

Stresą valdyti padeda:

- ✓ Fizinis aktyvumas – ilgalaikė mankšta. Žmonės, kurie nuolatos mankština, lengviau susidoroja su stresą sukeliančiais įvykiais, labiau pasitiki savimi ir yra mažiau prislėgti negu tie, kurie nesimankština.
- ✓ Tikslinga, kryptinga kvėpavimo reguliacija. Tai – vienas efektyviausių būdų, įgalinantis suvaldyti ir reguliuoti emocinę būseną. Specialūs kvėpavimo pratimai (įvairaus gilumo, intensyvumo, dažnumo, ritmo, trukmės) teigiamai veikia nervų sistemą. Praktikuoti pravartu kvėpavimo technikas tiems, kurie turi ypač didelį protinį ar emocinį krūvį.
- ✓ Relaksacinėmis įtampos valdymo priemonėmis siekiama greitai ir efektyviai atstatyti organizmo funkcijas. Tai kvėpavimo pratimai, meditacija.
- ✓ Humoras – sumažina neigiamą streso poveikį psichologinei gerovei, ypač nuotaikai. Juokas veikia panašiai kaip mankšta – jis mus suaktyvina, masažuoja raumenis, sukelia atsipalaidavimo jausmą.
- ✓ Palaikantis ryšiai taip pat padeda įveikti stresą. Draugystė palengvina didžiausius gyvenimo stresus. Artimai bendraujant, atsiranda galimybė pasidalyti savo skausmu.

5 PATARIMAI KAIP ĮVEIKTI STRESĄ

Prisiimkite asmeninę atsakomybę už stresą. Ne patys įvykiai sukelia mums stresą, o tai, kaip mes juos suvokiame.

Žinokite savo galimybių ribas ir susitaikykite su tuo, ko negalite pakeisti. Apmąstykite savo privalumus ir trūkumus. Kelkite sau realius tikslus.

Venkite persidirbimo, planuokite savo laiką, mokykitės skirstyti veiklas.

Rūpinkitės savimi: išsimiegokite, reguliariai maitinkitės, kontroliuokite tabako ir kt. vartojimą, raskite laiko atsipalaidavimui ir mėgstamiems užsiėmimams, bendraukite.

Nepamirškite humoro jausmo.



Psichologo konsultacija gali padėti efektyviai įveikti stresą ir jo pasekmes. Atskirais, sunkesniais atvejais, yra reikalinga psichiatro konsultacija bei trumpalaikė medikamentinė pagalba.

VILNIAUS PATAISOS NAMAI



ATMINTINĖ

STRESO VALDYMAS



Vilnius, 2022

Stresas – tai užtrukusi įtampos situacija, kurios išvengti subjektyviai neįmanoma, jei asmuo nesugeba kontroliuoti padėties.

Nesuvaldytas stresas – daugelio ligų priežastis, dažniausia gyvybinės ir kūrybinės energijos praradimo priežastis, tačiau yra neišvengiama mūsų gyvenimo dalis.

Stresogeniniai faktoriai:

- Žalingi produktai (alkoholis, kava, tabakas, narkotikai);
- Sukrečiantys įvykiai su mumis arba atsitikę mums matant;
- Konfliktai su aplinkiniais arba su savimi;
- Mūsų reagavimas į situaciją – nuo mūsų požiūrio priklauso ir reakcijos (streso) stiprumas ir pasekmės.



Streso valdymo būdai:

- Teigiami jausmai, tokie kaip dėkingumas ir meilė, teigiamai veikia sveikatą;
- Stresą lengviau valdyti, kitaip vertinat situaciją;
- Valdantys stresą asmenys atsipalaiduoja, kad kūnas ir protas pailsėtų nuo fizinių bei psichinių krūvių, kovojant su stresais;
- Reikia keisti krūvių tipus: imtis intensyvių fizinių užsiėmimų arba, priešingai, imtis ramių, atpalaiduojančių pratimų;
- Valdantys stresą asmenys sugeba analizuoti savo gyvenimo įvykius, nepasimesdami smulkiose situacijos detalėse;
- Būtina valdyti stresinę situaciją, ją planuojant ir veikiant taip, kad stresai jų nesugniuždytų, aiškiai išivaizduoti įvykių raidą ir nesutrinkti, nepasimesti problemose.

Streso valdymo metodikos apima:

- Savęs supratimą ir keitimą ;
- Stresą provokuojančių veiksnių identifikavimas;
- Savęs valdymo metodus;
- Tikėjimą dievu;
- Konfliktų sprendimą;
- Labiau realistiškų požiūrių formavimą;
- Kvėpavimo pratimus;
- Bendravimo įgūdžių lavinimą;
- Fizinius pratimus;
- Reguliaraus ir efektyvaus poilsio režimą.

