****

ESF Projekts: Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Gulbenes novadā

Nr. 9.2.4.2/16/I/004

**STRESS**

Šodienas sabiedrībā atšķirt būtisko no nebūtiskā bieži vien ir ļoti grūti. Mēs ikdienā saskaramies ar veselu virkni stresoriem un bieži vien nonākam pie īstiem kairinājumu plūdiem, tā ka mēs bieži vien atrodamies pastāvīgā trauksmes stāvoklī. Visbiežāk jau nav runa par dzīvībai bīstamām situācijām, bet informācijas pārpilnība ikdienā darbā, sadzīvē no medijiem mums ir apgrūtinoša un rada stresu.

Stresa fizioloģiskie procesi un reakcijas ir palikušas nemainīgas, tomēr attīstības vēstures gaitā radikāli izmainījušies ir nosacījumi.

Hans Selje izšķir septiņas stresa norises pakāpes:

1. Orientācijas fāze, jaunās situācijas uztveršana;
2. Aktivācijas fāze, ātri ir jāizšķir, kā šī situācija ir jānovērtē;
3. Pielāgošanās/adaptācijas fāze, organismā gatavībā esošo enerģiju mēs varētu izmantota stresa mazināšanai.
4. Atpūtas fāze, kad trauksmainā situācija ir pārvarēta, tad organisms atpūšas
5. Pārslodzes fāze, mūsdienās ir daudz jaunu stresa situāciju un pārāk īsi atpūtas periodi, tāpēc organisms atrodas pastāvīgā trauksmes gatavībā. Gatavībā esošā fiziskā enerģija netiek pietiekoši atbilstoši novadīta un var vērsties pret pašu organismu.
6. Noguruma/spēka izsīkuma fāze, ja esam pārslogoti, un nespējam koncentrēties, tad esam noguruši un pieļaujam kļūdas. Šim stāvoklim ieilgstot, cilvēks kļūst uzņēmīgāks pret slimībām, un var rasties sauktais izdegšanas sindroms.
7. Nāve. Nogurums apdraud cilvēka darba spējas un līdz ar to dzīves kvalitāti, tas var kļūt arī bīstams dzīvībai. Esot neuzmanīgiem no pārguruma var nokļūt var nelaimes gadījumos un tas veicina arī dažādas saslimšanas.

Ķermeņa reakciju uz stresu sauc par Vispārējās adaptācijas sindromu (VAS). Tam ir trīs stadijas. Trauksmes stadija, Pielāgošanās stadija, izsīkuma stadija.

Tāpēc mums katram ikdienā ir jāmācās tikt galā ar ikdienas kairinātājiem, stresoriem, lai saglabātu savu ķermeni un prātu veselu un apmierinātu!

**Tāpēc ir jāmācās sevi nepakļaut stresam, lai visās dzīves jomā cilvēks īstenotu un piepildītu to, kas ir viņa būtībai vistuvākais un piemērotākais. Viens no stresa iemesliem varētu būt cilvēka iekšējā neatbilstība viņa izvēlētajai sociālajai lomai. Jo vairāk sociālā loma atbilst pašam cilvēkam. jo viņš ir harmoniskāks, un mazāk ir pakļauts stresa ietekmei. Ļoti svarīga ir mūsu izvēlētā profesija, saikne ar līdzcilvēkiem, draugiem, ģimenes stāvokli, pašrealizācija un pašizpausme, kā arī daudzi citi faktori un mūsu apmierinātība ar dzīvi.**

****

ESF Projekts: Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Gulbenes novadā

Nr. 9.2.4.2/16/I/004

**IZDEGŠANA**

Izdegšanu raksturo kā ieilgušu nespēku un intereses zudumu, kas atstāj negatīvu ietekmi arī uz darbu. Izdegšana ir saistīta ar hronisku stresu, kas rodas situācijās, kad jums izvirzītās prasības pārsniedz jūsu iekšējos resursus, kas spētu ar tām tikt galā. Pārslodze, ja tai netiek pievērsta uzmanība, bojā veselību, padara nelaimīgu, slikti ietekmē gan attiecības ar līdzcilvēkiem, gan sniegumu darbā.

Par izdegšanu liecina:

1. Nogurums

2. Motivācijas trūkums

3. Neapmierinātība, cinisms un citas negatīvas emocijas

4. Uztveres problēmas - kad cilvēks ir stresā, viņa uzmanība tiek vērsta uz negatīvo, apdraudējumu. Tas negatīvi ietekmē spēju lēmumu pieņemšanu, problēmu risināšanas spējas un apgrūtina atmiņu.

5. Lejupslīde darba sniegumā

6. Saskarsmes problēmas

7. Zudušas rūpes par sevi

8. Domas par darbu, neesot darbā

9. Zudis gandarījums, zudusi apmierinātība ar dzīvi kopumā.

10. Veselības problēmas - ilgstoša stresa gadījumā var attīstīties veselības problēmas.

Kā izvairīties no izdegšanas?

1. Nepieciešama atpūta - meditācija, mūzikas klausīšanās, grāmatas lasīšana, pastaigas vai sev tuvo cilvēku apciemošana u.c.
2. Izveidojiet dzīvi ārpus darba – vaļasprieks, brīvprātīgais darbs.
3. Nospraudiet robežas tehnoloģiju lietošanā
4. Izgulieties - labs miegs uzlabo atmiņu un palīdz atgūt zaudēto enerģiju.
5. Plānojiet, sakārtojiet prioritātes
6. Esiet lietas kursā

Izdegšana var veicināt garīgās veselības traucējumus - depresiju un arī otrādi. Nereti izdegšanu veicina iekšējie faktori, taču reizēm problēma patiešām ir darba vietā. Jo cilvēks ir vairāk apmierināts ar darbu, jo mazāk riski viņam ir piedzīvot izdegšanu darbā. Lai saprastu izdegšanas iemeslus, ir jāsaprot, kas jūs nomāc un kā atjaunot savus iekšējos resursus.