

Toimetulek stressiga ja psühholoogilise nõustamise võimalused

Triinu Niiberg-Pikksööt
OÜ Katriito Koolituskeskus
TÜK Spordimeditsiini- ja taastusravi kliinik



Stress on inimese organismi normaalne kaitse- või kohanemisreaktsiooniks, selleks et väliskeskonna stressoritele reageerimise abil tulla mingi olukorraga toime.

Stress on vaimne ja kehaline reaktsioon, tänu millele on inimene kui liik suutnud ellu jääda.



2

Stress on...

- Universaalse ja regulaarse elu osana mõjutab stress me kõigi tundeid, mõtteid ja käitumist.
- Negatiivne emotsionaalne kogemus, millega kaasnevad iseloomulikud biokeemilised, füsioloogilised, tunnetuslikud ja käitumuslikud muutused suunaga stressi tekitanud sündmuse muutmisele või selle mõjudega kohanemisele (Baum 1990)
- Stress kui protsess, mis algab stressitekitavast stiimulist ja laheneb toimetulekuga.
- Stress paneb proovile ressursid — kui toimetulek tundub võimatu, valitseb ärevuse, masenduse, traumeerituse tunne ja kehaline pingeline.



3

Pilk teadusmaailma

H. Selye mudel (1956; 1976)

Stress on keha **mittespetsiifiline** vastus organismilt täiendavaid ressursse ja kohanemist nõudvale sündmusele

W.Cannon'i mudel (1932)

Organism reageerib ohule sümpaatilise närvisüsteemi ja sisenõresüsteemi aktiivsuse muutusega

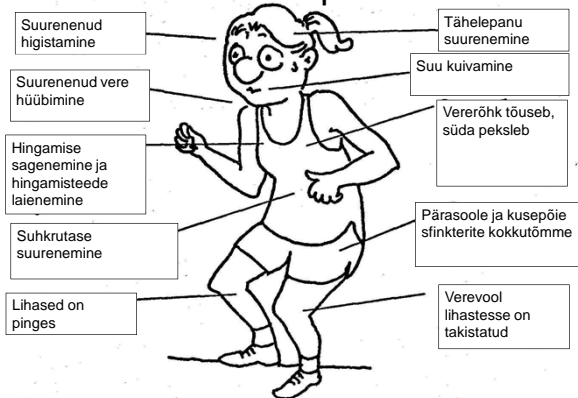
Võitle- või-põgene (*fight or flight*) reaktsioon käitumuslikult

- Pidev ja pikaajaline stress on organismile ohtlik, sest stressiga toimetulek häirib emotsionaalset ja füsioloogilist funktsioneerimist esitades täiendavaid nõudmisi
- Tulemuseks võivad olla tervisehäired

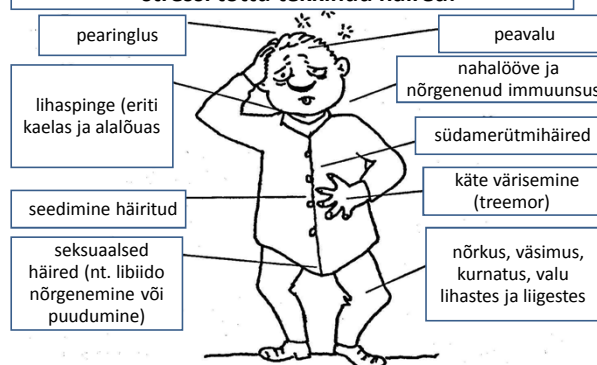


4

Stressi sümptomid



stressi tõttu tekkinud häired:



enamik neist häiretest on tekitatud keemiliste ainete ja hormoonide poolt, mis tekivad närvisüsteemi pinge tõttu

Stressi teket mõjutavad tegurid:

- Ootamatus vs ette-ennustatavus
- Sündmustele omistatav valents ja muutuste trend (paranev-halvenev)
- Sündmuse tajumine paratamatusena vs muudetavana subjekti poolt (kontrolli lookus!)
- Reaalselt olemasolev väljapääsuvõimalus situatsioonist



Individuaalsed viisid stressi vältimiseks:

- Eneseinstruksioonid
- Kujuteldavad olukorrad
- Enesearendamine
 - Hobiatega tegelemine
- Aja planeerimine:
- Füüsiline koormus:
 - sport, tantsimine, kodutööd jne.
- Relaksatsioonitehnikad:
 - Lihaslõdvestus
 - Diafragmahingamine jt.



Individuaalsed viisid stressi vältimiseks:

- Sotsiaalne toetus:
 - Emotsionaalne: „keegi hoolib minust“, kuulumine
 - Praktiline: nt. tehniline abi
 - Informatiivne: nõuanded ja ettepanekud kolleegide poolt
 - Olukordade hindamisel: abi keerulise olukorra hindamisel, tagasiside ja võrdlusvõimalused
- mõtetega tegelemine:
 - Düsfunktsionaalsete hoiakute muutmine
 - Tähtsuse muutmine



Eneseabi strateegiad – vastupanuvõime arendamine, stressitaluvuse tõstmine, heaolutunde eest hoolitsemine ja eneseväärtustamine

Tervislikud eluviisid – dieet, kehaline aktiivsus, mõnus lõõgastumine, vaba aeg, meeldivate tegevuste planeerimine

HAPPY THINGS EVERY DAY HELP KEEP STRESS AWAY

Sisekõne positiivsemaks muutmine

10

Minimaalne taastumine (Jürisoo, 2004):

- Vajame igal öösel 6-8 tundi und. Pikemat unevõlga kompenseerida ei saa.
- Napping – teha pärastlõunal 15-30 minutit uinakut (=3 tunnise unega öösel)
- Igal nädalavahetusel vajame umbes 30 tundi töövaba aega.
- Mõõdukalt ületunnitööd ei peeta riskiteguriks. 8-16 ületundi nädalas hakkab negatiivset mõju avaldama, eriti naistel.
- Pärast rasket tööperioodi vajab inimene taastumisperioodi.
- Igal suvel vajab inimene kaks-kolm nädalat tööst vaba aega – puhkust.

Täiuslik harmoonia: klapp kuues valdkonnas:

- Jõukohane töökoormus
- Valikuvabadus ja kontrollitunne
- Tasakaal pingutuse ja tasu vahel (raha, austus, staatuse kontroll)
- Kogukonnatunnetus
- Õiglus ja seaduslikkus
- Tähtsusetas ja väärtustatud töö

Hinda ennast skaalal 0–5 palli:

0 – ei klapi üldse, 5 – täiuslik klapp



12

Toimetulek (Maslach & Leiter, 2007):

- Teadmine, kuidas 6 ebakõla läbipõlemiseni viivad
- Oskus kolleegidega koos töötada
- Valmisolek muutuste protsessile truuks jääda



Üks lihtne hingamise ülesanne

Positiivsed laused

Positiivsete lausete kasutamine aitab luua uue hoiaku enda suhtes või olukorra suhtes. Vali välja mõni lause allolevatest või tööta endale ise välja oma lause ja korda, korda, korda seda. Korda kogu päeva jooksul, iga päev, iga nädal, iga kuu...

Võid teha endale pisikese kaardi, kuhu kirjutad selle lause peale ja kanda seda kaarti kaasas.

Kasuta seda lauset kohe, kui paned tähele, et sa mõtled endast või olukorrast negatiivselt.

Tööta enda jaoks välja lause, mis on sinu jaoks realistlik ja kasuta seda, isegi siis kui sa seda kohe ei usu.

- Ma olen tugev
- Mul on jõudu (Ma jõuan)
- Ma olen kindlameelne ja edukas
- Ma olen hea ja väärtuslik inimene
- Ma olen unikaalne inimene
- Ma olen enesekindel ja kompetentne
- Mul on sisemist jõudu ja ressursse
- Ma olen meeldiv inimene ja ma meeldin iseendale
- Ma hoolin teistest, ma olen vajalik ja väärtuslik
- Mul on palju, mille üle uhkust tunda
- Mul on kõik, mida ma vajan
- Mul on kontroll oma elu üle
- Minu elul on mõte ja eesmärk

<http://www.get.gg/docs/DealingwithDistress.pdf>

Eneserefleksioon

- Mis mul ebaõnnestus minevikus? Mis õnnestus?
- Mis on minu kõrgeim eesmärk selleks aastaks?
- Mida ma saan ette võtta, et ennast arendada?
- Mida ma pean tegema, et jääda optimistiks ja hoida vaimu värskena?
- Mida ma üritan ignoreerida või millega ma saaksin rohkem tegeleda?
- Missugust tööd ma teen ühtemoodi / harjumuspäraselt / laiskusega?
- Kas mul on toetusvõrgustik, et koos probleeme lahendada?

Eneserefleksioon

- Kas on midagi, mida ma väldin muutumise hirmust või hirmust mitte toime tulla?
- Kas ma endiselt naudin oma tööd? Kui mitte, siis mis saaks tõsta minu nautimist valitud erialal?
- Kas ma tekitan endale lisastressi ise? Kui jah, siis kuidas ma saan seda vähendada?
- Kuidas minu uskumused on muutunud läbi aastate?



19

Kokkuvõte



- mõtle oma käitumise üle, kas see on kasulik?
- vaata üle oma ootused, kas need on realistlikud?
- teadvusta enesele, et sa võid ise oma elu muuta
- leia iseendas mitmeid väärtusi peale tervise või töö
- võid olla kindel, et on asju, mis ongi rasked ja mida sa muuta ei saa, katsu muuta oma lähenemist neile
- pööra tähelepanu rohkem neile aspektidele, mis on muudetavad
- õpi tundma oma piire ja katsu neid mitte ületada
- otsi abi lähedastelt, kollegidelt ja sõpradelt, loo oma toetusgrupp

20