



КАК ДА СЕ СПРАВВИМ
СЪС СТРЕСА НА
РАБОТНОТО МЯСТО?

СЪДЪРЖАНИЕ:

Дефиниране на понятията - стрес;
дистрес; професионален стрес

Фази на протичане

.Симптоми на стреса

Техники за овладяване и контрол на
стреса

ДЕФИНИЦИЯ

Същността на стреса, според различните автори, се определя по различен начин.

Представя се като:

- Неспецифичен отговор на организма към всяко предявено към него изискване /Х. Селие, 1979/;
- Стресът е мобилизация на ресурсите на организма /Х. Селие, 1979/;
- Стресът е изгоден и неизгоден /Х. Селие, 1979/;
- Стресът е отговор на организма при всяка заплаха /Х. Селие, 1979/;
- Психичният стрес е обусловено от заплаха емоционално преживяване /Lazarus, 1976/
- Психичният стрес се определя от когнитивните способности на индивида /Lazarus, 1976/
- Стресът е защитен механизъм /Наенко, 1976/
- Стресът е нарушено равновесие /Темков и Попов, 1987/
- Стресът е заплаха за нормалното протичане на човешкия живот, заплаха за физическото и психичното здраве /Т. Кокос, 1981/

ДЕФИНИЦИЯ

Стресът може да се определи като физиологична или психична реакция на възприета заплаха от средата (Сиймън & Кенрик 2002).

Стресът възниква тогава, когато хората се сблъскат със събитие, което те възприемат като заплаха за своето физическо или психично благополучие. Тези събития се наричат стресори, а реакцията на човека – стресова реакция.

Характерните особености на стреса са: непредвидимост, непредсказуемост, усещане за липса на контрол и несигурност.

Неконтролируемите събития са особено стресогенни (Сиймън & Кенрик, 2002).

ПРОФЕСИОНАЛЕН СТРЕС

- Професионалният стрес е съвкупност от негативни физически и емоционални реакции, които възникват при несъответствие между изискванията на работата и способностите, средствата или потребностите на работещия.
- Професионалният стрес може да се дефинира като емоционална, когнитивна, поведенческа и психологична реакция спрямо негативни и неблагоприятни аспекти, свързани със същността на работата. Тази реакция засяга целия организъм и неговото обкръжение, може да се превърне в трайно състояние и се характеризира във висока степен със страдание, а често и с чувството на безизходица.

И ОЩЕ...

- Проучванията върху стреса и дистреса са свързани преди всичко с името на световно известния канадски физиолог и психолог от австрийски произход Ханс Селие (1907-1982), който за първи път употребява термина стрес при описанието на общия адаптационен синдром и става широко популярен учен чрез стотици публикации и най-вече чрез трудовете си „Очерци за адаптационния синдром“ и „Стрес без дистрес“. Оглавяваният от Х. Селие Институт по експериментална медицина и хирургия (в Канада) прераства в последствие в Международен институт по изучаване на стреса.
- Ханс Селие е един от първите изследователи, който през 1936 г. разработва теорията за “общия синдром на приспособяване” или синдрома на биологичния стрес с неговите три фази: *реакция на тревога, фаза на съпротивление и фаза на изтощение*. Той изследва физиологията на стреса и медицинските му последици върху имунната система, стомашно-чревния тракт и надбъбречните жлези. Теорията на Селие дава тласък на многобройни изследвания и разработки, които определят компонентите и механизмите на стресовия процес, както и неговите отражения.

ФАЗИ НА СТРЕСА

ФАЗА НА АЛАРМАТА

Първата ни реакция на стреса е да разпознаем опасността и да се подготвим за справяне със заплахата, известна като „реакция на битка или бягство“. Тялото бързо „решава“ дали е по-жизнено да избяга или да се бори с дразнителя, породен от заплахата, реакция, регистрирана в нашия организъм от началото на вида. Активирането се случва в оста хипоталамус-хипофиза-надбъбречна жлеза (НРА), част от ендокринната система, която контролира реакциите на стрес и регулира различни функции на тялото като храносмилането и имунната система. ЦНС и надбъбречните жлези също се активират.

По време на тази фаза се освобождават основните хормони на стреса - кортизол, адреналин и норепинефрин, за да се осигури незабавна енергия. Тази енергия може да има дългосрочни вредни ефекти, ако не се използва многократно при физическа активност, която изисква битка или бягство.

ФАЗИ НА СТРЕСА

ФАЗА НА АЛАРМАТА

- Излишъкът на адреналин води в дългосрочен план до повишаване на кръвното налягане, което може да увреди кръвоносните съдове на сърцето и мозъка; рисков фактор, който предразполага към инфаркти и инсулти.
- Също така, прекомерното производство на хормона кортизол, който се освобождава в тази фаза, може да причини увреждане на клетките и мускулните тъкани. Някои свързани със стреса разстройства, произтичащи от това прекомерно производство на кортизол, включват сърдечно-съдови заболявания, стомашни язви и високи нива на кръвната захар.
- В тази фаза всичко работи както трябва: откриете ли стресиращ стимул, тялото ви алармира с внезапен тласък на хормонални промени и веднага сте снабдени с необходимата енергия за управление на заплахата.

ФАЗИ НА СТРЕСА

ФАЗА НА СЪПРОТИВЛЕНИЕ

- Организмът преминава към втора фаза, когато се предполага, че източникът на стрес е разрешен. Процесите на хомеостаза започват да възстановяват баланса, което води до период на възстановяване.
- Хормоните на стреса често се връщат към първоначалните си нива, но защитните сили са намалени и адаптивните енергийни запаси, които използваме за справяне със стреса, са намалени. Ако стресовата ситуация продължава, тялото се адаптира с непрекъснато усилие на съпротива и остава в състояние на активиране.
- Проблемите започват да се проявяват, когато откриете, че повтаряте този процес твърде често, без да получите пълно възстановяване. В крайна сметка този процес еволюира във финалната фаза.

ФАЗИ НА СТРЕСА

ФАЗА НА ИЗТОЩЕНИЕ

- В тази последна фаза способността на тялото да се съпротивлява е загубена, тъй като енергийните запаси за адаптация са изчерпани. Известен като претоварване, прегаряне, надбъбречна умора или дисфункция, това е фазата, когато нивата на стрес се повишават и остават високи.
- Процесът на адаптация е приключил и както може да се очаква, този етап от общия синдром на адаптация е най-опасен за здравето. Хроничният стрес може да причини увреждане на нервните клетки в тъканите и органите на тялото.
- Разделът на хипоталамуса в мозъка е особено уязвим към тези процеси. Много е вероятно в условията на хроничен стрес да се наруши мисленето и паметта, развивайки тенденция към депресивни и тревожни симптоми.
- Също така може да има отрицателно въздействие върху ВНС, което допринася за по-високо кръвно налягане, сърдечни заболявания, ревматоиден артрит и други заболявания, свързани със стреса.

СТРЕС И ДИСТРЕС

Стресът е ответна реакция на организма, насочена към мобилизация на защитните сили за справяне в критични ситуации. Тялото отделя хормони, които изострят сетивата, притъпяват усещането за болка и повишават концентрацията. Кръвният поток се насочва към сърцето, мускулите и мозъка, за да може организмът да се подготви за битка или бягство. Това е т.нар. **полезен стрес**.

ПОЛЕЗНИЯТ СТРЕС...

помага на човек непрекъснато да се адаптира към измененията на околната среда и да оцелява.

Позитивната страна на стреса е неговата способност да ни накара да действаме, да ни помогне да осъзнаем ситуациите по-добре, за да се справим по-адекватно с тях.

ДИСТРЕС

- След напрежението организмът има естествена нужда от период на спокойствие и възстановяване. Но такъв обикновено липсва в живота на съвременния човек. Това превръща полезния стрес в **отрицателен** или **дистрес**.
- Продължителното състояние на **дистрес** води до промени в поведението и е заплаха за психическото и физическото здраве. Негативното влияние на стреса идва от това, че продължителното му действие може да предизвика чувства като недоверие, гняв и депресия, които на свой ред водят до здравословни проблеми: главоболие, нередовен стомах, кожни заболявания, безсъние, високо кръвно налягане, болести на сърцето.

ЦЕЛТА Е...

всеки от нас да намери оптималното ниво на стрес в своя живот, което да бъде достатъчен източник на мотивация, но и в същото време да не източва до краен предел психическите и физически сили, с които разполагаме.

ОПТИМАЛНО СТРЕСОВО НИВО

Няма точно определено ниво на стреса, което да се отняса за всички хора. Всички ние сме отделни личности със свои индивидуални потребности.

Събитие и ситуации, които от един човек се възприемат като стресови и неприятни, от друг може да се възприемат точно по обратния начин. Даже и когато сме единодушни, че определено събитие е източник на негативни емоции и чувства, отново съществуват разлики в нашите психологическите и физиологически реакции.

ФИЗИОЛОГИЧНА СИМПТОМАТИКА

Често главоболие, мигрена

Нарушено храносмилане

Сърцебиене

Умора

Алергии

Болки във врата и гръбнака

Повишено изпотяване

Податливост към простудни заболявания, спад в имунната система

Рязка промяна в телото

Кожни проблеми

ПОЗНАВАТЕЛНА СИМПТОМАТИКА

Нерешителност

Отслабване на паметта

Влошена концентрация на вниманието

Лош сън, кошмари

Загуба на инициатива

Извършване на погрешни действия

Постоянни негативни мисли

Мисловни нарушения

Повишена отвлекаемост

ЕМОЦИОНАЛНА СИМПТОМАТИКА

Раздразнителност

Безпокойство

Подозрителност

Мрачно настроение, депресия

Усещане за напрежение

Пристъпи на гняв

Циничен, неуместен хумор

Загуба на увереност

Чувство на отчужденост

Понижена самооценка

Усещане за обща неудовлетвореност

ПОВЕДЕНЧЕСКА СИМПТОМАТИКА

Загуба на апетит или преяждане

Нарушение на речта

Неадаптивна комуникация в семейството

Лошо разпределение на времето

Избягване на комуникация с близки и приятели

Занемарен външен вид

Асоциално поведение

Ниска продуктивност

Нежелание и несправяне със задълженията

Завишаване на зловредни навици: тютюнопушене, употреба на алкохол, ПАВ

Техники за овладяване и контрол на стреса

Както стана ясно стресът безспорно оказва негативно влияние върху работоспособността и самочувствието ни.

Различните стратегии за контрол на стреса са ориентирани към преодоляване на психичните смущения, постигането на емоционална стабилност и изграждането на комплексни умения за адекватно реагиране в различни нови стресогенни ситуации.



Техники за овладяване на стреса

РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМНИ СИТУАЦИИ

1. Опитайте се да видите проблема от страни-
Как изглежда от страни?
2. Определете реалния проблем - **Какво се случва?**
3. Анализирайте проблема - **Защо се случва?
Кои са причините?**
4. Потърсете и формулирайте алтернативни
начини на решаване на проблема - **Как може да
се излезе от възникналата ситуация?**

ОПТИМИЗИРАНЕ НА СОБСТВЕНАТА ДЕЙНОСТ

1. Пренасочвайте някои професионални задачи в случаите, когато това е възможно към колеги, подчинени или към други звена.
2. Поставете си реалистични срокове за изпълнение на някои дейности.
3. Степенувайте социалните си ангажменти и занимания в свободното време по значимост.

ВКЛЮЧВАНЕ В АЛТЕРНАТИВНИ ДЕЙНОСТИ

- Прекарвайте колкото се може повече време сред природата;
- Отдайте се на хоби/ любимо занимание;
- Включете се в обществени и благотворителни дейности и инициативи.

АРТ- ТЕРАПИЯ

Изкуството - своеобразна арт техника за справяне със стреса. Един от най-лесните начини и същевременно най-ефективен за справяне със стреса.



Музика



Изобразително изкуство

СПОРТНИ ДЕЙНОСТИ

Спортът и движението повишават съпротивителната способност и физиологичната устойчивост на организма срещу различните проявления на стреса.

Освен чисто физическото подобряване на съпротивителната способност на организма, спортът действа благоприятно и чрез:

- ✓ отклоняване от професионалните и всекидневните грижи
- ✓ стимулиране на физическото и психическото равновесие
- ✓ подобряване на самочувствието
- ✓ възможности за общуване с други хора извън тесния професионален кръг.

САМОВНУШЕНИЕ

Тази техника може да се прилага: непосредствено след събуждане; преди заспиване; преди извършване на натоварени дейности.

Фраза, като: *„Аз мога да откажа цигарите“* - спомага за решаването на конкретен проблем. *„Аз съм напълно спокоен при контактите си с околните“* – тази фраза ориентира към служебни или житейски ситуации.

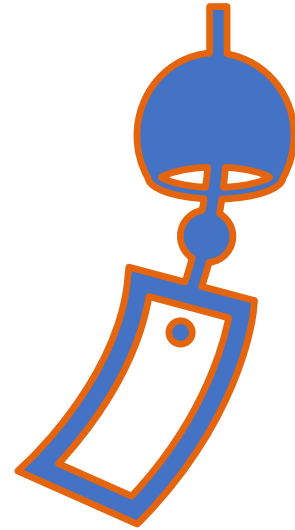
Фразата: *„Аз съм напълно концентриран“* – спомага за повишаване на общия тонус.

И ОЩЕ...

Дихателна техника

Упражнения за
концентрация

Релаксация



ВЪПРОСНИК ЗА САМООЦЕНКА НА АКТУАЛНОТО СЪСТОЯНИЕ И ДИНАМИКАТА НА СТРЕСА





В заключение

Рецепта против стрес, споделена от проф. Ханс Селие в интервю:

„Съмнявам се, че има друг начин да се справиш с натоварения график, освен да виждаш работата така, както я виждам аз. За мен тя не е задължение, а удоволствие!“

БЛАГОДАРЯ ЗА
ВНИМАНИЕТО!

Мария Калинова -
педагогически съветник

Източници:

- Проф. д-р Н.Узунов „*Стрес и психотравма*“, Ст. Загора, 2000г.
- Л. Десев, Речник по психология, София, 2003г.
- <https://webstage.bg/zdrave/6565-nay-loshiyat-iztochnik-na-stres-lipsata-na-smisal-hans-selie.html>
- <https://bg.warbletoncouncil.org/fases-del-estres-10987>