



Stresa vadīšana

Dr.Phil., Mg. Psych., dipl.soc., doc. Silva Omārova

Stress jeb vispārējais adaptācijas sindroms ir organisma emocionālā reakcija uz dažādiem nelabvēlīgiem ārējiem un iekšējiem faktoriem, kas, piemēram, var būt gan laika trūkums, gan pārslodze, gan arī briesmas sava tuvinieka dzīvībai
(Dr. M.Eglīte).

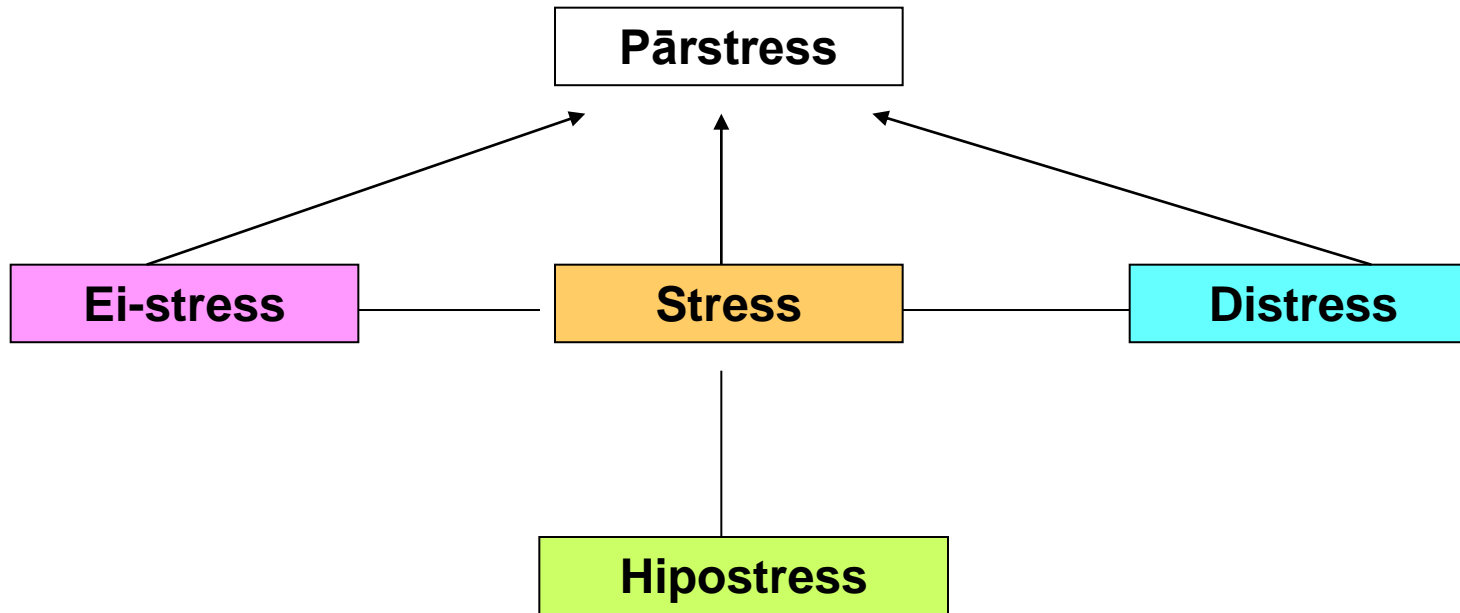
Pieejas stresa analīzē : fizioloģiskā un psiholoģiskā

Stresa pētījumu pamatlicējs **H.Seljē** 1936. gadā stresu aplūkoja no fizioloģisko reakciju uz fiziskiem, ķīmiskiem un organiskiem faktoriem viedokļa, kur noteica, ka *„stress ir organisma nespecifiska atbilde uz kaitīgu aģentu iedarbību, kas izpaužas vispārējā adaptācijas sindromā.*

Stress ir rezultāts morālai vai fiziskai pārslodzei, kurā indivīds nonāk, ja no viņa prasītais draud pārsniegt viņa spēju vai spēku robežas.



Stresa veidi :

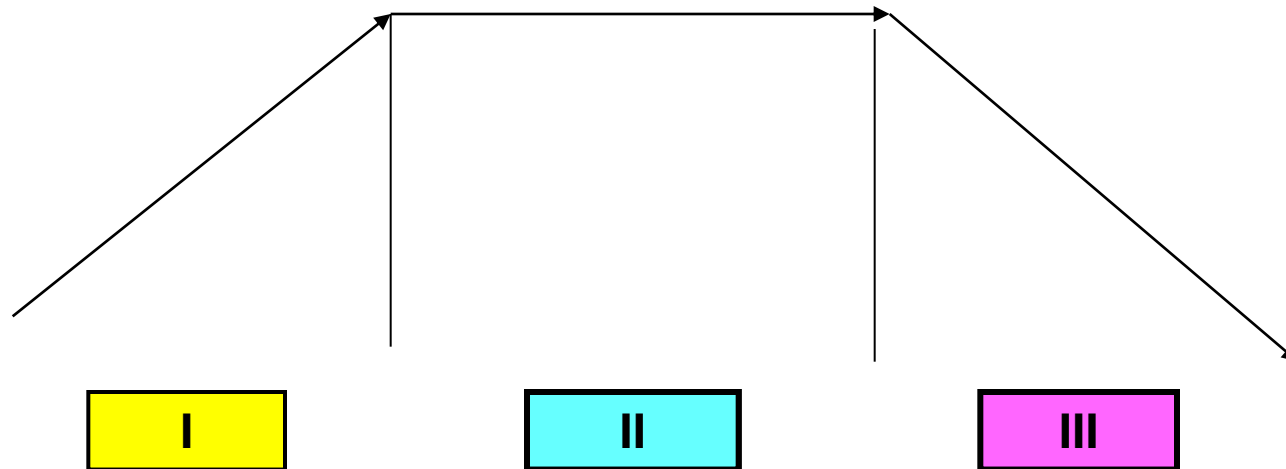


Stresa līmeņi :

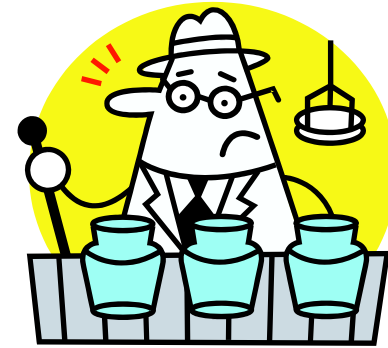
I – mobilizācija

II- pretestība

III- izdegšana



Fizioloģiskā pieeja :



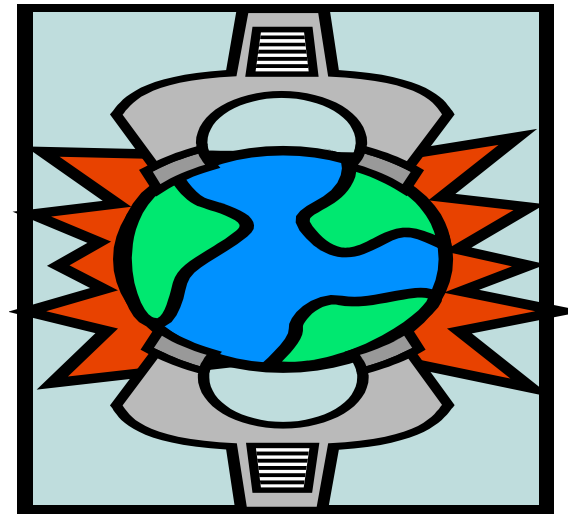
H.Seljē aprakstīja šī adaptācijas sindroma trīs attīstības stadijas tā:

1. Sākotnēji rodas **trauksmes reakcija jeb trauksmes stadija**, tā rodas pie pirmās stresoru_(kaitīgo faktoru) iedarbības. Šo stadiju reizēm sauc par mobilizācijas stadiju.

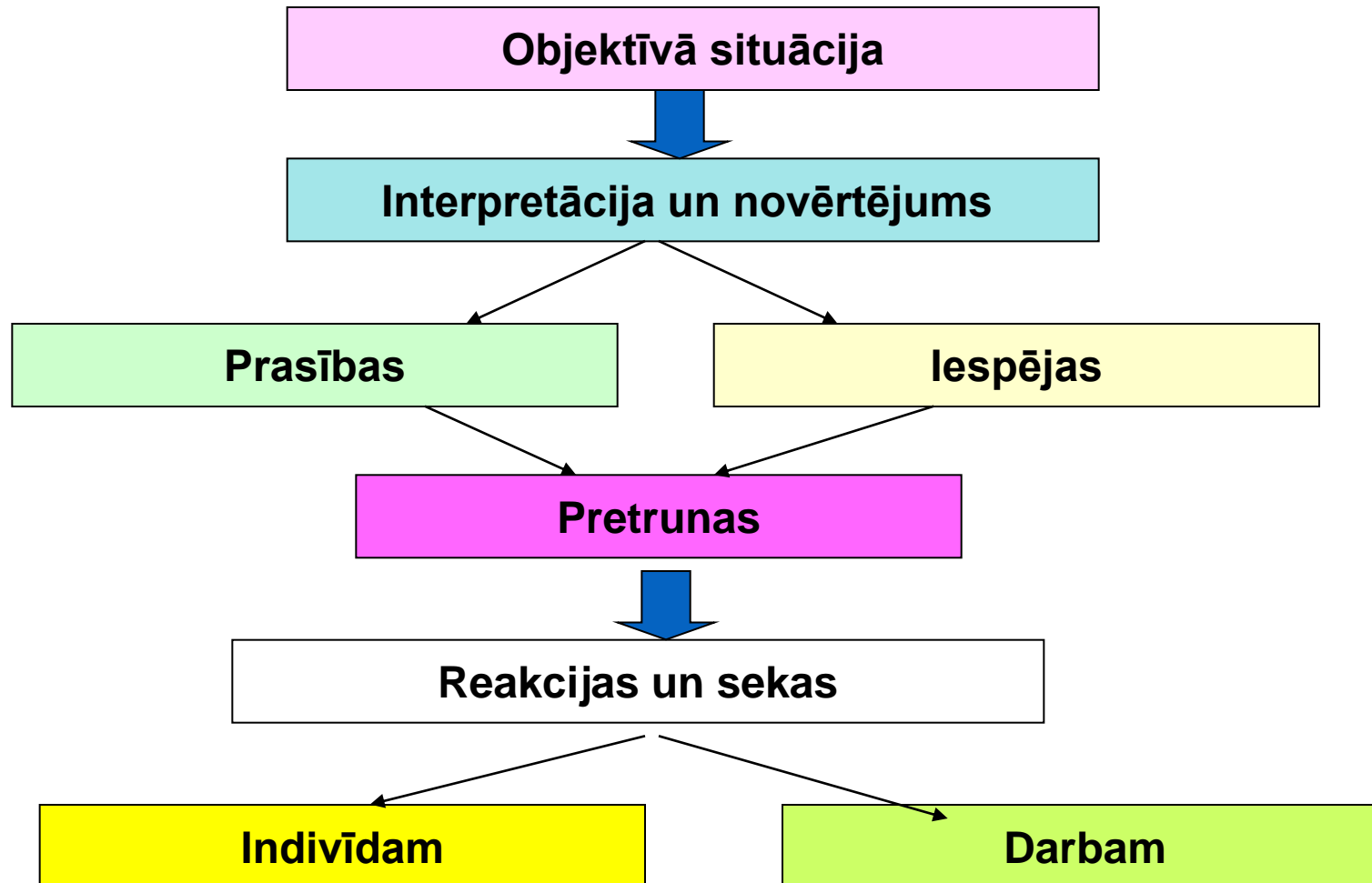
2. Jebkura kaitīga faktora ilgstošas darbības rezultātā iestājas **otrā – adaptācijas vai rezistences** (noturīguma jeb pretošanās) stadija, ja stresors iedarbojas ilgstoši- atbilstoši stresa pakāpei tiek izlietotas organisma adaptīvās rezerves



3. Izsīkuma stadija- ilgstošu un intensīvu stresoru iedarbības rezultātā tiek traucēti aizsardzības pielāgošanās mehānismi. Notiek ne tikai funkcionālas, bet arī morfoloģiskas izmaiņas organismā. Šīs stadijas simptomi jau liecina par **izdegšanu**

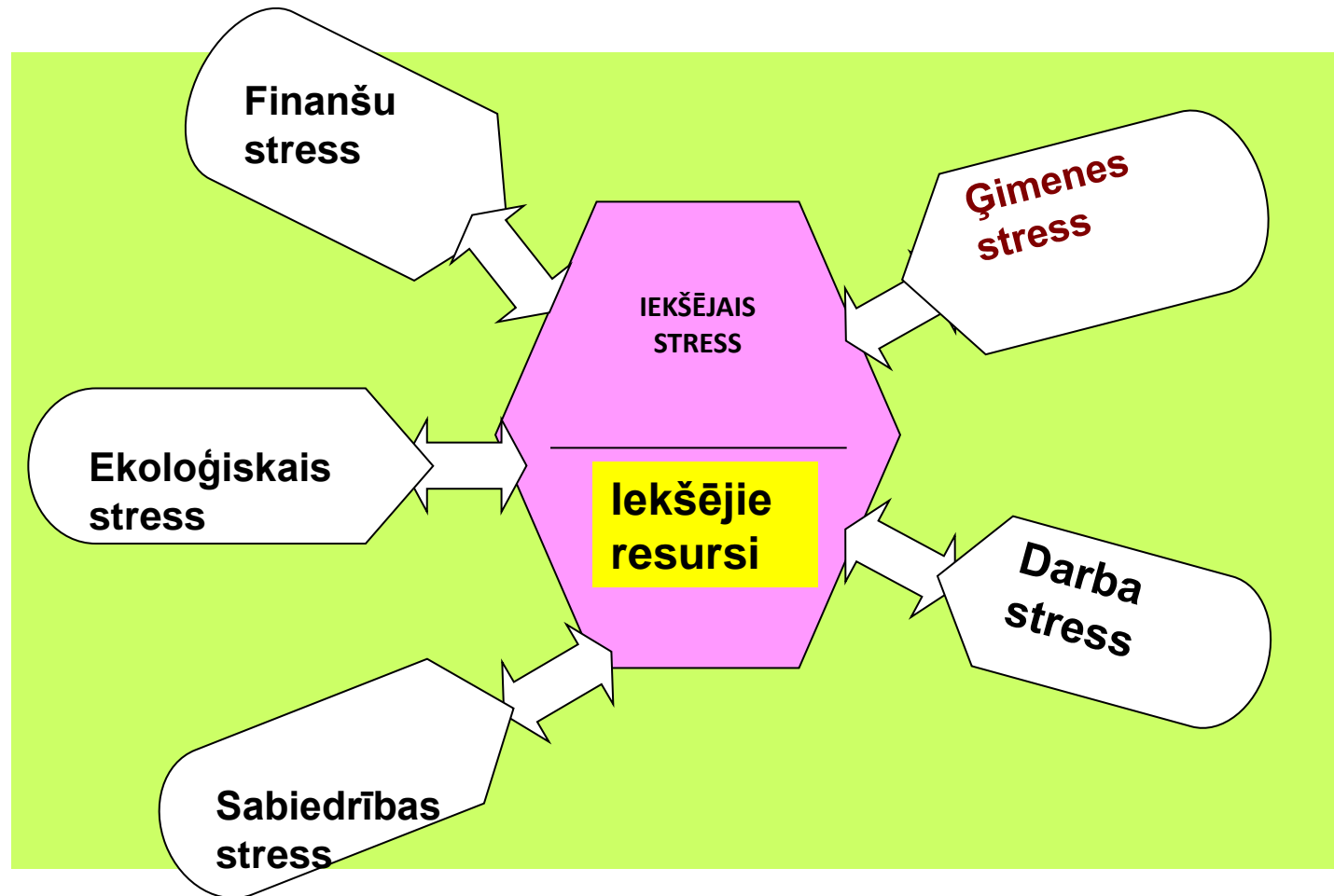


Psiholoģiskā pieeja- R.Lazarusa stresa modelis:



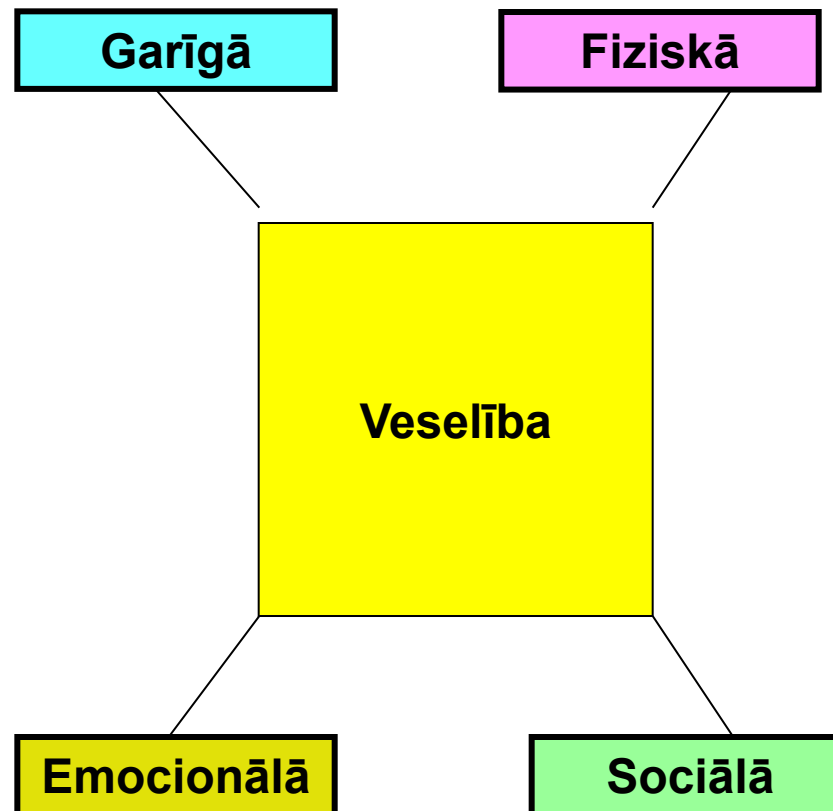
Stress parasti izraisa nevis labpatiku, bet gan trauksmes pārdzīvojumu : sākot no mērenas reaģēšanas un starta gatavības trauksmes - dažkārt tīkamas, dažkārt emocionāli neitrālas vai netīkamas - līdz pat spēcīgai cīņas gatavības un mokošas pārslodzes trauksmei.

P.Vonga dzīves stresa modelis :



Iekšējie resursi :

- Cilvēka veselība kā universālais resurss
- Zināšanas un prasmes
- Pieredze
- Internālisms vai eksternālisms
- Intravertisms vai ekstravertisms



Stresa reakcijas :



organisma aktivācija

trīs līmeņos :

- emocionāli – kognitīvajā
- veģetatīvajā
- muskulārajā.

Profesionālais stress - specifisks stresa paveids

- Stresu darba vietā uzskata par svarīgu problēmu, jo tas ietekmē darba spējas, darba ražīgumu un kvalitāti, kā arī darbinieku veselības stāvokli.
- Pastāv ES direktīva par stresa mazināšanas nepieciešamību darbā, kurai Latvijai tuvāko gadu laikā nāksies pievienoties .

Profesionālā stresa cēloņi ir saistīti ar:

- organizatoriskām problēmām;
- nepietiekamām rezervēm;
- virsstundu darbu vai neizdevīgu darba laiku;
- zemu statusu;
- nevajadzīgiem rituāliem un procedūrām;
- nenoteiktību;
- neprecīziem lomu pienākumiem;
- lomu konfliktu;
- nereāli augstām pretenzijām (tieksmei pēc pilnības);
- nespēju ietekmēt lēmuma pieņemšanu;
- biežām sadursmēm ar vadību; izolētību no kolēģu atbalsta;

Profesionālā stresa cēloņi ir saistīti ar (turpinājums):

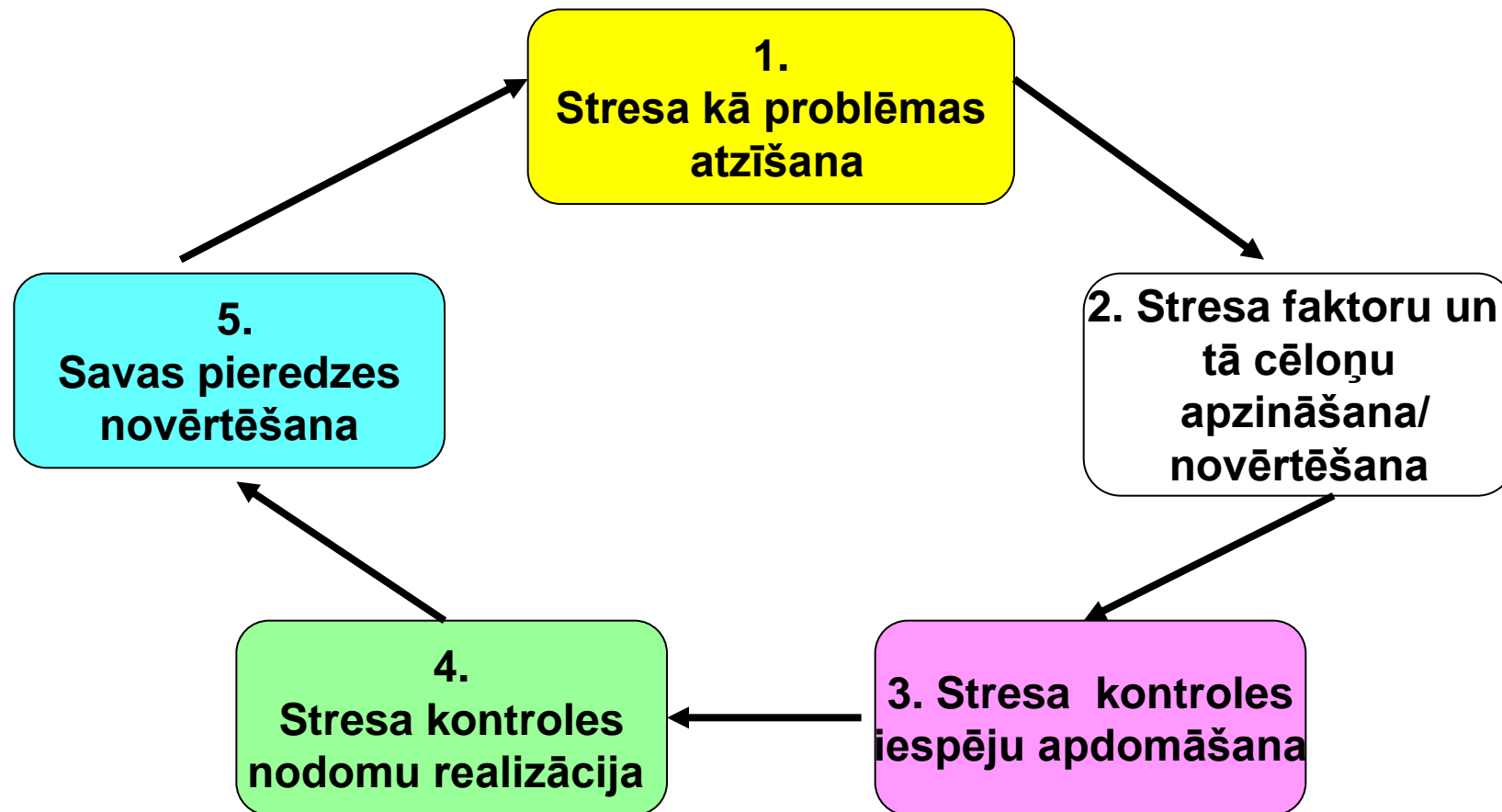
- pārslodzi un laika presingu;
- daudzveidības trūkumu (monotoniju);
- nepietiekošu komunikāciju, grūtībām iegūt nepieciešamo informāciju;
- konfliktiem ar kolēģiem;
- nevajadzīgu cīņu;

[Ozoliņa Nucho A., Vidnere M.]

Profesionālā stresa radītie kaitējumi : [M.Eglīte]

| | |
|---|---|
| <p>Iespējamie fiziskie efekti Ādas iekaisums, alerģija, aizcietējumi vai caureja, miega traucējumi, galvassāpes, insults, sirdsklauves, elpošanas sistēmas traucējumi, saaukstēšanās, traumas, onkoloģiskās saslimšanas u.c.</p> | <p>Iespējamie psiholoģiskie efekti Depresija, vienaldzība, bezmiegs, šaubīšanās, nervozitāte, zema pašapziņa, garīgs sabrukums, nodošanās kaitīgiem ieradumiem</p> |
| <p>Iespējamie organizāciju ietekmējošie efekti - darba kavēšana, slikta darba kvalitāte, nespēja paveikt darbu laikā, nelaimes gadījumi darba vietā, klientu sūdzību skaita pieaugums</p> | <p>Iespējami sociālie efekti- impulsīva uzvedība, nesaskaņas laulības dzīvē, ģimenes izjukšana, slikta attiecības ar cilvēkiem, sociālā izolācija</p> |

Stresa vadīšanas modelis [Brian O'Neil]



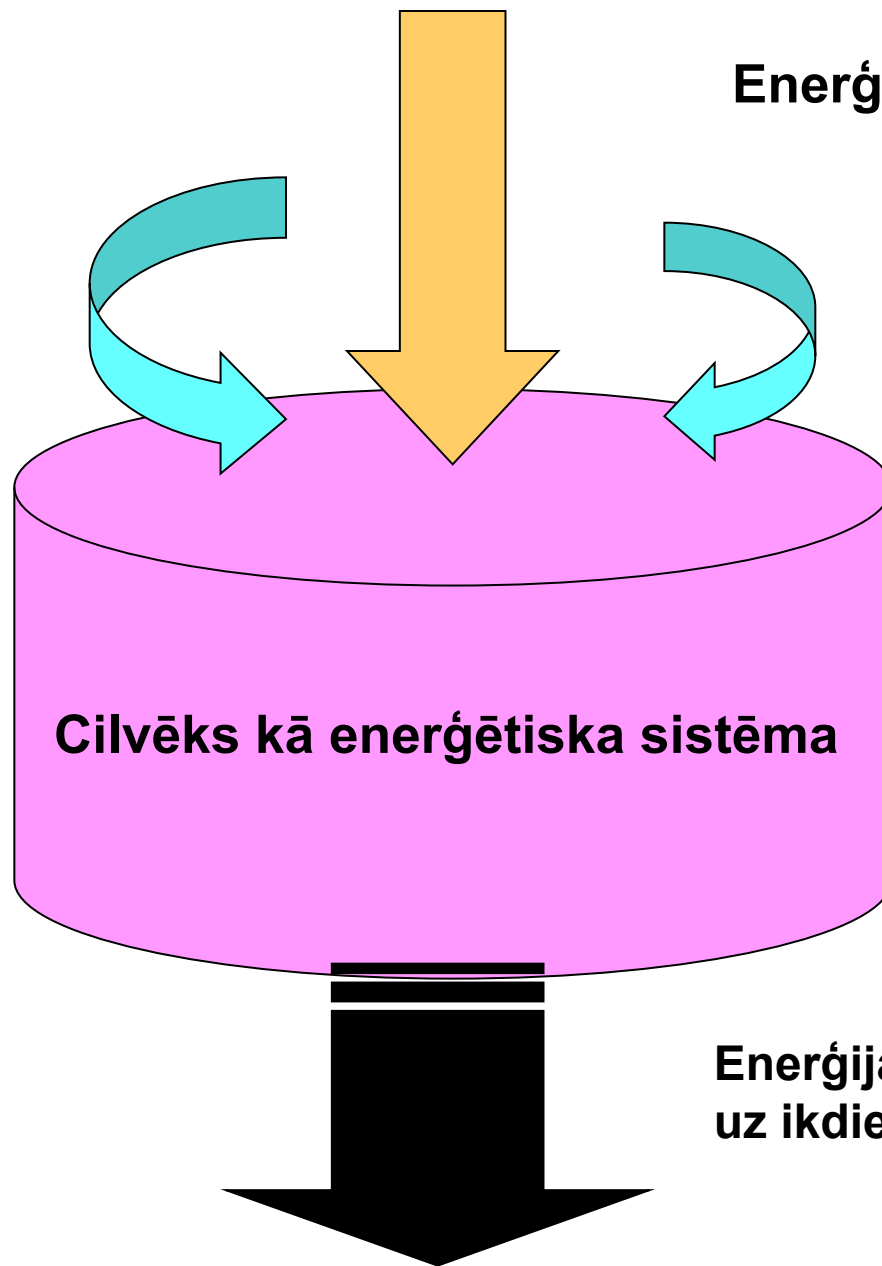
Iespējamie cilvēka lēmumi attiecībā pret stresoriem :

- likvidēt stresoru
- distancēties no stresora
- samierināties ar stresora klātbūtni
- mainīt attieksmi pret stresoru



**Ikdienas
mierinātāji**

Enerģijas avoti



Cilvēks kā enerģētiska sistēma

**Enerģijas aizplūde atbildei
uz ikdienas izaicinājumiem**

6 galvenās stresa un „izdeģšanas” kontrolēšanas prasmes :

- Jūsu personīgo vērtību apzināšana
- Jūsu ikdienas „mierinātāju” un “enerģizētāju” noskaidrošana.
- Spējas relaksēties pēc paša gribas jebkurā vietā un laikā.
- Prasmes veidot atlīdzinošas / atbalstošas attiecības.
- Laba, spēcinoša pārtika.
- Pamatīgi fiziskie vingrinājumi.

Lai izvairītos no pārmērīga profesionālā stresa un izdegšanas, būtiski ir :

- **pozitīvi izturēties pret sevi**, kopt fizisko un garīgo veselību un prast novilkt robežu starp darbu un personīgo dzīvi, starp saviem un citu pienākumiem.
- Liela nozīme ir **fiziskajai aprūpei**: atbilstošs uzturs, atpūta, miegs, kustības - tāds dienas ritms, kas rada līdzsvaru starp darbu un spēku atgūšanas procesu.

Lai izvairītos no pārmērīga profesionālā stresa un izdegšanas, būtiski ir ņemt vērā, ka:

Nepārvērtējama jēga ir **psihiskajai aprūpei**, kas veicina cilvēka garīgo veselību, rūpēm, lai nepietrūktu emociju, kas regulē un optimizē visa organisma funkcijas-prieka, gandarījuma, dažādu baudas sajūtu un tamlīdzīgi.

Profesionālās izdegšanas nepieļaušanai

izšķiroši svarīgs ir **labs paštēls**, kas ļauj cilvēkam rīkoties pārlicinoši, bez liekas iekšējās šaubīšanās.

Tas cilvēkam ļauj ne tikai runāt par to, ko viņš grib savā dzīvē mainīt vai sasniegt, bet arī īstenot to atbilstoši realitātei.

Tas ļauj arī droši ielaisties argumentētās diskusijās, bez liekas vilcināšanās uzņemt pienākumus, kurus cilvēks jūtas spējīgs veikt un atteikties no atbildības, kas nav viņa spēkos, tādēļ neciešot no vainas vai mazvērtības izjūtas.

Lai mēs visi un katrs tiekam
galā ar sevi un dzīvi !

