar besikartojančiu stresu, jam tokį stresą įveikti yra žymiai sunkiau.

STRESO TIPAI

- Ūmus. Tai yra dažniausiai pasireiškiantis trumpalaikis streso būdas. Tokį stresą dažniausiai išprovokuoja mintys apie nemalonius įvykius, nebaigtus darbus, spaudimą. Ūmus stresas gali iššaukti galvos skausmus, įtampą, skrandžio negalavimus. Praėjus įvykiams, dėl kurių buvo nerimauta, dažniausiai dingsta ir negalavimai.
- Lėtinis. Tai yra labai žmogui pavojingas ir žalingas streso tipas. Tokį streso tipą gali sukelti prastos gyvenimo sąlygos, sunki finansinė padėtis, nelaimingi santykiai su kitais žmonėmis, nuolat besitęsianti įtampa darbe. Ilgą laiką jausdami lėtinį stresą žmonės patiria sunkias psichologines traumas, nebemato ir nebeieško problemų sprendimo būdų. Žmogus, kuris ilgą laiką patiria stresą, gali prie jo priprasti, tačiau toks pripratimas gali sukelti rimtas sveikatos problemas. Lėtinis stresas gali privesti prie savęs žalavimo, savižudybės ar įvairių fizinių ir psichologinių negalavimų.

STRESO POVEIKIS ŽMOGUI

Stresas dažniausiai paveikia šias sritis: psichiką, emocijas, elgesį ir kūną.

Fiziniai (kūno) pojūčiai:

sunku kvėpuoti,
galvos, pilvo skausmai,
galvos svaigimas,
prakaitavimas,
aukštas kraujospūdis,
miego sutrikimai,
virškinimo problemos,
nusilpęs imunitetas

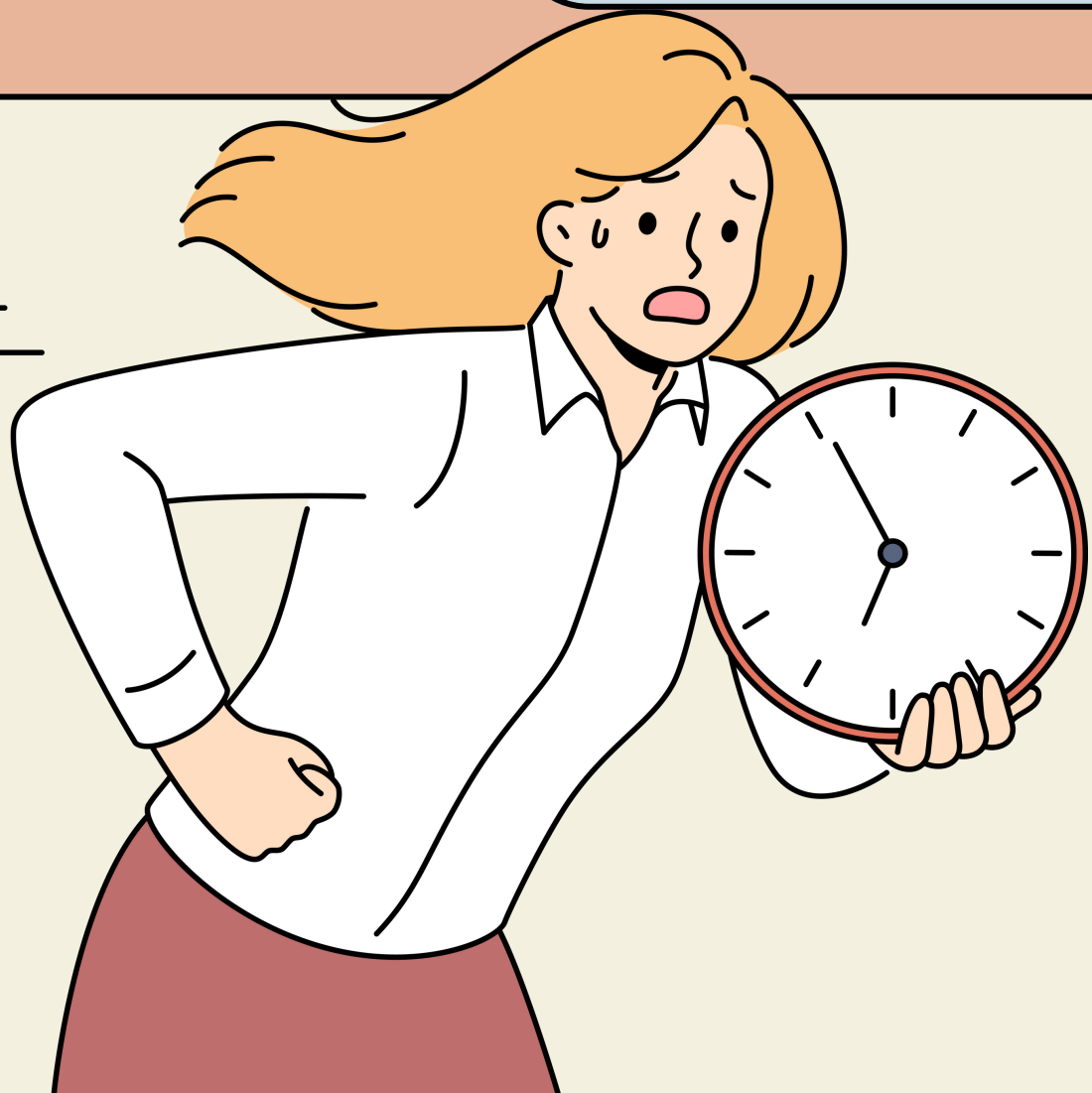
Emocijos (jausmai):

nerimas,
baimė,
pyktis,
nusivylimas,
perdegimas,
sunku susikaupti,
užmaršumas,
dirglumas,
sunku susikaupti,

Elgesys:

valgoma neįprastai,
daugiau išgeriama alkoholio/
rūkoma,
miegama per daug arba per
mažai,
naugų kramtymas,
staigūs pykčio priepuoliai,
dažnas verkimas,
santykių problemos,

“PIRMOJI” PAGALBA SAU

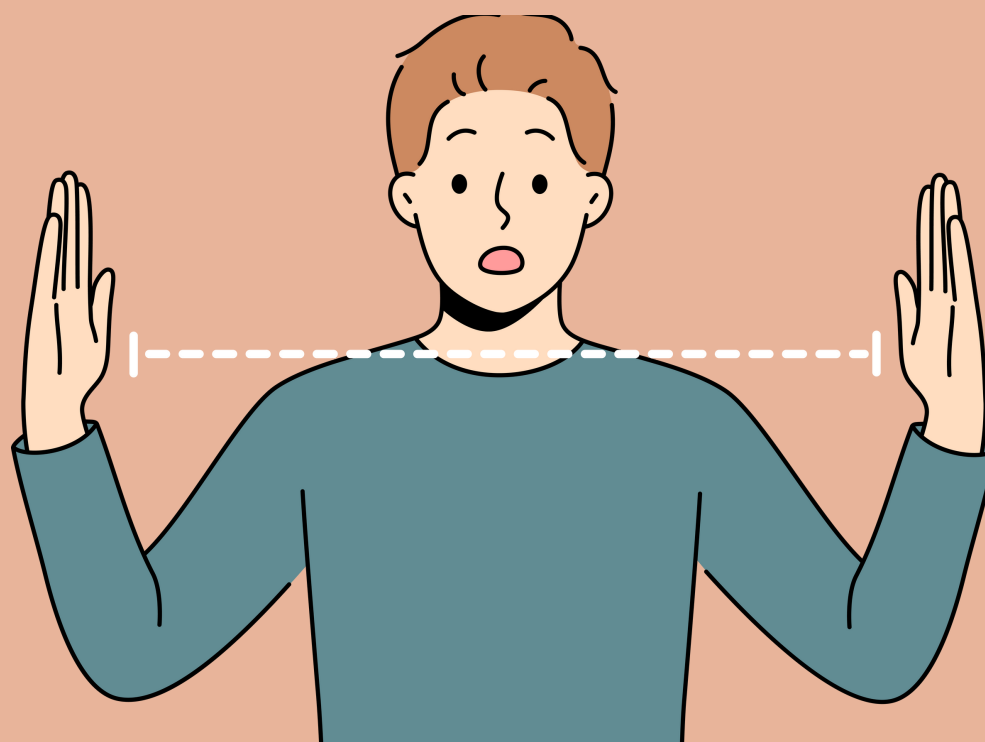


- **Sveikai maitinkitės.** Stresas gali išaušti valgyimo sutrikimus, todėl svarbu nepamiršti tinkamos mitybos, subalansuoto daržovių ir vaisių kiekio.
- **Būkite fiziškai aktyvus.** Stresas gali “atimti” jėgas, todėl lengva mankšta, tempimo pratimai ar atsipalaidavimo pratimai gali būti naudinga žmogaus psichinei ir fizinei būklei.
- **Nevartokite arba sumažinkite alkoholio ir kofeino kiekį.** Šios medžiagos nepadės išvengti streso, jos gali dar labiau pabloginti jūsų savijautą.
- **Pasidalinkite savo rūpesčiais su šeima ar draugais** – kalbėjimas su šeima, draugais ir darbo kolegomis apie jūsų mintis, rūpesčius padės „išleisti garą“. Pajausite, kad esate ne vienas. Kalbėdami galite atrasti lengvą problemos sprendimą, apie kurį dar negalvojote.
- **Kvėpavimo pratimai ir poilsis:** meditacija, masažas, joga bei kvėpavimo pratimai gali padėti atsipalaiduoti.



Yra daugybė patarimų, kaip atsipalaiduoti po įtemptos veiklos ir kuriam laikui pamiršti nemalonius įvykius. Svarbu suprasti, kad nė vienas iš aprašytų metodų neveikia pats savaime – to pasieksite tik sistemingai dirbdami su savimi.

- **Nustatykite savo prioritetus** – planuokite savo darbus vizualiai. Pamačius darbų sąrašą bus lengviau prioretizuoti veiklas.
- **Skirkite laiko sau** – neužmirškite, kad jums reikalingas poilsis ir laikas sau.
- **Stenkitės atpažinti streso požymius ir tai, kas jums kelia stresą** – žmogus gali taip jaudintis dėl problemos, kad nepastebi poveikio savo kūnui. Pirmasis žingsnis yra pastebėti simptomus.
- **Suraskite savo būdą sumažinti jaučiamą stresą** – nors patarimų ir daug, tačiau svarbu atrasti, kas geriausiai padeda sumažinti stresą jums, pavyzdžiui, knygų skaitymas, pasivaikščiojimai, muzikos klausymasis ar laiko leidimas su draugais arba augintiniais.



NETINKAMI STRESO VALDYMO METODAI

- Alkoholio, narkotikų vartojimas, rūkymas.
- Piktnaudžiavimas nesveiku maistu bei kofeinu.
- Smurtas.
- Emocijų slopinimas.
- Problemų perkėlimas kitiems.
- Nesugebėjimas pasakyti „Ne“.



JEI NIEKAS NEPADEDA...

Jeigu jaučiate daugelį išvardintų simptomų, tuomet reiktų apsvarstyti galimybę kreiptis į gydytoją ar psichologą. Specialistai galės jums padėti nustatyti tinkamus specifinius metodus, psichologinę pagalbą ar terapiją, padedančią įveikti ar sumažinti simptomus.

Stresui gydyti vaistai nėra skiriami. Vaistai skiriami jau nustatę ligą - depresiją, nerimą. Tad jei ilgą laiką žmogus jaučia stresą, gali būti, kad jam įprasti atsipalaidavimo metodai nepadės, todėl vertėtų kreiptis į specialistą, dėl rimtesnio gydymo ir pagalbos.

NAUDOTA LITERATŪRA

1. Prieiga per internetą: <https://pagalbasau.lt/stresas/>
2. Prieiga per internetą: <https://www.manoseimosgydytojas.lt/streso-valdymas/>
3. Nomedė Čenevičiūtė, Audronė Kerpaitė. "Streso valdymas". Kauno rajono socialinių paslaugų centras, 2018.
4. Agnė Bandzienė. Kompleksinis streso darbe valdymas. ISM vadybos ir ekonomikos universitetas, 2009.

