

მოდული 2

სტრესი და მისი დაძლევა



სტრესი და მისი დაძლევა

- სტრესი და გავრცელებული რეაქციები სტრესზე
-
- განსხვავება ნორმალურ და ექსტრემალურ სტრესს შორის
-
- სტრესის დაძლევის მექანიზმები – როგორ შეიძლება ისინი დაგვეხმაროს
-
- როდის მივმართოთ პროფესიონალის დახმარებას

როგორი რეაქცია აქვთ ადამიანებს სტრესზე?

განაწილდით 3-4-კაციან ჯგუფებში.

განიხილეთ შემდეგი სიტუაცია:

თუ თქვენი მეგობარი ან კოლეგა სტრესშია, როგორ ამჩნევთ ამას? აღწერეთ სულ ცოტა 5 ტიპი ფსიქოლოგიური, ქცევითი ან ფიზიკური რეაქციებისა, რაც სტრესზე მიგანიშნებთ.

რა არის სტრესი?

სტრესი არის ნორმალური რეაქცია, რომელიც აღმოცენდება მაშინ, როდესაც ადამიანი აღმოჩნდება ზეწოლის, დაძაბულობის ქვეშ ან რთულ მდგომარეობაში; როცა საჭიროა ადაპტაცია ცვალებად პირობებთან.

ეს არის ცოცხალი ორგანიზმის საერთო რეაქცია იმ მოვლენისადმი, რომელიც მასზე ძლიერ გავლენას ახდენს, ურღვევს წონასწორობას, უწყობს გამოცდას, აღემატება მისი დაძლევის უნარს.



სტრესის წყაროები

სტრესორი _ ანუ მოვლენა, რომელიც იწვევს სტრესს _ შეიძლება იყოს ნებისმიერი ცვლილება, როგორც პოზიტიური, ისე ნეგატიური.

შეგიძლიათ განსაზღვროთ, თუ საიდან იღებს სტრესი სათავეს და მართოთ ის თქვენი შესაძლებლობების ფარგლებში.



სტრესორები

გარემო

- ხმაური
- ღანაგვიანება
- შუქი
- ტემპერატურა
- ტრანსპორტი



სტრესორები

ცხოვრების სტილი

ჯანმრთელობა:

- პიროვნული სტილი

სპეციალური საჭიროებები:

- ფიზიკური პასიურობა
- იზოლაცია



სტრესორები

სამუშაო: დროის ნაკლებობა, კონფლიქტები კოლეგებთან, შესასრულებელი სამუშაოს სირთულე, არასაკმარისი უნარები, ცვლილება, ტექნოლოგია ა.შ.

ურთიერთობები: სოციალური როლის ცვლილება, ოჯახი, კონფლიქტები ა.შ.



სტრესორები

ცხოვრების ციკლი: ქორწინება, დედობა/მამობა, გაყრა, სამსახურიდან
ნასვლა, ასაკში შესვლა, სიკვდილი

ფიქრები: გაზვიადებული, დადებითი და უარყოფითი, კატასტროფული,
არასაკმარისად დასაბუთებული, შეფერხებული, თვითბრალდებითი ა.
შ.



მოჭარბებული და დროში გახანგრძლივებული
სტრესი იწვევს ჯანმრთელობის პრობლემებს!
უნდა შეგვეძლოს საგანგაშო ნიშნების ამოცნობა.
ეს ნიშნები ინდივიდუალურია – უნიკალურია
ყველასათვის!



სტრესის სახეები

- ყოველდღიური სტრესი
-
- დაგროვილი სტრესი
-
- კრიტიკული სტრესი





ექსტრემალური სტრესის შეფასება

განაწილდით 3-5-კაციან ჯგუფებში

განიხილეთ სტრესორები და შესაძლო რეაქციები მოცემულ სიტუაციაში.

გახსოვდეთ, რომ უნდა გამოყოთ განსხვავებული ტიპის ჯგუფები, მაგ., ბავშვები, კაცები, ქალები, მოხუცები და ა. შ.

მოამზადეთ მოკლე პრეზენტაცია ფლიპჩარტზე.



ნორამლური რეაქცია არანორმალურ სიტუაციაზე!



როგორ ახდენენ ადამიანები სტრესის დაძლევას?

- გაქცევა – უარყოფა და დისოციაცია
-
- პრობლემაზე მიმართული დაძლევა – საზრისის ძიება, დახმარების მიღება, აქტიური მოქმედება

დაძლევა

დაძლევა –
სტრესის
პრევენციის,
თავიდან
არიდებისა და
მართვის გზები



დაძლევის მაგალითები

დახმარების მიღება
დახმარების შეთავაზება
სხვებისთვის
საზრისის ძიება
უსაფრთხო ადგილას ყოფნა,
სანამ საშიშროება გადაივლის
რეაგირება საშიშროებაზე

- გარდაცვლილთა დაკრძალვა
- თავდაცვის მექანიზმების გამოყენება, როგორცაა, მაგ., უარყოფა, სტრესის გავლენის შესამცირებლად



დაძლევის მაგალითები

ნივთების მოძიება-
შეგროვება
რელიგიური რიტუალების
ჩატარება
მიზნებისა და გეგმის
დასახვა
საყვარელი ადამიანების
შესახებ
ინფორმაციის შეგროვება

- გადატანილის შესახებ საუბარი
- ზარალის აღდგენა და მცდელობა ნორმალური ცხოვრებისადმი დაბრუნების
- გატანილის შესახებ ფიქრი, იმ მიზნით, რომ მეტი ისწავლო მიღებული გამოცდილებიდან

როგორ დავეხმაროთ დაძლევაში?

- პირველადი ფოკუსირება ფიზიკურ საჭიროებებზე და უსაფრთხოებაზე
- ახლოს ყოფნა
- კომფორტისა და დაცულობის უზრუნველყოფა
- ინფორმაციით უზრუნველყოფა
- დამხმარე აქტივობები
- ემოციური ადაპტაციის ხელშეწყობა



როგორ დავეხმაროთ დაძლევაში?

მიზანი ის არაა, რომ დაძლიოთ მათ მაგივრად, არამედ ის, რომ გაუწიოთ მინიმალური მხარდაჭერა, რათა თავად დაძლიონ სტრესი.





დაძლევის სტრატეგიები

წარმოიდგინე შენი თავი რომელიმე სიტუაციაში:

სამსახური, რომელიც სამი წლის განმავლობაში გქონდა, უეცრად დაკარგე ორგანიზაციის დახურვის შემდეგ; დარჩი ნიუ-იორკში ბუნდოვანი სამომავლო პერსპექტივით.

შენი თემი დაიტბორა. შენი ოჯახის შემოსავალი დამოკიდებული იყო ამ ფერმაზე და კარგავ მარცვლეულს და, ამასთან, სასიცოცხლო სახსრებს.

შენს ქვეყანაში ძლიერი პოლიტიკური ფრაქციებია. მამაშენი აქტიური მონაწილეა. ის მოულოდნელად იკარგება პოლიტიკური აჯანყების შემდეგ. შენ კი არაფერი გსმენია მასზე უკანასკნელი სამი კვირის განმავლობაში.

ჩამოწერე სულ ცოტა 3 ქმედება, ფიქრი, რწმენა, პიროვნული თვისება ან სიძლიერე, რაც ამ სიტუაციის დაძლევაში, გადანაცვლებაში დაგეხმარებოდ.



როცა პროფესიონალის დახმარება საჭიროა



შფოთვა

დეპრესია

პოსტ-ტრავმული სტრესული
აშლილობა



როდის არის საჭირო პროფესიონალის დახმარება?

- ძილის პრობლემები
- ძლიერი ემოციები
- საუბარი
თვითმკვლელობაზე
- ქრონიკული ფიზიკური
სიმპტომები
- ალკოჰოლისა და
ნარკოტიკების მიღება
- სარისკო ქცევა –
საკუთარი თავისთვის და
სხვებისთვის
- დეპრესია და სხვა
აშლილობები
- ურვეულო ქცევები
- ძალადობა და
კრიმინალური ქცევა

გმადლობ
ყურადღებებისთვის!

