

Mis on stress?

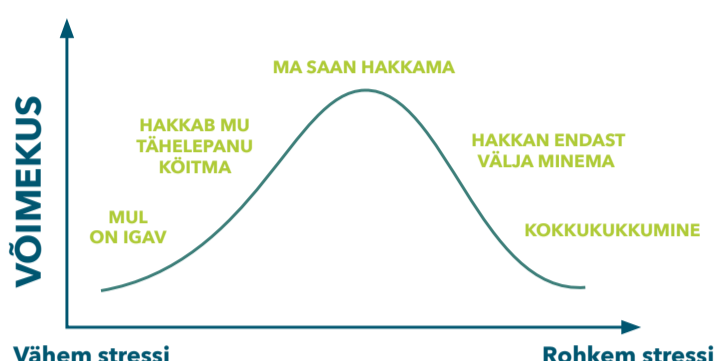
teva

Stress on psühholoogiline ja füsioloogiline reaktsioon tugevale välisele ärritajale (stressorile). Iga päev puutume kokku paljude stressifaktoritega, millest enamikega meie keha hakkama saab, kuid vahel on stress ülemäära tugev ja põhjustab tervisekahjustusi. Me ei saa olukorda muuta, kuid me saame muuta seda, kuidas me olukorrale reageerime.

Lenda, võitle või tardu - need on inimeste ja loomade põhilised reaktsioonid stressile, mis on välja kujunenud evolutsiooni käigus. Stressi ei saa vältida - seda saab kontrollida. Mõõdukas stress on vajalik kehale ja psüühikale.²



MIS ON TEIE STRESS?



Hea (eustress) ja halb stress (distress): kuidas leida optimaalne stressiseisund?

Liiga väike stress ei lase sul oma potentsiaali kasutada. Liigne stress võib olla tervisele kahjulik.

ÜLEMÄÄRASE STRESSI MÄRGID:



Unetus



Kehakaalu muutused



Kiired meeleolumuutused



Immuunsüsteemi häired



Ajutegevuse aeglustumine³

3 STRESSI ETAPPI:⁴

1.



ÄREVUSSTAADIUM - vegetatiivne närvisüsteem mobiliseerib organismi, eralduvad hormoonid. Keha määratleb füsioloogilisel tasandil ohu "üleelamise" ülesande. Ärevuse staadium kestab keskmiselt mõnest sekundist 10-15 minutini.

2.



KOHANEMISE EHK RESISTENTSUSE STAADIUM - organism kohaneb uue olukorraga ja suudab produktiivselt toimida. Hormonaalne tase normaliseerub.

3.



KURNATUSE EHK LÄBIPÕLEMISE STAADIUM - keha stressitase on olnud liiga kõrge või pikaajaline, organismi kaitsevõimed on kadunud. Organismi energia- ja immuunsusvarud on ammendatud. Abi on vaja, et aidata vähendada stressi negatiivseid mõjusid.

STRESSI ILMINGUD:⁵



FÜÜSILINE TASE - lihaspinged, südame löögisageduse kiirenemine, vererõhu tõus, käte värisemine, pinnapealne hingeõhk, hääletämbri muutused, tikid, pearinglus, spasmid, valu rinnus, maos, kaelas või seljas.

EMOTSIONAALNE TASE - ärevus, kerge ärrituvus, abituse tunne, suurenenud ärrituvus, ebatüüpiline agressiivsus, hirm.

INTELLEKTUAALNE TASE - keskendumisraskused, tajuvähenemine, suutmatus loogiliselt mõelda, mälu halvenemine, raske otsustusvõime.

KÄITUMISE TASE - hüperaktiivsus, impulsiivsus, sagenenud mõnuainete ja alkoholi tarvitamine, sagenenud söömine, suitsetamine, pidev kiirustamine või apaatia.

PEAMISED STRESSORID?



FÜÜSILINE -

haigus, vigastus, liigne füüsiline koormus



PSÜHHOLOOGILISED VÕI INFORMATIIVSED -

- konfliktid (perekonnasisesed, sõpradega, tööl), ebameeldiv teave (mõjutab era-, sotsiaalset, tööelu), erinevate põhjuste kogemused, kõrge intellektuaalne koormus



Kindla igapäevase rutiini järgimiseks



Kontrolli oma emotsioonide emotsiooni - arenda oma emotsionaalset intelligentust



Tegelege füüsiliste tegevustega



Veeda aega looduses ja meeldivas seltskonnas



Vähendage sotsiaalvõrgustikes veedetud aega



Tehke hingamisharjutusi



Leia aega hobide jaoks

KUIDAS STRESSIST ÜLE SAADA?^{6,7}

KUI TE EI SUUDA STRESSIGA ÜKSI TOIME TULLA, SAAB TEID AIDATA:



- ✓ Psühholoog (nõustaja või kliiniline/tervisepsühholoog)
- ✓ Sõbrad ja perekond
- ✓ Tööandja - juhul, kui stress on seotud tööga
- ✓ Perearst

Lisateave: [Teva.ee](https://teva.ee) » Tervise eest hoolitsemine » Vaimne tervis

¹ https://veseligaLatvija.lv/mentala-veselibas/59-saruna_ka_izprast_un_konstruktivi_sarunaties_ar_bailem/

² <https://arsts.lv/jaunumi/inita-lena-goldsteina-inta-zile-labais-stress-sliktais-stress>

³ <https://www.e-euroaptieka.lv/padomi-un-raksti/slimibas-simptomi-un-arstesana/stress-un-nogurums/ka-tikt-gala-ar-stresu>

⁴ https://www.talakisglitiba.lv/sites/default/files/2020-01/66_Stresa%20menedzm_21.10.2019.pdf

⁵ https://www.talakisglitiba.lv/sites/default/files/2020-01/66_Stresa%20menedzm_21.10.2019.pdf

⁶ <https://internetaptieka.lv/musu-raksti/veselibas/stress-un-ta-ietekme-uz-musu-ikdienu>

⁷ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17921/download?attachment>