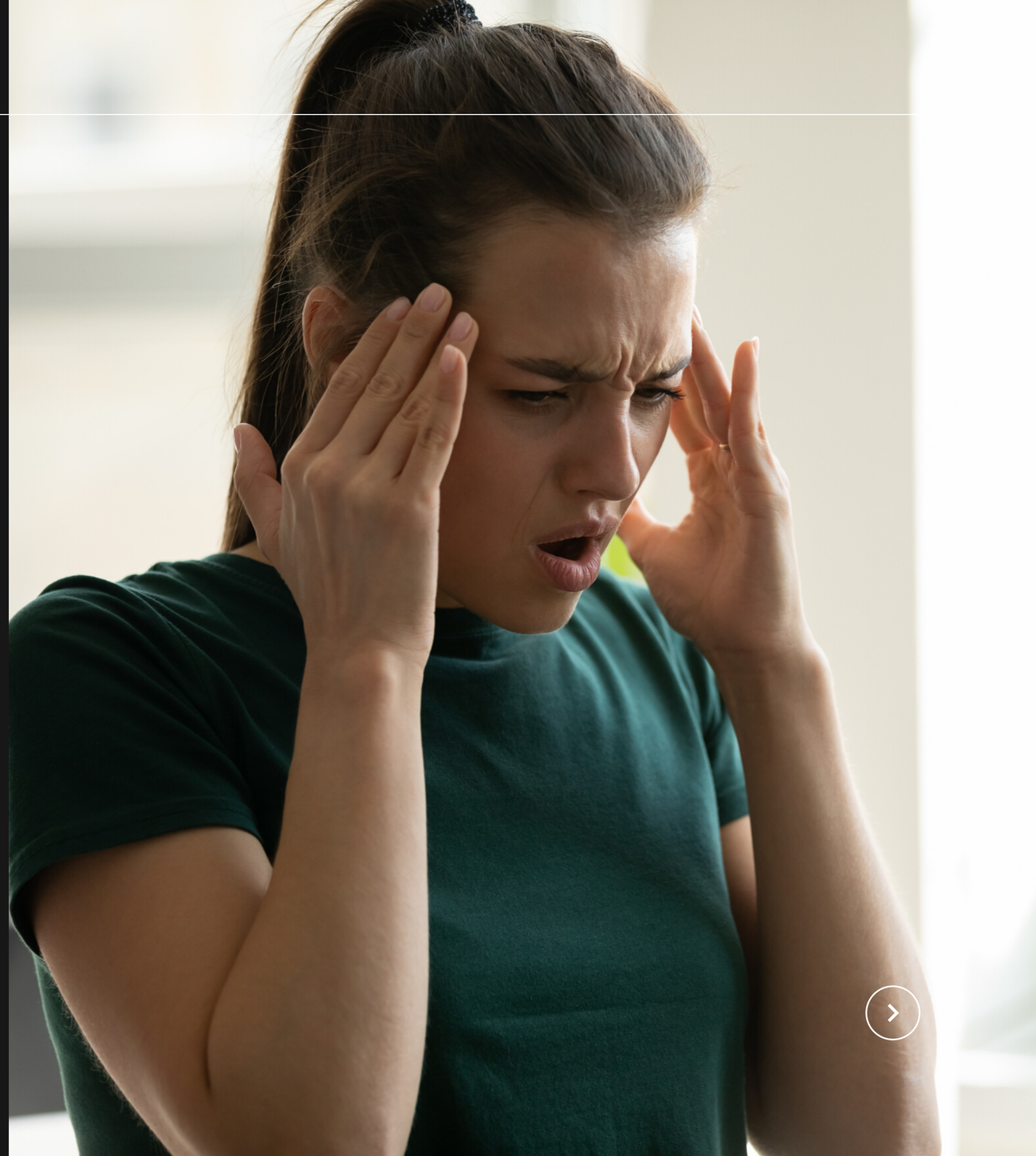
ВМФ - СТАРА ЗАГОРА

Стрес и управление на стреса

Презентатор: Елиза Трайкова, психолог



Що е стрес?

Ханс Селие и У. Кенън са първите учени, които интензивно изследват и документират стреса при работа.

Ханс Селие - бащата на стреса

СТРЕС

Неспецифична реакцияна организма към всяко поставено към него изискване.

ЕУСТРЕС

благоприятен стрес - предпоставя предизвикателства, които мотивират хората да работят максимално ефективно и да постигат целите си.

ДИСТРЕС

Деструктивен стрес - проявява се в резултат от продължителни стресови ситуации и води до влошаване на психичното и физическото здраве.

РЕАКЦИЯТА "БИЙ СЕ ИЛИ БЯГАЙ"

Животните и хората проявяват адаптационни реакции в стресови ситуации

У. Кенън

"Синдром на общата адаптация" - протича в три етапа.

Етап на тревога

Организмът мобилизира ресурсите си за справяне с нарастващия стрес, сърдечният пулс се ускорява и хормоните на стреса – адреналин, норадреналин, епинефрин и кортизол – навлизат в кръвообръщението.

Етап на съпротива

Организмът е в режим на неутрализиране на първоизточника на стресовата ситуация, но съпротивлението към други стресори е отслабено.

Етап на изтощение

Общото съпротивление и устойчивост значително спадат и, освен ако не бъде намалена интензивността на стреса, настъпват неблагоприятни последици, включително бърнаут, емоционално изтощение, функционални, метаболични и анатомични промени, които могат да причинят смърт.

Кои са някои от вашите източници на стрес?

Източници на стрес

ОТ СРЕДАТА

- Шум, безпорядък, времето, новините, т.н.
- Забързано общество (натиск да има достъп до нас и да отговаряме бързо, да постигаме повече, бързо хранене, липса на движение)
- Изисквания (училище, работа, семейство, общност)
- Ситуации (инциденти, изпити/тестове, спешни дейности)
- Промяна (загуба на близък човек, преместване и т.н.)

Източници на стрес

ИНТЕРПЕРСОНАЛНИ:

Конфликт с родителите, връстниците, партньора, приятелите, колегите, преподавателите, и т.н.

Източници на стрес

ФИЗИОЛОГИЧНИ:

Недостатъчно сън, физическа травма, дефицит на хранителни вещества, болест, болка, колебания в хормоните, и други

Източници на стрес

ИНТРАПЕРСОНАЛНИ:

- Неспособност да се казва „не“
- Нуждата да бъдем харесвани от всички
- Отрицателен/критичен вътрешен глас
- Нереално високи очаквания към себе си
- Чувствителност към критицизъм

Как знаете, че сте стресирани?

кои са вашите симптоми?

СИМПТОМИ НА СТРЕС

ФИЗИЧЕСКИ

- Скованост/болка в мускулите
- Болка в гърба
- Главоболия
- Киселини в стомаха
- Стомашни проблеми
- Покачване/загуба на тегло
- Високо кръвно налягане
- Тикове
- Проблеми със съня
- Понижена енергия
- Проблеми с концентрацията

ПОВЕДЕНЧЕСКИ

- Нетърпеливост или прекалено критикуване
- Непрекъснато търсене на знаци на уважение или валидиране от другите
- Избягване на другите
- Непособност да се стои на едно място
- Предразположеност към инциденти
- Отлагане
- Хронично закъсняване
- Употреба на вещества/пушене/гризене на нокти
- Себекритичност
- Повтарящи се мисли
- Плачливост

ЕМОЦИОНАЛНИ

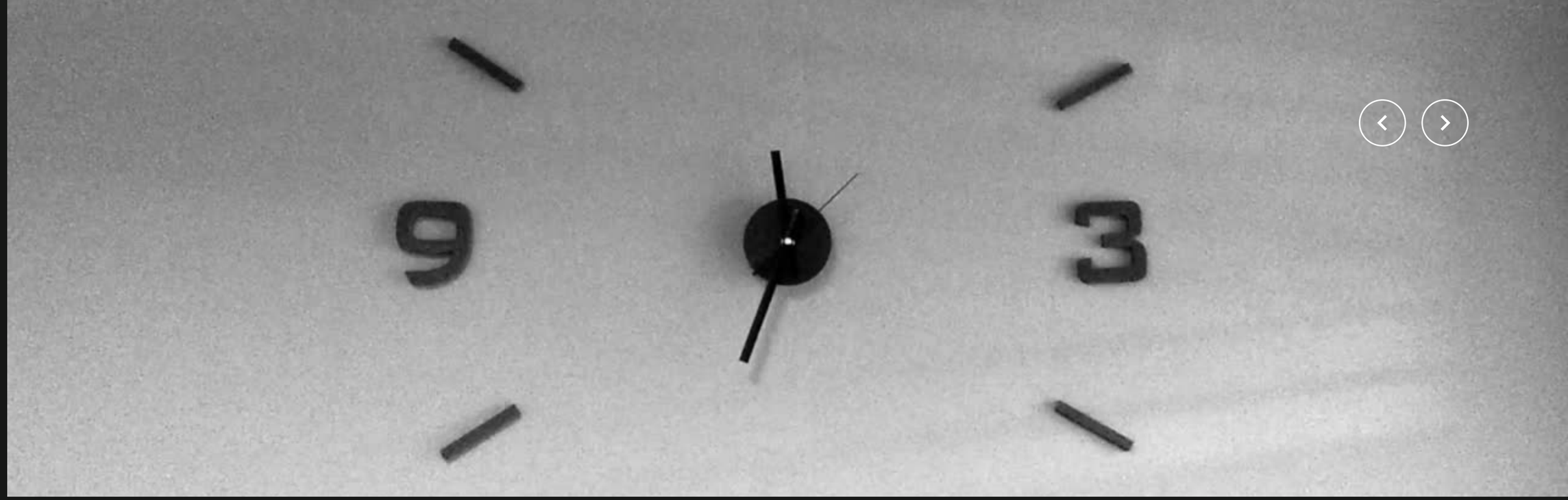
- Изнервеност
- Гневливост
- Плашливост
- Безнадежност
- Фрустрация
- Тревожност
- Дизориентация
- Нерешителност
- Обида
- Объркaност
- Тъга
- Раздразнителност

БИЙ СЕ ИЛИ БЯГАЙ

Остър стресов отговор

- вродена реакция на стреса
- симпатиковата нервна система на организма се активира от внезапното освобождаване на хормони.

- Това води до ускоряване на сърдечната честота, повишаване на кръвното налягане и учестяване на дишането.
- Когато заплахата изчезне, са нужни между 20 и 60 минути, за да се върне тялото до нивата си преди възбуда.
- Когато този отговор се засили, това може да доведе до паническа атака.



Ако не отделите време за релаксация сега, това ще ви струва повече време в дългосрочен план!

Определете степента, в която сте стресирани

(от 1 до 10)

Споделете някои от нещата, които понижават нивата ви на стрес!

А сега някои стратегии за справяне:

Дихателни упражнения:

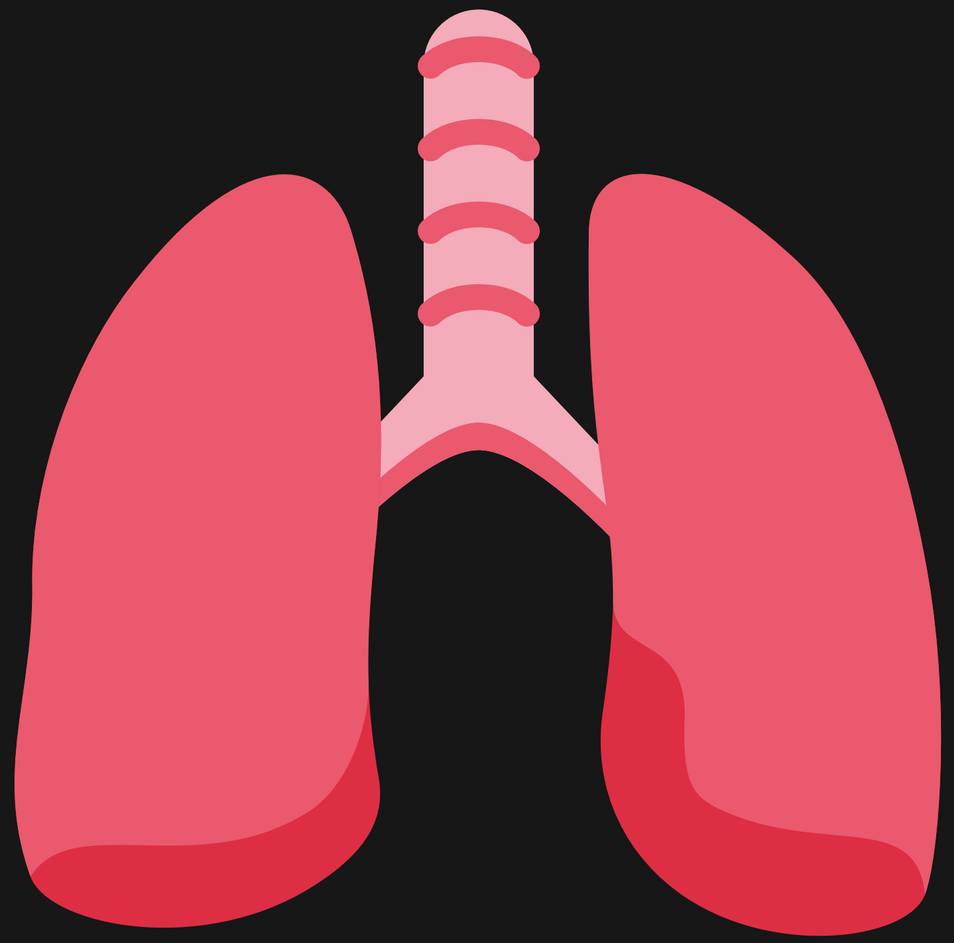
Диафрагмално (коремно) дишане

Дихателни упражнения:

Дишане тип "вълна"

Дихателни упражнения:

Дишане 4-7-8



Дихателни упражнения:

Дишане "Нади шодана"

Прогресивна мускулна релаксация:

Седнете удобно на стола. Следвайте инструкциите за напрягане и после бавно отпускане на всяка мускулна група. Забележете как успявате да отпуснете мускулите си.

Визуализация:

Упражненията за визуализация са като почивка за ума. Представете си място, което представлява красота и спокойствие за вас. Това може да е място, на което действително сте били, или въображаемо такова. Упражненията за визуализация се извършват най-добре в спокойна обстановка.

Визуализация (безопасно място):

Индивидуален план за управление на стреса:

Поставяне на цели:

Фокусирайте се върху това, което е реалистично за вас

- Сън/почивка =
- Хранене =
- Физическа активност =
- Взаимоотношения =
- Университет/работа =
- Почивка/релаксация =
- Поведения =
- Социален/духовен принос =
- Креативност/личен израз =

Свържете се с мен тук:

"Елиза Трайкова - Психолог"
"Всичко за психологията"