



PANEVĖŽIO RAJONO
SAVIVALDYBĖS

VISUOMENĖS
SVEIKATOS
BIURAS

Streso istorija arba kaip išmokti draugauti



Aida Budrevičiūtė

Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė



PANEVĖŽIO RAJONO
SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS
SVEIKATOS
BIURAS

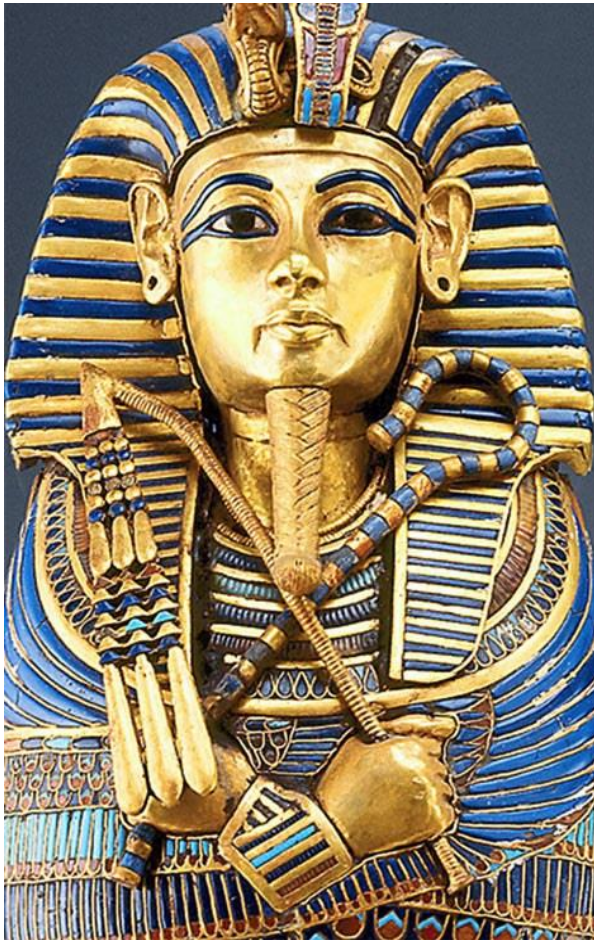
Karas ar taika?





PANEVĖŽIO RAJONO
SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS
SVEIKATOS
BIURAS

3500 metų senumo Egipto mumijų tyrimai rodo, kad Egipto gyventojai patirdavo stresą



Mokslininkai, pasitelkę archeologines rekonstrukcijas ir bioarcheologijos mokslą, tyrinėja praeities visuomenes. Tokiu būdu sužinome apie bendruomenių istoriją, gyvenimo būdą, patirtį.



PANEVĖŽIO RAJONO
SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS
SVEIKATOS
BIURAS

Streso gynybinė organizmo reakcija praeina 3 stadijas: **aliarmo, pasipriešinimo, išsekimo**



Krepšinio žaidimas susideda iš dviejų dalių:
puolimo ir gynybos.



PANEVĖŽIO RAJONO
SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS
SVEIKATOS
BIURAS

Streso teorijos autorius H. Selje (1936 m.)

- **Stresas** – fiziologinė organizmo reakcija į bet kokį jam iškeltą reikalavimą.
- Veiksniai, sukeliantys stresą (**stresoriai**) – skirtingi, tačiau jie sukelia vienodą biologinę organizmo reakciją.



Stresoriai – tai situacijų sukėlėjai

- **Išoriniai stresoriai** (emigracija, transporto kamščiai, triukšmas, poilsio ir miego sutrikimai, peršalimo ligos, kt.).
- **Vidiniai stresoriai** (vidinis nusiteikimas, pasitikėjimas savimi, mokėjimas atskleisti savo jausmus ir emocijas).
- **Trumpalaikis, kasdieninis stresas** (trumpalaikiai įvykiai, sukeltantys stresą, pavyzdžiui, skubėjimas).
- **Ilgalaikiai sunkumai, sukeltantys stresą** (profesiniai reikalavimai, nesutarimai mokykloje ar namuose, nežinojimas dėl ateities, artėjančių egzaminų baimė ir kt.).



Kaip atpažinti stresą?

- **Emociniai** (nerimas, baimė, pyktis, įtampa, irzlumas, entuziazmo praradimas).
- **Kognityviniai** (išsiblaškyimas, neigiamos mintys).
- **Psichofiziologiniai** (prakaitavimas, pagreitėjęs kvėpavimas, alergijos).
- **Elgesio** (drebulys, koordinacijos sutrikimas, neproduktyvus darbas).





Teigiamas stresas

- Stresinė situacija uždega žmogaus narsą, pagerina budrumą, regėjimą, sustiprina raumenis ir sutrumpina reakcijos laiką.
- Stresinės reakcijos pagerina sugebėjimą nepasiduoti, kovoti arba apsisukti ir bėgti.
- Stresas stimuliuoja jausmus ir aistras.





PANEVĖŽIO RAJONO
SAVIVALDYBĖS

VISUOMENĖS
SVEIKATOS
BIURAS

Neigiamas stresas

- Neigiamas elgesys.
- Sumažėjusi energija ir darbingumas.
- Suprastėjusi sveikata.

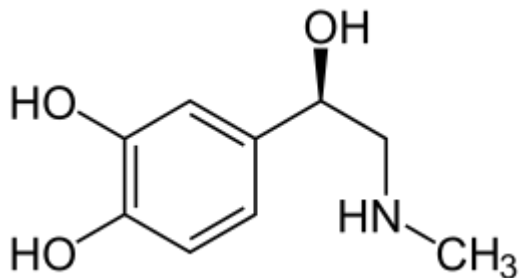




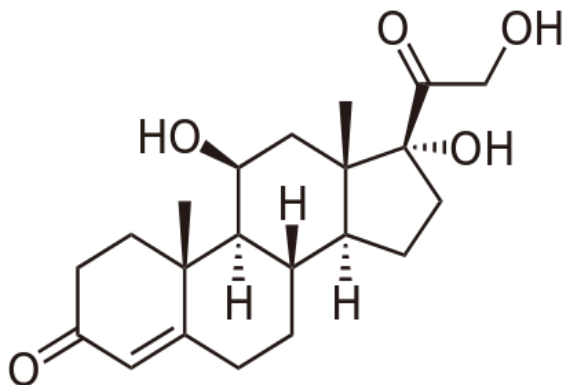
PANEVĖŽIO RAJONO
SAVIVALDYBĖS

VISUOMENĖS
SVEIKATOS
BIURAS

Adrenalino ir kortizolio draugystė



Adrenalinas stiprina širdies veiklą, didina kraujospūdį ir gliukozės kiekį kraujyje, stimuliuoja medžiagų apykaitą.



Kortizolis slopina imunitetą, skatina osteoporozės atsiradimą, stabdo kolageno ir vitamino D sintezę.



PANEVĖŽIO RAJONO
SAVIVALDYBĖS

VISUOMENĖS
SVEIKATOS
BIURAS

Kaip valdyti stresą?

- Vanduo
- Ribotas kofeino kiekis
- Laikas sau
- Tradicinė medicina
- Laimingo žmogaus mąstymas
- Kramtomoji guma ar mėtinis saldainis
- Aromaterapija ar kiti malonūs kvapai
- Pakelis riešutų
- Augalai
- Muzika
- Mankšta
- Kvėpavimas
- Mityba
- Sveikas poilsis
- Minties poveikis





PANEVĖŽIO RAJONO
SAVIVALDYBĖS

VISUOMENĖS
SVEIKATOS
BIURAS

Kaip sumažinti stresą?

1. Kaip mane veikia stresas?
2. Kokie stresoriai ypač veikia mane?
3. Kaip galiu geriau suprasti stresinę situaciją?
4. Koks stresinės reakcijos stiprumas ir trukmė?
5. Kokios streso valdymo formos man padeda?



PANEVĖŽIO RAJONO
SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS
SVEIKATOS
BIURAS

Tikslas – neįsileisti blogų minčių

- Motyvacija.
- Įsisąmoninimas.
- Praktikuojimas.





PANEVĖŽIO RAJONO
SAVIVALDYBĖS

**VISUOMENĖS
SVEIKATOS
BIURAS**

Ačiū už dėmesį!