## STRES

STRES- šola, starši, ocene, konflikti

POSLEDICE- depresija, nezadovoljstvo, slaba samopodoba, zbolimo, neješčnost/ prenajedovanje, kajenje

PREVENTIVA- ples, masaža, kopel, AT (avtogeni trening), meditacija, šport, pogovori, zabava

### STRESOR  dražljaji, ki povzročajo stres

Vsak vpliv, ki učinkuje na organizem; pojavi, ki obremenjujejo (psihično, fizično) našo osebnost

### STRES

* posledica stresorjev
* vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih & vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje
* eustres- pozitivni stres (naše sposobnosti večje od zahtev)
* distres- negativni stres (naše obremenitve prehude ali pa odsotnost zahtev  dolgočasje)

SPLOŠNI PRILAGODITVENI SINDROM

Faza izčrpanosti

protišok

Faza odpora

Alarmna faza

**STRESOR**

Šok

Alarm, odpor in izčrpanost povzroči daljša izpostavljenost stresorju

**ALARM:**

- ko se zavemo stresorja

- prva rkc = ŠOK  krajši upad delovanja

- sproščanje E  pripravljeni na akcijo obvladovanja učinkov stresorja

**ODPOR:**

- s povečano zmogljivostjo se spoprijemamo s stresorjem

1. PREMAGAMO STRESOR ali se PROLAGODIMO NOVI SITUACIJI

 delovanje organizma se vrne na normalno raven

1. NE PREMAGAMO ali VEDNO VEČ STRESORJEV

 dalj časa v fazi odpora  organizem dalj časa deluje s povečano zmogljivostjo

**IZČRPANOST:**

- porušeno ravnovesje

- različni znaki (K / 201)

- lahko pride do resnih posledic

### Posledice stresa:

* psihosomatske bolezni (srčni infarkt, sladkorne bolezni, težave s pritiskom)
* rane na želodcu
* nespečnost

**DUŠEVNA KRIZA:**

* ko je zelo huda obremenitev
* so dolgotrajnejše
* prizadeto je duševno ravnovesje
* vzrok: dogodek, ki ovira izpolnitev pomembnih življenjskih ciljev (velike & nepričakovane spremembe)

#### RAZVOJNA KRIZA

* povezana z razvojnim obdobjem – se zakonito pojavlja v razvoju
* to ni bolezen
* kriza v adolescenci, srednjih letih, ob upokojitvi ( poiščejo nadomestno zaposlitev), v starosti
* so prehodne
* jih običajno premagamo

**ODPRAVA POSLEDIC STRESA**  treba je spremeniti svoj odnos do okolja  + mišljenje, poiščemo notranji mir  konflikte, ki jih imamo jih moramo rešit, osmisliti prosti čas

## PREMAGOVANJE OVIR

**KONSTRUKTIVNO**

- dolgoročno dobimo tisto kar potrebujemo, ne da bi pri tem ovirali druge pri njihovem zadovoljevanju potreb

- usmerjene k problemu

1. oviro premagamo, premestimo
2. preusmerimo k drugemu enakovrednemu cilju
3. zadovoljitev potrebe odložimo (medtem delujemo tako, da bomo dobili želeno)
4. moralno nesprejemljive motive (agresivnost) zadovoljimo sublimarno (na družbeno sprejemljiv način)

**NEKONSTRUKTIVNO**- usmerjene k čustvovanju

1. agresivno, destruktivno vedenje
2. regresivno vedenje (regredior- stopim nazaj)

* vedenje značilno za nižjo stopnjo razvoja

1. beg pred oviro (izogibanje neprijetni situaciji)
2. udaja (malodušje)
3. pasivnost (čustev sploh ne priznam)