

Informatīvais materiāls no pasākuma par stresu un relaksācijas metodēm

Aptauja “Kāds ir tavs stresa līmenis”?

Atbildes:

- Reti vai nekad 1 punkts
- Reizēm 3 punkti
- Vienmēr 3 punkti

Stress ir normas robežās, ja kopējais punktu skaits ir no 35-50. Jo lielāks punktu skaits, jo lielāks stress.

1. Pārāk daudz ēdu
2. Lietoju pārāk daudz alkoholu
3. Smēķēju vairāk nekā parasti
4. Jūtos saspringts, uzvilkts, nemierīgs, nervozs
5. Jūtos nomākts vai nožēlas pilns
6. Sev patīku arvien mazāk
7. Man ir grūtības aizmigt vai palikt nomodā
8. Jūtos nemierīgs, nespēju koncentrēties
9. Paaugstināta interese par seksu
10. Pazemināta interese par seksu
11. Ēstgribas zudums
12. Jūtos noguris, pārpūlējies, trūkst enerģijas
13. Esmu viegli sakaitināms
14. Domāju par pašnāvību
15. Mazāk komunicēju
16. Jūtos apjucis un satriekts
17. Grūti piecelties no rītiem
18. Galvassāpes
19. Vēdergraizes vai zarnu problēmas
20. Svīstošas un/vai drebošas rokas
21. Elpas trūkums
22. Ļauju, lai notikumi virzās uz priekšu savā gaitā
23. Nepareizi novirzītas dusmas (izgāžu dusmas uz kādu, kurš nav vainīgs vai eksplodēju nevietā)
24. Jūtos nevesels
25. Jūtos vājš
26. Jūtos apreibis vai vieglprātīgs

Kas ir stress?

Stress – cilvēka vai dzīvnieka organisma un ķermeņa kompleksa reakcija uz emocionāli spēcīgu kairinājumu, signālu vai problēmsituāciju.

Stresa stāvoklī var izšķirt trauksmes, rezistences un izsīkuma stāvokli. Trauksmes stadijā notiek organisma aizsargspēju mobilizācija, fizioloģiska “cīņas” vai “bēgšanas” reakcija, tāpēc nelielās devās tas uzskatāms par pieņemamu.

Stress ir tad, kad ir neatbilstība, līdzsvara trūkums starp situācijas prasībām un spējām tikt ar to galā. **Tā ir dabīga atbildes reakcija situācijā, kad izjūtam pārkāpumu spiedienu.** Pirmā stresa fāze atbilst vispārējam adaptācijas sindromam. Otrajā rezistences fāzē organisms mēģina pretoties vai pielāgoties stresa izraisītajiem traucējumiem. Enerģētiskās rezerves šajā laikā papildinās un uzkrājas jaunas stresa hormonu rezerves. Ja stresa izraisītāji darbojas ļoti spēcīgi un ilgi, tad organisma pielāgošanās spējas tiek pārsniegtas un sākas izsīkums. **Pārkāpumu un ilgstošu stresu sauc par distresu.** Izsīkušās rezerves apdraud imūnsistēmu, un tad varam runāt jau par dažādām saslimšanām.

Kad galvas smadzenēs - hipofīzē izdalās viela kortikotropīns, tas liek virsnierēm asinīs izdalīt stresa hormonus - kortikosteroīdus un adrenalīnu, tie savukārt aktivizē nervus, un cilvēka organismā parādās dažādi simptomi: straujāka sirdsdarbība, paaugstinās asinsspiediens, paātrinās elpošana, saspringst muskuļi, vairāk izdalās siekalas, paplašinās acu zīlītes, visas maņas saasinās.

Stresa emocionālās izpausmes var būt šaubas par sevi, vēlme padoties, izjūta, ka nevienam nepatīc, vāja koncentrēšanās spēja, aizmāršība. Domu klejošana, apjukums, dusmas, viegla aizkaitināmība, bailes, trauksme. Kā **fiziskas reakcijas** var būt nelabums, vemšana, galvassāpes, nogurums, nervozitāte, miega traucējumi, bet kā uzvedība - paaugstināta tieksme lietot alkoholu, narkotikas, smēķēt, spēlēt azartspēles.

Stresori var būt gan pozitīvi, gan negatīvi. Piemēram, sportistiem pirms sacensībām izdalās adrenalīns, viņi vēlas cīnīties, uzvarēt, tāpēc šis stress ir uzskatāms par pozitīvu. Negatīvi stresori, piemēram, var būt nepārtraukta kritika, kontrole, bļaušana, konflikti u.c. Var būt tuvi un attālināti stresori, piemēram, karš kādā citā pasaules valstī, jo domājam par to, kaut pie mums nebūtu karš. Tuvie stresori ir saistīti ar attiecībām ģimenē, darbā, skolā.

Ir profesijas, kas saistītas ar paaugstinātu stresu, piemēram, lidotājs, ārsts, policists, aktieris u.c.

Stress var ilgt no dažām minūtēm līdz nedēļām. Galvenais ir **pareizi reaģēt uz radušos spriedzes situāciju, nepakļaut sevi ilgstošam stresam.**

Ieteikumi stresa mazināšanai:

- Atrodi cēloņus, kas izraisa stresu
- Piekop veselīgu dzīvesveidu, kur mainās garīgās un fiziskās aktivitātes
- Mācies efektīgi plānot laiku (nepatīkamo dari pirmo)
- Zini savas iespēju robežas, neuzņemies par daudz
- Izvairies no nevajadzīgiem konfliktiem
- Pieņem lietas, ko nevar mainīt
- Atvēli laiku, lai atpūstos un uzlādētu “baterijas”
- Mēģini paskatīties uz lietām savādāk, attīstīt pozitīvo domāšanu
- Izvairies kā stresa mazinātājus izmantot alkoholu, nikotīnu u.c. atkarību izraisošas vielas un darbības.