

Streso valdymas

Kas yra stresas?

Kiek iš mūsų galėtų pasakyti, kad niekada nesijaudina? Nesvarbu, kaip klostosi mūsų gyvenimas ir ką veikiamo, kaip planuojame savo darbą, mokslus ir laisvalaikį, kartais visi jaučiame nerimą, tampame irzlūs ar pikti, sunkiai priimame sprendimus, netgi kenčiame įvairius kūno skausmus. Kartais visi tampame streso aukomis... ir net nesusimąstome, kiek daug laiko galime praleisti



galvodami apie buvusius nemalonius įvykius, situacijas nerasdami ramybės. Stresas vagia mūsų laiką, gerą nuotaiką, energiją, trukdo siekti tikslų. Stresas – ypatinga mūsų organizmo savybė sutelkti gynybinius mechanizmus, siekiant įveikti kilusią grėsmę. Ši sąvoka paprastai asocijuojasi ne su pačia maloniausia patirtimi ir išgyvenimais, tačiau iš tiesų šis reiškinys turi ne tik neigiamą reikšmę. Ar kada pagalvojote, kad džiaugdamiesi taip pat patiriate stresą, tik teigiamo pobūdžio? Pavyzdžiui, netikėta sėkmė suteikia teigiamą savijautą, pakylėjimo jausmą. Taigi stresą galima skirstyti į pozityvų, kuris teigiamai veikia žmogaus gyvenimą ir jam padeda adaptuotis, bei negatyvų, ypatingai ilgalaikį ar dažnai besikartojantį, kuris gali išsekinti žmogaus organizmą ir tapti psichologinių ir fiziologinių sutrikimų priežastimi. Visi žinome, kad su stresu susidursite kiekvieną dieną, nes jis yra neišvengiamas kiekvieno mūsų gyvenimo palydovas. Gera žinia ta, kad galite mokytis įvairių metodų bei technikų, kurie gali jums padėti didinti atsparumą stresui, o su juo susidūrus ramiau reaguoti bei labiau pasitikėti savo jėgomis.

Streso poveikis

Kovojant su stresu ar nerimu labai svarbu mokėti juos **atpažinti, pasirinkti ir pritaikyti** tinkamą streso įveikos būdą. Kaip atpažinti patiriamą stresą? Stresas paveikia keturias sritis: kūną, psichiką, emocijas ir elgesį.

1. Emocijos (jausmai): nerimas, baimė, pyktis, nusivylimas ir kt.
2. Fiziniai (kūno) pojūčiai: sunku kvėpuoti, galvos, pilvo skausmai, galvos svaigimas ir kt.
3. Psichika (mintys): minčių „tuštuma“, mintys veja viena kitą, neryžtingumas, negatyvumas ir kt.
4. Elgesys: daugiau arba mažiau valgoma nei įprastai, daugiau išgeriama alkoholio (rūkoma), miegama per daug arba per mažai, kankina nemiga, nenustygstama vietoje ir kt.

Tinkami streso (nerimo) įveikos būdai:

- Pailsėkite, išsimiegokite, skirkite laiko sau.
- Užsiimkite mėgstamiausia veikla, klausykitės muzikos, pažiūrėkite gerą filmą.
- Treniruokite savo dėmesį: atlikite kvėpavimo pratimus, medituokite.
- Judėkite.
- Valgykite sveiką maistą bei gerkite vandens.
- Skirkite laiko savo augintiniui.
- Pasimėgaukite vonia ar dušu.
- Išmokite planuoti ir organizuoti savo laiką.
- Būkite gamtoje.

Netinkami streso (nerimo) įveikos būdai:

- Alkoholio, narkotikų vartojimas, rūkymas.

- Piktnaudžiavimas nesveiku maistu bei kofeinu.
- Problemų perkėlimas kitiems.
- Nesugebėjimas pasakyti „Ne“.

Svarbu paminėti, jog nėra universalus ar geriausias būdas, kaip tvarkytis su stresu ar nerimu, ir kas tinka vienam žmogui, nebūtinai tiks kitam. Tad kviečiu kiekvieną jūsų išbandyti įvairius metodus ir susikurti individualų savo streso įveikos „menu“, kad ne stresas valdytų jus ir kreiptų jūsų gyvenimą, o jūs kontroliuotumėte jį.

Paruošė visuomenės sveikatos specialistė Audra Bertašienė