

STRES

Seminarska naloga

Avtorici: Katja Podpečan in Ana Cvek
Študijsko leto: 2013/ 2014
Predmet: Osnove psihologije
Mentorica: red. prof. dr. Vlasta Zabukovec

Ljubljana, 14.5.2014

VSEBINA

UVOD.....	3
SIMPTOMI.....	4
SOCIALNA PODPORA.....	6
PREVENTIVNI PRISTOPI PRI SOOČANJU S STRESOM.....	7
KRONIČNI STRES.....	8
SINDROM IZGOREVANJA – BURNOUT SYNDROME in POSTTRAVMATSKI STRESNI SINDROM – PTSS.....	8
ZAKLJUČEK.....	8
VIRI.....	9

UVOD

V tej seminarski nalogi bova predstavili stres, vsebina pa je podkrepljena z različnimi teorijami in modeli. Našteli sva tipične simptome, največ poudarka pa je na spoprijemanju (»coping«) stresa. Opredeljena je razlaga kroničnega stresa in na kratko sta pojasnjena pojava »izgorelost« in posttravmatski stresni sindrom. Predstavljen je tudi preventivni pristop pri soočanju s stresom, opisane so pomembnejše relaksacijske tehnike.

Stres je danes vsakdanji pojav, o katerem obstaja ogromno gradiva. Seminarško nalogo bi povezali s predavanji o čustvovanju, saj čustva igrajo pomembno vlogo pri doživljanju stresa, ker ta opozorijo posameznika na stresne dogodke in okoliščine.

Pri pisanju naloge sva si pretežno pomagali z znanstveno monografijo z naslovom Stres in zdravje, ki je izšla na Fakulteti za šport v Ljubljani in s spletnim virom.

STRES

Po Selyevu (1975, v Tušak in Masten, 2008) je stres nespecifičen odziv telesa na zahteve, ki se dogajajo. Stres je stanje v katerem se posameznik nahaja in zajema mobilizacijo telesnih virov za odgovor na različne dražljaje – stresorje. Ti odzivi pa vključujejo različne fiziološke ter kemične spremembe v telesu.

Sicer pa je za normalno življenje nekaj nujnega. Do težav pride samo takrat, kadar je stresnih dejavnikov preveč, kar pa vodi do različne motnje. Te so na primer: prebavne motnje, motnje srca in ožilja, motnje imunskega in mišičnega sistema, motnje dihal in duševne motnje.

SIMPTOMI

Ko smo soočeni z dogodkom, ki je za nas stresen, se posameznikovo telo odzove z aktiviranjem živčnega sistema in sproščanjem stresnih hormonov kot sta adrenalin ter kortisol. Ti hormoni povzročijo fizično spremembo v telesu, ki pomagajo posamezniku, da se hitro odziva in uspešno reagira na stresno situacijo (boj ali beg). Čeprav te fizične spremembe lahko pomagajo človeku pri stresnih situacijah, lahko povzročijo druge simptome, če so stres in stresne situacije dalj časa prisotne v našem življenju. Če se fizični odziv telesa na stres ne umiri in traja dlje časa, se pojavijo simptomi (Stress, 29. 7. 2013)

Fiziološki znaki: glavoboli, slabost, omotičnost, bolečine v prsih ali pri srcu, bolečine v spodnjem delu hrbta, povečano znojenje, hitro bitje srca, zadihanost, bolečine v želodcu, slabotnost, pospešena presnova.

Doživljajski znaki: živčnost, prisotnost negativnih misli, vznemirjenost, razdraženost, pomanjkanje energije, depresivnost, občutek ujetosti; prizadetosti, izbruhi jeze, otožnost, neprestan strah, znižano samospoštovanje.

Vedenjski znaki: pretirano kritiziranje drugih, zmanjšana spolna slaba, težave z govorjenjem, pomanjkanje interesa, motnje spanja, povečan ali zmanjšan apetit, težave pri odločanju, izogibanje družbi.

SPOPRIJEMANJE - »COPING«

Po Folkmanu in Lazarusu (1980, v Tušak in Masten, 2008) je spoprijemanje proces, ki vključuje kognitivne in vedenjske poskuse obvladati, zmanjšati oz. vzdržati notranje ali zunanje zadeve, ki so posledica stresne situacije. »Coping« je torej stalni proces kognitivnega in vedenjskega napora za obvladovanje notranjih ali zunanjih zahtev, ki bremenijo ali presegaajo posameznikove sposobnosti (Pehnec, 1998, v Tušak in Masten, 2008).

Pojem spoprijemanja s stresom se pojavi v dveh usmeritvah:

- Egopsihološka usmeritev
- Fenomenološko-kognitivna usmeritev

Egopsihološka usmeritev se ukvarja s posameznikovim obrambami in realističnimi strategijami. Winstock (Ihan in Vidrih Simonič, 2005, v Tušak in Masten, 2008) je ugotovil, da je razvoj nekaterih obrambnih mehanizmov pri spoprijemanju s stresom tesno povezan z družinskimi pogoji v zgodnjem in poznem otroštvu ter adolescenci, pri realističnih strategijah pa teh povezav ni. Menil je, da so realistične strategije bolj odvisne od stopnje kognitivne razvitosti. Po Hannovi naj bi se ego procesi delili v tri skupine: spoprijemanje, obramba, fragmentacija. Torej so ti procesi spoprijemanja eden od treh možnih procesov, ki jih ljudje uporabljajo v življenju. Najpogostejša oblika je spoprijemanje, če so za to ugodni pogoji. Do obrambnih reakcij pride kadar se posameznik želi zavarovati pred fragmentacijo. Ta pa nastopi v skrajnih situacijah.

Fenomenološko-kognitivno usmeritev sta prva obravnavala Lazarus in Folkmanova (Ihan in Vidrih Simonič, 2005, v Tušak in Masten, 2008). Pravita da gre pri »copingu« s stresom za kognitivni in vedenjski mehanizem katerega namen je obvladovanje, toleriranje in zmanjševanje zunanjih in notranjih zahtev ter sporov med njimi. Spoprijemanje vključuje dejanja, ki jih posameznik izvaja izključno namerno – ne pride do avtomatičnih reakcij.

Glede na Lazarusovo teorijo se pripisuje ključni pomen posameznikovi oceni stresne situacije in možnosti za akcijo. Najprej je primarna ocena, ki se nanaša na posameznikovo doživljanje pomembnosti te situacije. Če oceni, da je učinek ugoden, potem mu situacija predstavlja izziv, če pa je neugoden učinek že nastopil je to že izguba. V primeru, da negativen učinek še ni nastopil, posameznik doživlja takšno situacijo kot grožnjo. Temu sledi sekundarna ocena, ki se nanaša na možnosti posameznika, da se z njo spoprime. Na osnovi tega se posameznik odloči za strategijo, ki pa je lahko usmerjena na obvladovanje problema ali na uravnavanje čustev.

Glavni usmeritvi, ki prevladujeta pri strategijah poravnavanja s stresom sta (Lazarus in

Folkman, 1984, v Tušak in Masten, 2008):

- Problemsko usmerjene strategije (kontrola stresorja in zmanjševanje, blaženje, odpravljanje posledic njegovega delovanja – socialne veščine, strukturiranje)
- Strategije usmerjene k čustvom (kontrola čustvenih odzivov – ponovna ocena situacije, izogibanje, zanikanje)

Po Battisonu (1999, v Tušak in Masten, 2008) se začetek obvladovanja stresa kaže v prepoznavanju vzrokov težav ter merjenju vpliva teh na posameznikovo ravnanje. Posameznik stres najpogosteje obvladuje z dvema mehanizmoma:

1. Obrambni mehanizem (podzavestna popačenost resničnosti v upanju da se položaj spremenil, brez da bi se za to trudili)
2. Mehanizem zavestne privolitve in sprejemanja (omogoča prilagajanje spremembam in pogled na težave z razdalje)

Avtor navaja tudi štiri pristope pri spoprijemanju s stresom:

- Spreminjanje razmer (nazorne spremembe in dejanja za izboljšanje razmer)
- Izboljševanje zmožnosti za obvladovanje stresa (učenje sprostitvenih tehnik, samopotrjevanje)
- Spreminjanje zaznavanje položaja (drugačno dojetje različnih pritiskov, namesto grožnje vidiš izziv)
- Spreminjanje vedenja (spreminjanje vsakodnevnih navad, upočasnitev ritma življenja)

SOCIALNA PODPORA

Po Rakovec Felser (2002, v Tušak in Masten, 2008) raziskave kažejo, da osebe bolje obvladujejo stresne situacije, če imajo pri svojih bližnjih podporo.

Ker smo ljudje socialna bitja, lahko posameznik iz socialnih odnosov v trenutkih doživljanja stiske prejme podporo, ki jo potrebuje pri spoprijemanju s stresom. Ta podpora pripomore k občutkom uspeha ter deluje preventivno na področju izgorevanja. Ima moč spreminjati učinke stresa in preprečiti ali zmanjšati učinke bolezni. Je ena najpomembnejših virov odpornosti na stres, ki ga oblikujejo ter zagotavljajo medosebni stiki. Visoka stopnja socialne podpore pa tudi ublaži učinkovanje grozečih dogodkov ali situacij, neustrezna podpora pa destruktivnost teh učinkov še dodatno okrepi (Tušak in Masten, 2008).

Payne in Walker (2002, v Tušak in Masten, 2008) navajata, da imajo posamezniki, s socialnimi mrežami, kjer vlada medsebojna bližina, okoli sebe ljudi, ki prepoznajo znake stresa in ga o tem opozorijo. Medtem, ko so posamezniki, ki nimajo tesno povezane socialne mreže in imajo manjše socialnimi spretnostmi manjkrat deležni socialne podpore.

PREVENTIVNI PRISTOPI PRI SOOČANJU S STRESOM

Živeti je potrebno tako, da je sprostitev del vsakdanjika, ker ni dovolj da se sproščamo po obremenitvah, saj je lahko takrat že prepozno (Kožar, 1995, v Tušak in Masten, 2008). S pomočjo relaksacijskih tehnik se zmanjšuje pretirano delovanje simpatičnega živčnega sistema. To omogoči da si posameznik odpočije ter nabere novih moči. Sproščanje na organizem deluje poživljajoče, izboljšuje koncentracijo, povečuje budnost ter spodbuja ustvarjalnost in spomin (Tušak in Masten, 2008)

RELAKSACIJSKE TEHNIKE

Dihalne tehnike: Če pravilno in globoko dihamo, zmanjšamo občutek nelagodja, slabo počutje in škodljivi stres. Te so pogoste posledice nepravilnega dihanja, saj se med stresno reakcijo spremeni tudi način dihanja (Tušak in Masten, 2008).

Jacobsonova metoda progresivne relaksacije: Posameznik se sistematično nauči sprostiti celo telo in s tem doseči uskladitev delovanja vegetativnega živčnega sistema. Poteka v sledečih stopnjah: sprostitev v rokah, v nogah, dihanja, v čelu ter sprostitev v govornih organih. Tehnika odstranjuje parcialne napetosti in splošno togost, ki je posledica čustvenih težav in motenj. Obenem pa mobilizira posameznikove obrambne sile in tako se uspešno sooči s stresno situacijo (Tušak in Masten, 2008).

Avtogeni trening: Znanstvena metoda, ki temelji na samohipnozi. Utemeljitelj te metode je J.H.Schultz. Avtogeni trening vključuje 6 vaj, vsaka pa ima svoje geslo, ki ga posameznik skoncentrirano ponavlja. Te vaje so: vaje za težo, toploto, srce, dihanje, život, glavo (Tušak, 2003, v Tušak in Masten, 2008)

Meditacija: Je metoda za psihično umirjanje in sproščanje. Med meditacijo se vzpostavi splošno stanje globoke sproščenosti, ki se ga lahko zazna tudi z merjenjem možganskih valov. Posameznik se popolnoma osredotoči na neko besedo, ki jo nenehno ponavlja. Leva možganska polovica se z analitičnim pristopom umakne intuitivnemu delovanju desne polovice, kar posledično zmanjša stresno reakcijo in poveča umirjenost. Učinki meditacije na telo so: pomirjen živčni sistem, upočasnen srčni utrip, zmanjšana frekvenca dihanja, znižan krvni pritisk, upočasnjena presnova (Tušak, 2003, v Tušak in Masten, 2008).

Hipnoza in avtohipnoza: Po Sachs (1982, v Tušak in Masten, 2008) hipnoza pri človeku povzroči spremenjeno stanje zavesti, za katero pa je značilna izjemna sprostitev. Izvajalec hipnoze poglobi posameznika v sproščeno stanje, v tem stanju so izločeni zunanji dražljaji. Pri avtohipnozi pa posameznik samega sebe pripelje do sproščenega stanja brez pomoči. To doseže z ponavljanjem katerikoli sugestije.

KRONIČNI STRES

Če vzroka ogroženosti, oz. stresorja posameznik ne zna učinkovito odpraviti, se stresno stanje podaljšuje. Čeprav je stresna reakcija namenjena temu, da pomaga organizmu v nevarnosti pa dolgotrajen stres enostransko preobremeni organizem, moti njegovo presnovo in psihofizično ravnovesje ter ga s tem slabi in izčrpava. Neravnovesje sproži različna čustvena stanja, ki skušajo organizmu povrniti stabilnost. Neuspešno reševanje stresne situacije se pogosto konča z nevrotičnimi prilagoditvami, ki sicer zmanjšajo stres, vendar jih spremljajo čustvene težave in vedenjske spremembe ter različne odvisnosti (Tušak in Masten, 2008).

SINDROM IZGOREVANJA – BURNOUT SYNDROME in POSTTRAVMATSKI STRESNI SINDROM – PTSS

Izgorevanje se pojavi takrat, kadar se med naravo dela in naravo človeka, ki delo opravlja pojavijo velika neskladja. Opraviti je potrebno preveč dela, v prekratnem času, s premalo sredstvi. Lazarus in Lazarus (2000, v Tušak in Masten, 2008) navajata, da se izraz »izgorevanje« uporabljata pri ljudeh, ki delajo tako naporno, da postanejo zdolgočaseni, izčrpani, apatični, nemotivirani, depresivni ali celo fizično bolni. Pri profesionalnem sindromu izčrpanosti, problem ne more biti rešen zgolj s posameznikovo uporabo strategij spoprijemanja, ampak mora tudi vključevati organizacijske spremembe na mestu.

Posttravmatski stresni sindrom pa je značilen za ljudi, ki so doživeli dogodek zunaj območja običajne človekove izkušnje in ponovno doživljajo ta dogodek s simptomi povečanega vznurjenja (APA, 1987, v Tušak in Masten, 2008).

ZAKLJUČEK

Ob pisanju te seminarske naloge sva spoznali, da je težko izbrati ustrezno gradivo na to temo, saj obstaja veliko priročnikov za samopomoč in člankov v revijah, ki se teorij in same snovi dotaknejo le površno. Naučili sva se, da je nekaj stresa v življenju vsakdanji pojav in da se mu je praktično nemogoče izogniti. Če spoznamo, da je v našem vsakdanjiku stresorjev preveč je priporočljivo, da izboljšamo zmožnosti za obvladovanje stresa. Upava, da bo sošolcem naloga pripomogla k boljšemu razumevanju tega stanja in jim ponudila globlji vpogled v samo teorijo.

VIRI

Stress (2013). Australian Psychological Society. Pridobljeno 13.5.2014, iz <http://eqip.psychology.org.au/information-sheets/stress/>

Tušak, M. in Masten, R. (ur.). (2008). *Stres in zdravje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.