

STRES

STRES- šola, starši, ocene, konflikti

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

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

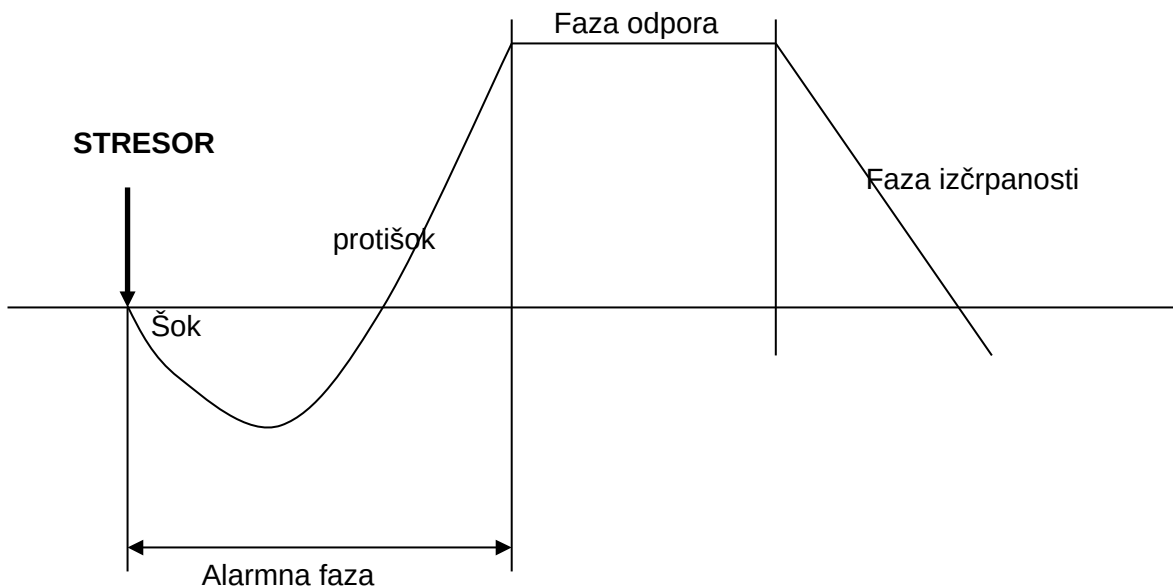
STRESOR → dražljaji, ki povzročajo stres

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 prehode ali pa odsotnost zahtev → dolgočasje)

SPLOŠNI PRILAGODITVENI SINDROM



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
 - 2) 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 ravnoesje
- vzrok: dogodek, ki ovira izpolnitev pomembnih življenjskih ciljev (velike & nepričakovane spremembe)

RAZVOJNA KRIZA

- povezana z razvojnimi 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 rešiti, 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
- 3) beg pred oviro (izogibanje neprijetni situaciji)
- 4) udaja (malodušje)
- 5) pasivnost (čustev sploh ne priznam)