

# Streso poveikis organizmui



**Stresas-ypatinga mūsų organizmo savybė sutelkti gynybinius mechanizmus, siekiant įveikti kilusią grėsmę.** Tai netikėtų, dažniausiai neigiamų aplinkybių sukelti organizmo ir žmogaus veiklos funkcijų sutrikimai, dažniausiai pasireiškiantys tokiais somatiniais simptomais kaip nemiga, galvos skausmais, spazmais, širdies ritmo bei kraujospūdžio pakitimais, skrandžio ir virškinimo sutrikimais, dirgliosios žarnos sindromu. Nesuvaldytas stresas – daugelio ligų priežastis, apatijos ir depresijos kaltininkas, dažniausia gyvybinės ir kūrybinės energijos praradimo priežastis, tačiau yra neišvengiama mūsų gyvenimo dalis. Šiuolaikiniame gyvenimo ritme stresas tapo nuolatiniu kiekvieno iš mūsų palydovu. Nustatyta, kad stresas darbe yra antroji po nugaros skausmų su darbu susijusi sveikatos problema. Stresas - tai užtrukusi įtampos situacija, kurios išvengti subjektyviai neįmanoma, jei asmuo nesugeba kontroliuoti padėties. Taip pat eilė psichinės sveikatos simptomų, tokių kaip nerimas, baimės, depresija, nuotaikų kaitos ar net sunkesni psichikos sutrikimai.

## Kas sukelia stresą

Žalingi produktai (alkoholis, kava, tabakas, narkotikai, nuodingi ar mums netinkami maisto komponentai). Infekcijos, užterštas oras ir įvairi spinduliuotė, temperatūros svyravimai, vibracijos, įskaitant garsines (ir girdimo diapazono ir negirdimo), sukrečiantys įvykiai su mumis arba atsitikę mums matant, konfliktai su aplinkiniais arba su savimi. Mūsų reagavimas į situaciją – nuo mūsų požiūrio priklauso ir reakcijos (streso) stiprumas ir pasekmės. Ilgą laiką patiriamas stresas darbe gali sukelti rimtus psichinės ar fizinės sveikatos sutrikimus: depresiją, nerimą, nuovargį, nervingumą, širdies ligas, mažinti atsparumą ligoms. Nuo tokių pasekmių kenčia darbo našumas, kūrybingumas ir konkurencingumas. Ilgalaikį stresą dažnai lydi: fiziniai skausmai, dėl stiprios nuolatinės įtampos gali kilti arba tęstis ligos, pavyzdžiui, širdies ir kraujotakos, aukštas kraujospūdis, skrandžio opos. Stresą sukelia nuolatinis aukštų ir perdėtų reikalavimų kėlimas sau, stiprus nepilnavertiškumo jausmas, menkas pasitikėjimas savimi, jausmas, kad esi silpnesnis už kitą, abejojimas savo verte, baimė, kad esi nemėgstamas, stiprus nepasitenkinimas, kad kūno išvaizda neatitinka norų. Patirdami sunkumų žmonės gali išmokti netinkamo elgesio modelių, pavyzdžiui: atidėti sunkius darbus ilgesniam laikui, agresyviai reaguoti, vengti sunkių situacijų arba neplanuotų veiksmų, sprendžiant kompleksines užduotis.

# Streso valdymo būdai



Naujausi moksliniai tyrimai parodė, kad teigiami jausmai, kaip, kad dėkingumas ir meilė, teigiamai veikia sveikatą. Pozityvūs jausmai stiprina imuninę sistemą, ir taip kūnas geriau atsispiria ligoms ir greičiau nuo jų atsigauna. Stresą lengviau valdyti, kitaip vertinant situaciją. Asmenys, valdantys stresą, atsipalaiduoja, kad kūnas ir protas pailsėtų nuo fizinių bei psichinių krūvių, kovojant su stresais. Jie dažnai keičia krūvių tipus: imasi intensyvių fizinių užsiėmimų arba, priešingai, imasi ramių, atpalaiduojančių pratimų. Sugeba analizuoti savo gyvenimo įvykius, nepasimesdami smulkiose situacijos detalėse. Valdo stresinę situaciją, ją planuodami ir veikdami taip, kad stresai jų nesugniuždytų. Jie aiškiai įsivaizduoja įvykių raidą ir nesutrinka, nepasimeta, apipinti problemų.

# Stresą valdyti padeda

- Fizinis aktyvumas – ilgalaikė mankšta gerina širdies ir plaučių veiklą, kartu gali sumažinti stresą, depresiją ir nerimą. Žmonės, kurie nuolatos mankštinasi, lengviau susidoroja su stresą sukeliančiais įvykiais, labiau pasitiki savimi ir yra mažiau prislėgti negu tie, kurie nesimankština .
- Tikslinga, kryptinga kvėpavimo reguliacija. Tai – vienas efektyviausių būdų, įgalinantis suvaldyti ir reguliuoti emocinę būseną. Specialūs kvėpavimo pratimai (įvairaus gilumo, intensyvumo, dažnumo, ritmo, trukmės) teigiamai veikia nervų sistemą ir organizmo apykaitos procesus. Praktikuoti pravartu kvėpavimo technikas tiems, kurie turi ypač didelį protinį ar emocinį krūvį. Dėl gyvenimo sąlygų, o ypač po ligos kvėpavimo mechanizmas dažnai sutrinka.
- Relaksacinėmis įtampos valdymo priemonėmis siekiama greitai ir efektyviai atstatyti organizmo funkcijas. Tai kvėpavimo pratimai, meditacija.
- Humorą – sumažina neigiamą streso poveikį psichologinei gerovei, ypač nuotaikai. Juokas veikia panašiai kaip mankšta – jis mus suaktyvina, masažuoja raumenis, sukelia atsipalaidavimo jausmą. Tai padeda paaiškinti, kodėl linksmus žmones ne taip trikdo stresiniai įvykiai.
- Malonumas taip pat padeda sumažinti stresą. Tačiau pastebėta, kad stresinėje situacijoje sumažėja žmogaus gebėjimas patirti malonumą.
- Artimi ryšiai taip pat padeda įveikti stresą. Draugystė palengvina didžiausius gyvenimo stresus. Artimai bendraujant, atsiranda galimybė pasidalyti savo skausmu.

# Fiziniai pratimai suderinti su kvėpavimu

- didina hemoglobino kiekį kraujyje ir normalizuoja kraujo spaudimą;
- besikeičiantis raumenų tonusas reguliuoja vidaus organų refleksus;
- pagerina smegenų veiklą;
- padeda stiprinti raumenų jėgą bei plaučių elastingumą – padeda išvengti peršalimo ligų, bronchų ir plaučių uždegimo.

## Stresas visada turi pasekmes

Kartais jos lengvesnės, kartais sunkesnės, bet visada veikia žmogaus energetiką. Žmogaus energetinė sistema tiesiog blokuojama streso metu, tiksliau blokuojama tam tikra jos dalis ir ne visada atsiblokuoja atgal. Organizmo reakcija į stresą yra pilnai fiziologinė, bet jos stiprumas ir pasekmės didžiaja dalimi priklauso ir nuo mūsų sąmonės. Pašalinkime streso pasekmę – energetinį bloką ir streso – kaip nebūta. Dirgiklio veikiamas organizmas stresuoja t.y. hormonų pagalba organizmas pasiruošia kovoti arba bėgti. Mūsų amžiuje busi nelabai suprastas jei iš karto kovosi arba imsi bėgti vadinasi, reikia ieškoti naujų kelių. Streso suvaldymas prasideda nuo – procesų supratimo, o vėliau – sau tinkamų metodikų pasirinkimo, bei tų metodikų pritaikymo ir naudojimo.

- Savęs supratimą ir keitimą (savo asmenybės stresinio tipo identifikavimas, savo tipinių elgesio schemų streso metu atpažinimas ir keitimas )
- Streso valdymo planą
- Stresą provokuojančių veiksnių identifikavimą
- Savęs valdymo metodus
- Sveiką filosofinį požiūrį į gyvenimą
- Konfliktų sprendimą
- Realistiškesnių požiūrių formavimą
- Savitaigą, autogeninius pratimus
- Kvėpavimo pratimus
- Meditaciją
- Fizinius pratimus
- Mitybos ir dietos sutvarkymą
- Reguliaraus ir efektyvaus poilsio režimą

Tinkama psichologo konsultacija ir psichoterapija padės efektyviai įveikti stresą ir jo pasekmes. Atskirais, sunkesniais atvejais, yra reikalinga psichiatro konsultacija bei trumpalaikė medikamentinė pagalba.



Rita Kleinauskienė  
 Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras  
 Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje  
 Varpo g. 9-2, Šiauliai  
[rita.kleinauskienė@sveikatos-biuras.lt](mailto:rita.kleinauskienė@sveikatos-biuras.lt)