STRESO IŠVENGTI NEĮMANOMA, BET JĮ GALIMA VALDYTI

Stresas, ko gero, pastaraisiais metais tapo vienu iš neteisingiausiai suprantamų ir labiausiai ne vietoje vartojamų žodžių. Visi tik ir kalba apie stresą, dauguma patiria stresą, beveik visi skundžiasi savo stresais. Dėl visko, kas šiandien negrerai, kaltinamas stresas. Tiesą sakant, darosi baisu, kai mokyklinukas skundžiasi dėl stresų mokykloje, mamos dejuoja dėl stresų, kuriuos jos patiria ruošdamos su vaikais namų darbus, pardavėjos – dėl stresų prieš Kalėdas, turizmo firmų darbuotojai – dėl atostogų stresų, telefonistės – dėl daugybės skambučių, taksistai dėl eismo ir t.t.

Iš tiesų stresą reikia tiksliai apibrėžti, nes paprastai stresu vadiname viską, kas nemalonu, nepatogu, kas mus slegia. Žodis „strsas“ senaiai įėjo į mūsų kalbą ir mes net nesusimąstome jį vartodami. Pirmykšte prasme stresas yra kūno reakcija, kuri suteikia žmogui gebėjimą įveikti kritines situacijas. Fizine prasme patyrus stresinę situaciją išsiskiria didesnis adrenalino ir kitų hormonų kiekis, į kurį kūnas nenumaldomai reaguoja. Streso hormonų veikiama širdis ima greičiau plakti, pagreitėja kvėpavimas, įsitempia raumenys. Jei tai trunka neilgai, žmogui yra visiškai nekenksminga. Tačiau jei stresas sukelia ilgalaikę įtampą, yra nesveika. Nes kūnas nėra variklis, galintis nuolat dirbti maksimaliomis apsukomis. Miego sutrikimai, galvos skalusmai, problemos dėl širdies ar net nusilpęs imunitetas dažniausiai yra užsitęsusio streso pasekmė. Ne mažesnis streso poveikis ir žmogaus psichikai. Žmogus, kuris nuolat pervargsta darbe, beveik gali tikėtis, kad ir asmeniniame gyvenime jį lydės gausėjantys konfliktai.

Teigiamas ir neigiamas stresas

Ne kiekvienas stresas yra blogas. Net vieną ir tą patį žmogų stresas gali veikti blogai ir gerai, atsižvelgiant į nuotaiką, situaciją, sąlygas. Todėl dabar išskiriamos dvi stresų rūšys: teigiami stresai – teigiamai veikianti įtempta būsena, ir neigiami stresai – neigiamai suvokiamas ir dažniausiai blogai veikiantis išgyvenimas. Streas gali paversti mus dirgliu, neigiamas emocijas skleidžiančiu žmogumi, bet jis gali būti ir uždeganti kibirkštis, stimuliuojanti paskata padaryti ką nors nepaprasta, įgyvendinti idėjas ir labai produktyviai dirbti. Neigiamas stresas gali sužlugdyti, sukelti depresiją, nervinę įtampą. Dėl jo galime nepajėgti atskirti esminių dalykų nuo neesminių ir tiesiog susirgti. Paveikti teigiamo streso gal net įgyvendinsime savo svajones ir dideliu užsidegimu įkvėpsime kitus.

Bet pakalbėkime plačiau apie neigiamą užsitęsusį stresą, kuris dažniausiai mums kelia problemas.

Kriterijai, kurie gali sukelti stresą:

- Ilgalaikiai krūviai, neturint ramybės ir atsipalaidavimo pertraukėlių;
- Pernelyg dideli reikalavimai profesinėje veikloje ir / arba asmeniniame gyvenime;
- Pernelyg maži reikalavimai, kai lieka neišnaudoti gebėjimai;
- Pernelyg didelė atsakomybės našta;
- Nepasitikėjimas savo jėgomis dėl žinių, gebėjimų, informacijos trūkumo;
- Bologa tarpusavio atmosfera darbe ir / arba namuose;
- Pernelyg didelis alkoholio ir rūkalų vartojimas.

Visa tai yra stresoriai, fiziniai arba psichiniai krūviai, kurie ilgaainiui tampa nepakeliama našta mūsų kūnui, nes jo krūvių pakėlimo galimybės yra ribotos.

Streso simptomai:

- Prakaitavimas;
- Stiprus nuovargis;
- Galvos skausmai;
- Staigus širdies ritmo pakitimas;
- Virškinimo problemos.

Ne tik kūnas, bet ir dvasia sąmoningai ar nesąmoningai (per pasąmonę) reaguoja į stresą reakcijomis, kurios dažnai net su juo nesiejamos:

- Nesusivaldymas;
- Perdėtas linksmumas arba ekstremalus tylėjimas;
- Sumažėjęs gebėjimas susikaupti;
- Neatidumas;
- Liūdesys;
- Bloga nuotaika;
- Dirglumas;
- Perdėtos reakcijos.

Gebėjimas valdyti strsą

Psichologas Albertas Bandura po ilgų tyrinėjimų daro išvadą, kad streso valdymas ne tik pakankamai greitai sustiprina tikėjimą savo jėgomis, bet ir gali sąlygoti teigiamus, ilgai trunkančius imuninės sistemos pokyčius, o tai padėtų atsispirti stresui ateityje. Tad kaip pažaboti stresą, sustabdyti tą karuselę ir iš jos iššokti? Deja, vieno stebuklingo būdo nėra: joks vienas metodas, viena technika, vienas sprendimas negali laiduoti amžino pasitenkinimo, laimės ar atsakingumo už savo gyvenimą. Kadangi streso metu kinta ir galvosena, ir jausmai, ir organizmo veikla, ir elgesys, bet koks streso valdymo būdas turėtų pasižymėti savybe valdyti arba keisti visus keturis veiksnius.

Visi braidome purve, bet kai kurie iš mūsų žvelgia į žvaigždes.

OSCARAS WILDE‘AS

Optimizmo nauda

Tyrimo rezultatai patvirtina nuostatą, jog teigiamas požiūris į savo gyvenimą iš tiesų daro žmogų laimingesnį ir sveikesnį. Asmenys, puoselėjantys tikėjimą geromis, o ne blogomis pasekmėmis, vadinami optimistais. Žmonės, pranašaujantys blogiausia, yra pesimistai. Šių tipų žmonės ne tik skirtingai jaučiasi, bet ir skirtingai elgiasi. Galima teigti, kad žvelgiant į žvaigždes turi daugiau galimybių išbristi iš purvo. Kai situacija nevaldoma, optimistai linkę tai tiesiog pripažinti, o pesimistai bando neigti. Jei žmogus neigia turįs problemų arba nepripažįsta patekęs bėdon, jo požiūris į pasaulį yra neveiksmingas. Optimistų imuninė sistema dažniausiai yra stipresnė. Jų fiziniai ir dvasiniai negalavimai paprastai praeina greičiau.

Tai gi ko reikia, kad pažabotume stresą ir valdytume savo gyvenimą? Įgyvendinti šį siekį jums tikrai padės ***penkių pakopų programa***. Bet įsidėmėkite, kad tai yra nuoaltinis darbas. Tos penkios pakopos turi taptijūsų dabartinio požiūrio į pasaulį dalimi. Kodėl? Todėl kad streso negalima išguiti iš gyvenimo visiems laikams. Taip nebūna. Neįmanoma atsikratyti visų problemų ir jų daugiau neturėti. Jų buvo ir bus. Tačiau mes galime mokytis pakeisti požiūrį į problemas ir situacijas.

1 – oji pakopa. *Išsiaiškinkite, kas jus nemaloniai jaudina.* Jei norite, kad stresas jūsų nevaldytų, privalote labai aiškiai suvokti, kas jus nemaloniai jaudina. Nes jei nežinosite, kokios jūsų problemų priežastys, nesuprasite, kaip tas problemas spręsti.

2 –oji pakopa*. Keiskite dalykus, kuriuos galima pakeisti.* Jei galite ką nors padaryti, kad pakeistumėte tai, kas jums sukelia stresą, darykite. Jei gyvenime esate kažkuo nusivylę, keiskite tai. Daugelio problemų galima atsikratyti teigiamų veiksmų pagalba, nes veiksmai yra tai, kuo optimistas skiriasi nuo pesimisto. Tiesiog reikia veikti ir ieškoti išeičių. Jei nuo sunkumų nebėgate, o juos kruopščiai nagrinėjate, vieni ar su kitais asmenimis, nustebsite išvydę, kiek daug jūs galite išspręsti.

3 – oji pakopa*. Keiskite požiūrį, jei negalite pakeisti situacijos.* Dažnai pačių didžiausių problemų priežasčių pakeisti neįmanoma. Gausybė žmonių taip ir leidžia dienas apgailestaudami dėl praeities, bijodami ir niekada negyvendami dabartyje. Tokiu atveju reikia išmokti keisti požiūrį į problemas, nes jei negalima pakeisti situacijos, vienintelis dalykas, kurį galima pakeisti, yra vidinė nuostata.

4 – oji pakopa*. Mankštinkitės, eikite į pirtį.* Fiziniai pratimai, lankymasis pirtyje yra gyvybiškai svarbūs norint atsikratyti streso metu į kraują išskiriamų hormonų ir cheminių medžiagų. Jei nesimankštinsite, nesilankysite pirtyje, šios medžiagos kaupsis. Dalį jų gali perdirbti kepenys, bet to nepakanka. Taip pat sportuojant jūsų protas bus skaidresnis, o jūs patys ramesni ir otimistiškesni.

5 – ***oji pakopa.*** *Darykite tai, kas jums malonu.* Malonių dalykų darymas atitraukia nuo nemalonių minčių, išvaduoja protą nuo streso ir laiduoja džiaugsmingą gyvenimą. Tik reikia valios ir pastangų tuo maloniu dalyku užsiimti.

Sumaištį kelia ne patys įvykiai, bet požiūriai, su kuriais jie sutinkami.

EPIKTETAS

Naudota literatūra:

Ratoliffe. G. „ Jei stresas trukdo gyventi“.

Stallord. P.“ Teisingai mąstyti ir gerai jaustis“.

Vollmer. H. „Jaučiuosi visiškai išsekus: sudegimo sindromas“.