



KAUNO RAJONO
SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRAS

Nomeda
ČERNEVIČIŪTĖ
Audronė
KERPAITĖ

STRESO VALDYMAS

Metodinė-praktinė priemonė socialiniams darbuotojams ir socialinio darbuotojo padėjėjams

Recenzentai:

prof. dr. Aidas Perminas, Vytauto Didžiojo universitetas

dr. Jorūnė Vyšniauskytė-Rimkienė, Vytauto Didžiojo universitetas

Leidinyi ir jo dalys negali būti naudojami komerciniais tikslais jokia forma ir jokiais priemonėmis: nei elektroninėmis (kompaktiniai diskai, internetas ir pan.), nei mechaninėmis (kopijavimas, perrašinėjimas), nei informacijos saugojimo ar taisymo, be raštiško leidėjo (SBI Kauno rajono socialinių paslaugų centro, el. p. centras@kaunorspc.lt), sutikimo.

Naudoti šį leidinį leidžiama nekomerciniais tikslais su sąlyga, kad šaltinis bus tinkamai cituojamas. Ši metodinė-praktinė priemonė parengta ir išleista nekomerciniais tikslais.

Autorių teisės priklauso SBI Kauno rajono socialinių paslaugų centrui ir leidinio autorėms.

Metodikos adresas internete: <http://www.kaunorspc.lt/>

Visa leidinyje pateikta informacija yra rekomendacinio pobūdžio ir neatstoja gydymo, jei jis reikalingas.

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

ISBN 978-609-467-352-8 (internetinis)

DOI: <https://doi.org/10.7220/9786094673528>

© Nomeda Černevičiūtė, Audronė Kerpaitė, 2018

© Kauno rajono socialinių paslaugų centras, 2018

Turinys

ĮVADAS	4
I. Kas iš tiesų yra stresas?	6
II. Profesinis pervargimas („perdegimas“). Rimtas signalas apie priartėjimą prie bedugnės krašto	25
III. Patirties anatomija	31
IV. Emocijos. Ar jos padeda valdyti stresą?	39
V. Baimės analizavimas	43
VI. Pykčio valdymas profesinėje veikloje	48
VII. Pabūti (su) savimi	51
VII. Apibendrinimas. Atradimai ir galimybės	55
BENDRAUKIME IR BENDRADARBIAUKIME	58
LITERATŪRA	59
PRIEDAI	63



IVADAS

Žodį „stresas“ girdime ir vartojame labai dažnai. Apie stresą skaitome žurnaluose, interneto portaluose, diskutuojame su aplinkiniais, apie streso poveikį galime rasti daugybę straipsnių. Stresas paprastai asocijuojasi ne su pačia maloniausia patirtimi ir išgyvenimais, tačiau iš tiesų šis reiškinys turi ne tik neigiamą reikšmę. Ar kada pagalvojote, kad džiaugdamiesi taip pat patiriate stresą, tik teigiamo pobūdžio? Mokslinėje literatūroje jis vadinamas geruoju stresu, arba eustresu, darančiu teigiamą įtaką organizmui. Pavyzdžiui, turto įsigijimas, netikėta sėkmė, mokslų baigimas suteikia pakylėjimo jausmą, teigiamą savijautą, paskatina ir pan. Stresoriaus poveikis gali būti teigiamas, kai jis mus motyvuoja ir aktyvina, tačiau stresoriai taip pat gali sukelti žalingus sveikatos, savikontrolės, savęs vertinimo, psichologinius ir kt. pokyčius. Stresas – plati sąvoka, todėl vien neigiamų reikšmių jam priskirti nereikėtų.

Mokslinėje literatūroje aptinkame, kad ilgiau nei penkerius metus socialinį darbą dirbantys respondentai yra pervargę nuo klientų problemų gausybės, įvairovės ir monotonijos, jiems trūksta vidinio pasitenkinimo (Kavaliauskienė, Balčiūnaitė, 2014). 50–60 proc. visų darbo dienų prarandama dėl streso darbe ir psichosocialinės rizikos (Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra, 2014–2015). Stresas yra antra su darbu susijusi sveikatos problema Europoje po raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų (Europos bendrija, 2010).

Yra daugybė testų jūsų patiriamo streso lygiui pamatuoti, taip pat daugybė patarimų, kaip atsipalaiduoti po įtemptos veiklos ir kuriam laikui pamiršti nemalonius įvykius, tačiau kiek iš mūsų tikrai galėtų sąžiningai pasakyti, kad visa tai tiesiog ima ir pamiršta, tarsi nubraukia tiesią liniją tarp to, kas buvo, ir to, kas yra. Kiek iš mūsų galėtų pasakyti, kad niekada nesijaudina ir nesuka galvos dėl to, kas dar tik bus, ypač tada, kai apie būsimus įvykius žino mažai. Kartais net nesusimąstome, kiek daug laiko galime praleisti galvodami apie buvusius nemalonius įvykius arba vis iš naujo modeliuodami ateityje laukiančias situacijas ir nerasdami ramybės. Net ir trumpalaikė situacija, kuri buvo mums ypač nemaloni, gali priversti ilgą laiką vėl ir vėl ją prisiminti, gal net iš naujo nemaloniai pasijausti. Situacijos, kurios nėra trumpalaikės ir su kuriomis tenka susidurti ar dirbti nuolat, sukelia ilgalaikį stresą – kyla dažnų minčių apie tai, kad vėl teks susidurti su nemaloniu įvykiu, mintyse modeliuojame būsimą situaciją ar bandome nusiraminti jai praėjus, kartu žinodami, kad tai pasikartos ateityje (galbūt greitai). Stresas vagia mūsų laiką, energiją, gerą nuotaiką, trukdo priimti sprendimus. Tam tikra prasme visa tai vagiame patys iš savęs, dažnai net nesusimąstome, kad tai darome, o vogti iš savęs yra taip pat negarbinga, kaip ir vogti iš kitų.

Ši metodinė-praktinė priemonė „Streso valdymas“ daugiausia grindžiama patirtimi, sukaupta organizuojant kvalifikacijos kėlimo mokymus socialiniams darbuotojams ir socialinio darbuotojo padėjėjams, todėl vienas pagrindinių jos tikslų yra pristatyti ir aptarti įvairius praktinius streso valdymo būdus ir technikas. Leidinyje apsvaistysime tai, kas yra stresas, kaip jį suvokiame, kada net nesusimąstome, kad patiriame stresą, kada šį žodį vartojame visai be reikalo. Taip pat pabandysime išsiaiškinti, ką šis žodis reiškia kiekvienam iš mūsų ir kuo asmeninis streso suvokimas skiriasi nuo bendrinės streso reikšmės; ką stresas mums duoda ir ko netenkame dėl užsitęsusios streso būsenos, kuri priveda iki perdegimo, kaip galime konstruktyviai kovoti su stresu. Leidinyje daug dėmesio skiriama individualiai patirčiai, emocijoms ir jų pažinimui, nes visa tai daro įtaką bet kurios mūsų situacijos vertinimui.

Esame dvi autorės – socialinė darbuotoja ir psichologė – praktikės, dirbančios individualios ir grupinės pagalbos metodais bei tiesiogiai susiduriančios su įvairiais klientų išgyvenimais ir situacijomis. Nuolat tobuliname ir giliname savo žinias plačioje ir įvairiapusėje socialinių mokslų srityje. Tikime, kad teorija moko praktikus, o praktikai plečia teorijos ribas, todėl savo praktiniais ir teoriniais atradimais kaip gerą patirtimi norime pasidalyti su skaitytojais ir pasiūlyti jums daugybę būdų ir technikų, padėsiančių atsipalaiduoti ir išplėsti savo streso įveikos galimybes.

Skaitydami ir atlikdami praktines užduotis, mokysitės suprasti individualius streso sukėlėjus ir organizmo atsakus į juos, priimti atsakomybę už savo sveikatą ir gerovę, atsipalaiduoti, spręsti sunkumus kartu su kitais, priimti kolegų paramą ir teikti palaikymą kitiems. Leidinyje pateikiami ir tokie pratimai, kuriems įgyvendinti jums reikės kito žmogaus pagalbos – visų jų čia neaprašome, tačiau juos patirti galite dalyvaudami socialiniams darbuotojams ir socialinio darbuotojo padėjėjams skirtoje kvalifikacijos kėlimo programoje „Streso valdymas“. Jeigu jums sunkiai sekasi taikyti aprašytus būdus ir technikas, kyla klausimų, neaiškumų dėl tinkamo užduočių atlikimo ar norite pasikonsultuoti individualiai, galite susisiekti su mumis knygos gale nurodytais kontaktais.

Bloga žinia ta, kad su stresu susidursite kiekvieną dieną visą likusį gyvenimą – keisis tik streso intensyvumas. Gera žinia ta, kad galite mokytis įvairių metodų, pratimų, technikų, kurie gali jums padėti mažinti stresą, o su juo susidūrę ramiai reaguoti, jausti, kad susidorosite su užduotimi. Kiekvieną metodą reikia patirti ir jo naudojimą išgryninti pačiam, tik tuomet prireikus prisiminsite, kokiais būdais galite save nuraminti. Jeigu jūs tiesiog perskaitysite visą tekstą nuo pradžios iki galo, tai nedaug padės susidorojant su stresu – ši metodinė-praktinė streso valdymo priemonė turėtų tapti jūsų darbine knyga, kurioje pasižymėsite svarbiausias vietas, atliksite aprašytas užduotis, diskutuosite su kolegomis ir dalysitės patirtimi. Laikui bėgant, praktikuojantis įgūdžiai stiprės. Kaip kasdien valotės dantis ar valgote maistą, taip ir įvairius čia siūlomus metodus ir užduotis turite stengtis atlikti kiekvieną dieną. Didžioji dalis jų tikrai malonūs, taip pat veiksmingi tuomet, kai juos taikote, o ne tuomet, kai apie juos tiesiog esate girdėję, tačiau nesate praktikavę ilgesnį laiką. Kai kurios užduotys reikalauja jūsų valios pastangų, skirti dėmesio sau – ir tai nėra egoizmas neiigiama prasme – tai rūpinimasis savimi, kad vėliau galėtumėte pasisemti resursų ir turėtumėte ką duoti kitiems.

Svarbu suprasti, kad nė vienas iš aprašytų metodų neveikia pats savaime – to pasieksite tik sistemingai dirbdami su savimi. Tad pasiruoškite naujiems atradimams ir drąsiai nerkite į naują patirtį.

Nomeda Černeviciūtė
Audronė Kerpsėte

I. Kas iš tiesų yra stresas?

Mokslinėje literatūroje galime rasti daug skirtingų streso apibrėžimų – jie nuolat kito ir pildėsi naujais aspektais. Pirmasis streso sąvoką 1936 m. pristatė endokrinologas Hansas Selye'is, kurio nuomone, stresas yra tam tikros organizmo reakcijos, nespecifinis atsakas į bet kokią dirgiklį (stresorių). Streso metu dirgikliai reikalauja organizmo „persitvarkyti“, taigi jo resursai skirstomi pirmenybę teikiant reagavimui į stresorių – stresas mobilizuoja adaptacinius organizmo gebėjimus, kad būtų įveikta kliūtis. R. S. Lazarus stresą apibūdina kaip asmens ir aplinkos santykį, kai situacija asmens vertinama kaip kelianti grėsmę jo gerovei, ir stresui įveikti turimų išteklių nepakanka. R. S. Lazarus taip pat pabrėžia, kad įvykiai gali nesukelti streso tol, kol pats žmogus neįvardija jų kaip stresorių. Jo teorijoje stresas apibrėžiamas kaip procesas, o stresinės reakcijos pasireiškia tam tikromis emocijomis (Lazarus, Folkman, 1984). I. Mills teigia, kad stresas yra pusiausvyros tarp asmens ir situacijos, kurioje jis atsiduria, sutrikimas, kuris matomas nesugebėjimu valdyti emocijų, psichologine įtampa, konfliktais ir t. t. (Mills, 1998). D. Myers stresą apibūdina kaip procesą, kuriuo įvertiname ir reaguojame į tam tikrus iššūkių ar grėsmių keliančius įvykius – stresorius (Myers, 2000). „Medicinos terminų žodyne“ (1980) stresas apibrėžiamas kaip organizmo būseną, kuri pasižymi specifiniu sindromu, bet gali būti sukelta ir įvairių nespecifinių dirgiklių (infekcijų, sužeidimų, nudegimų, spinduliavimo, taip pat pykčio, džiaugsmo, pajėgumo didinimo ir kitų streso faktorių). Stevan Hobfoll (2001) stresą apibrėžia kaip aplinkos keliamų reikalavimų ir žmogaus gebėjimo su jais susitvarkyti – turimų išteklių kovoti su iškilusia situacija – sąveiką. Stresas (*stress*) anglų kalba reiškia padidintą įtampą kieno nors atžvilgiu.

Skirtingi autoriai į streso apibrėžimą įpina skirtingų aspektų, tačiau apibendrinę galime matyti, kad stresas yra fiziologinė reakcija į pokyčius, t. y. į tuos įvykius, kuriuos kiekvienas individualiai laikome stresiniais.

Kaip ir minėta, streso vieno apibrėžimo nėra. Kiekvienas iš mūsų šį žodį vartojame individualiai – dažniausiai tada, kai situacija (stresorius) sukelia neigiamų išgyvenimų ir emocijų. Stresą taip pat esame linkę kaltinti dėl įvairiausių neigiamų fizinių pokyčių: padidėjusio širdies ritmo, suprastėjusios odos būklės, nemigos, galvos skausmo ir kt. *Kiekviena stresinė situacija mums primena, kad mūsų pasaulis nėra lengvai nuspėjamas, nenumatyti ir visiškai nekontroliuojami dalykai gali išmušti mus iš vėžių nepriklausomai nuo to, kokie stiprūs jaučiamės* (Zautra, 2003). Tiesa, ne visi įvykiai, sukeliantys stresą, yra nemalonūs. Keisti nusistovėjusį gyvenimo ritmą mus verčia ir kur kas malonesni įvykiai, pvz., šventės, vedybos, išimylėjimas, netikėta sėkmė, atostogos ir pan. Mokslinėje literatūroje išskiriamas konstruktyvusis stresas (eustresas) ir destruktivusis stresas (distresas). Konstruktyvusis stresas teigiamai veikia žmogaus gyvenimą: suteikia polėkio, jėgų naujiems darbams ir idėjoms vystyti, o ilgalaikis ar dažnai besikartojantis destruktivusis stresas gali išsekinti žmogaus organizmą ir tapti psichologinių ir fiziologinių sutrikimų priežastimi (Pikūnas, Palujanskienė, 2005). T. H. Holmes, R. H. Rahe sudarytoje stresorių lentelėje nurodyta ne viena mūsų išpažiūros teigiamai vertinama situacija. Iš tikrųjų bet koks mūsų gyvenimo įvykis yra stresorius, skiriasi tik reakcija į jį.

1 užduotis. TESTAS

Remiantis šia stresorių vertinimo skale, apskaičiuojamas individualus patiriamo streso dydis.

Gyvenimo įvykių, veikiančių kaip stresoriai, hierarchinė eilė

(Holmes, Rahe, 1967)

Streso sukėlėjai ir jų reikšmė taškais	Taškai
Sutuoktinio mirtis	100
Skyrybos	73
Sutuoktinių gyvenimas atskirai	65
Kalėjimas	63
Artimo šeimos nario mirtis	63
Susižalojimas ar liga	53
Vedybos	50
Išmetimas iš darbo	47
Sutuoktinių susitaikymas	45
Išėjimas į pensiją	45
Šeimos nario sveikatos pakitimas	44
Nėštumas	40
Seksualinės problemos	39
Naujo šeimos nario atsiradimas	39
Verslo pertvarkymas	39
Finansinės būklės pakitimas	38
Artimo draugo mirtis	37
Darbo pobūdžio pasikeitimas	36
Praradimas teisės įpirkti užstatytą turtą	30
Darbo pareigų pasikeitimas	29
Sūnus ar duktė išeina iš namų	29
Bėdos su artimais giminaičiais	29
Ypatinga asmeninė pergalė	28
Sutuoktinis pradeda arba liaujasi dirbęs	26
Mokyklos lankymo pradžia ar pabaiga	26
Gyvenimo sąlygų pasikeitimas	25
Asmeninių įpročių pasikeitimas	24
Pašliję santykiai su viršininku	23
Gyvenamosios vietos pasikeitimas	20
Mokyklos pakeitimas	20
Poilsavimo būdo pasikeitimas	19
Religinės veiklos pasikeitimas	19
Socialinės veiklos pasikeitimas	18
Miego įpročių pasikeitimas	16
Valgymo įpročių pasikeitimas	15
Atostogos	13
Kalėdos	12
Nedideli įstatymo pažeidimai	11

Užduotį taip pat rasite skyriuje „Priedai“.

Vertinimas apima vienerių metų laikotarpį. Pasižymėję visus per šį laiką jūsų gyvenime įvykius ir sudėję prie jų nurodytus taškus, gausite individualų rodmenį, kuris apibrėžia jūsų patiriamo streso dydį. Paprastai riba peržengiama tada, jei suma per metus viršija 150 taškų.

Šis modelis tinka norint sužinoti bendrą stresorių arba įvykių skaičių, kurie verčia keistis ir prisitaikyti, jūsų gyvenime, tačiau nepaaiškina, kodėl skirtingi žmonės skirtingai vertina ir skirtingai reaguoja į tuos pačius įvykius. Iš šio įvertinimo galite sužinoti bendrą patiriamo streso kiekį ir tendencijas savo gyvenime. Tolesniuose skyriuose pateikiama informacija ir rekomenduojamos užduotys padės atrasti streso priežastis, suprasti savo reakcijas stresinėse situacijose ir mokytis jas valdyti.



Žmogaus elgesys tam tikrose situacijose gali būti paveiktas daugybės psichologinių ir psichosocialinių veiksnių, asmeninių savybių, gebėjimo prisitaikyti prie kintančių aplinkybių, aplinkos ir situacijos vertinimo, patirties panašiose situacijose ir pan. Visa tai suformuoja individualų streso (ne)toleravimo lygį.

Stresoriai apsunkina tikslų siekimą, kelia grėsmę asmeninei gerovei, todėl kiekvienas žmogus turi savireguliacijos būdą, kurių padedamas siekia pašalinti streso įtaką ir toliau siekti tikslų. Savireguliacijos teorijos pradininkai yra F. H. Kanfer, W. Mischel, A. Bandura ir kt. Savireguliacijos sąvoka nėra iki galo išgryninta, tačiau daugelis autorių sutinka, kad tai intrapsichinių (savo jausmų, jų dinamikos, savo stipriųjų ir silpnųjų pusių pažinimas) ir transakcinių (gebėjimas suprasti ir kontroliuoti praeities įvykių poveikį ir savarankiškai tvarkyti savo gyvenimą) procesų, suteikiančių asmeniui galimybę siekti tikslų besikeičiančiomis aplinkos sąlygomis, visuma (Karoly, 1993) arba, kitaip tariant, gebėjimas kontroliuoti ir koreguoti savo elgesį ir veiksmus, atsižvelgiant į siekiamus tikslus ir iškilusias kliūtis. A. Bandura socialinėje-kognityvinėje asmenybės teorijoje išskiria tris savireguliacijos metu vykstančius procesus: savęs stebėjimą, savęs vertinimą ir savęs paskatinimą (Bandura, 1986). Šis procesas sėkmingas tiek, kiek adekvačiai ir objektyviai vyks, t. y. asmuo pats pasirenka kriterijus ir svarbiausius aspektus, kuriais vadovausis. Remiantis P. Karoly, savireguliacija reikalinga tam, kad padėtų išlaikyti kryptingą elgesį siekiant savo tikslų kintančiomis aplinkos sąlygomis.

Jei įsivaizduotumėte paprastą situaciją, kai žmogų puola šuo, kuris yra agresyvus, garsiai loja ir bando įkąsti, tikriausiai pagalvotumėte, kad žmogus tokio šuns išsigąstų. Galbūt šioje situacijoje įsivaizduotumėte save ir pagalvotumėte, kad bijote agresyvių šunų. Tačiau tai yra abstraktus būsenos apibūdinimas. Baimė visais laikais užėmė svarbią vietą žmogaus gyvenime – dariusi įtaką ištisoms civilizacijoms, padėjusi karaliams valdyti, užkariautojams – pasiekti savo tikslų, revoliucijoms – pakeisti nusistovėjusias sistemas, atskiriems individams – išlikti. Baimė yra ne tik varančioji jėga, bet ir apsaugos priemonė, prisidedanti ir prie natūraliosios atrankos. Kaip natūralioji atranka gali reikštis civilizuotame šių dienų pasaulyje, kuriame turime galimybę būti ko ne nuo visko apsaugoti? Žmogus, kaip ir kiti žinduoliai, turi instinktus, kuriais vadovaujasi. Baimės jausmas yra viena iš įgimtų emocijų ir daugeliu atvejų gali mus apsaugoti, padėti išsigelbėti ir netgi motyvuoti pokyčiams. Galbūt dauguma žmonių išsigąstų agresyvaus šuns, ypač jei jis atsirastų netikėtai. Tačiau šioje situacijoje ne mažiau už patį baimės objektą yra svarbu KAIP jūs bijote, nes būtent šis „KAIP“ veikia jūsų elgesį – ar iš karto pulsitė bėgti, ar ginsitės, ar tiesiog sustingsite vietoje nežinodami,

ką daryti. Svarbu, ką jūsų baimė pirmiausia verčia jus daryti: gintis, ieškoti pagalbos, slėptis, o gal tą akimirką jūs negalėsite priimti nė vieno iš šių sprendimų. Kokios mintys tuo metu pirmiausia suktųsi galvoje? Galbūt bandytumėte prisiminti, kaip reikia apsiginti nuo puolančio šuns, galbūt atmintyje karštingai ieškotumėte artimiausio pabėgimo kelio, o akimis – kokio nors apsiginti padėsiančio daikto, o gali būti ir taip, kad tą akimirką galvoje tebūtų padrikos mintys, visai nesusijusios su išsigelbėjimu iš susidariusios situacijos.

Amerikos streso institutas (American Institute of Stress, prieiga per internetą: <https://stress.org/>) padarė išvadą, jog stresas sukelia daugumą sveikatos sutrikimų. Tikriausiai teko girdėti, jog ilgalaikis stresas silpnina imunitetą, kitas organizmo sistemas, priveda prie išsekimo, motyvacijos sumažėjimo ir kitų padarinių.

Kiek stresas yra jus paveikęs? Apibraukite tuos teiginius, kurie jums tinka.

Ilgalaikio streso poveikis psichikai:

1. Padrikas, nerišlus mąstymas.
2. Nėra minčių – tuštuma.
3. Mintys veja viena kitą.
4. Neryžtingumas / abejojimas.
5. Negatyvumas – neigimas, „pasaulis yra blogas“, „viskas negerai“, matymas aplinką „juodomis spalvomis“.
6. Skuboti sprendimai.
7. Sunkumai priimti sprendimus.
8. Atminties ir koncentracijos susilpnėjimas.
9. Humoro jausmo praradimas.
10. Sunkumai įsisavinti naują informaciją.
11. Užmaršumas, dezorganizacija.
12. Naktiniai košmarai.

Ilgalaikio streso poveikis elgesiui:

1. Polinkis į dažnesnius nelaimingus atsitikimus.
2. Daugiau arba mažiau valgoma nei įprastai.
3. Sumažėjęs lytinis potraukis.
4. Daugiau išgeriama alkoholio.
5. Dažniau rūkoma.
6. Miegama per daug arba per mažai, kankina nemiga.
7. Nekantrumas / nenustygstama vietoje.
8. Įpročiai, atsirandantys jaučiant stresą (nagų kandžiojimas, trypimas kojomis, dantų griežimas ir kt.).
9. Keiksmas, šaukimas, kaltinimai, kitų įtarinėjimas.
10. Mušimas.
11. Daiktų mėtymas, laužymas, gadinimas.
12. Atsitraukimas nuo aplinkos, socialinių kontaktų.

13. Mažai kreipiama dėmesio į savo išvaizdą, punctualumą.
14. Melas, atsiprašinėjimai, kad paslėptų sunkumus atlikti darbus.
15. Lošimas, impulsyvus daiktų pirkimas.
16. Atidedamos ar neigiamos atsakomybės.

Ilgalaikio streso poveikis kūnui:

1. *Centrinė nervų sistema (CNS):* galvos skausmai, energijos trūkumas, sunkumai susikcentruoti, atminties problemos, sunkumai užmigti, psichikos sutrikimai (nerimas, panikos atakos, depresija ir t. t.).
2. *Širdies ir kraujagyslių sistema:* padažnėjęs širdies plakimas, krūtinės skausmai, padidėjęs kraujo spaudimas, padidėjusi aukšto cholesterolio lygio rizika, miokardo infarktas.
3. *Virškinimo sistema:* pykinimas, skrandžio skausmai, rėmuo, svorio svyravimai, padidėjęs ar sumažėjęs apetitas, padidėjusi diabeto rizika; viduriavimas, vidurių užkietėjimas arba kitos virškinimo problemos.
4. *Reprodukcinė sistema:* moterims – nereguliarios ar skausmingos mėnesinės, sumažėjęs lytinis potraukis; vyrams – potencijos sutrikimai, sumažėjęs lytinis potraukis.
5. *Kita:* aknė ar kitos odos problemos, raumenų skausmai ar įtampa, tikai, susilpnėjusi imuninė sistema (sunkiau kovoti su infekcijomis arba atsistatyti po ligos), plaukų slinkimas, energijos sumažėjimas.

Ilgalaikio streso poveikis asmenybei ir emocijų valdymui:

1. Negebėjimas atsipalaiduoti.
2. Pasitikėjimo savimi praradimas.
3. Žema savivertė, bevertiškumas.
4. Jausmas, jog prarandi kontrolę.
5. Valios stoka.
6. Dažnas verkimas.
7. Nervingumas.
8. Nerimas.
9. Irzlumas.
10. Apatija.
11. Susvetimėjimas.
12. Baimė.
13. Pyktis.
14. Nepakantumas / tolerancijos stoka.
15. Bendras nelaimingumo jausmas;
16. Depresija.
17. Suicidinės mintys.

Svarbu! Šios būsenos gali kilti ir ne dėl streso poveikio. Ilgesniam laikui vyraujant šioms būsenoms, svarbu kreiptis į specialistus pagalbos, nes būsenos neišnyks, jos tik stiprės ir blogins jūsų gyvenimo kokybę.

2 užduotis. STRESO PASEKMĖS JŪSŲ KŪNUI IR RAUMENŲ ATPALDAVIMO PRATIMAS

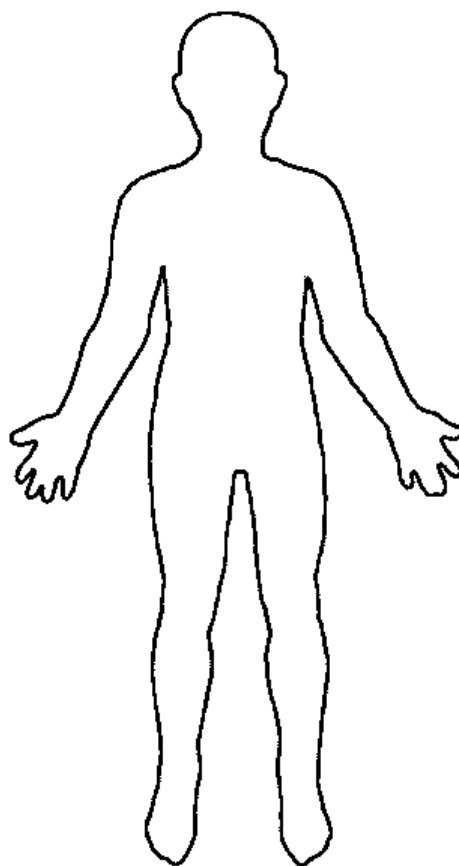
Stresas yra fiziologinė reakcija į bet kokią aplinkos dirgiklį. Kūnas reaguoja raumenų įtampa. Jūs savyje kaupiate ir sulaikote stresą, jeigu jo nesumažinate, t. y. nekeičiate savo elgesio, emocijų ir mąstymo.

Pasvarstykite, ar yra nors viena kūno sritis, kurioje nėra įtampų ar problemų, t. y. nepaveikta streso? O galbūt pokyčių organizme visai nesiejate su stresu? Kiek jūsų organizmas, jūs pats esate praradęs pusiausvyrą? Kaip organizmas su jumis „kalba“? Ar girdite, matote, suprantate jo siunčiamus signalus? Ignoruojate juos ar reaguojate? (*užrašykite*)

O dabar pažymėkite (geriausia pieštuku) tas vietas, kur savo kūne jaučiate įtampą ar įsitempusius raumenis. Kuo stipresnis pieštuko spaudimas, tuo labiau įsitempę raumenys, kuo lengvesnis pieštuko spaudimas, tuo didesnis atsipalaidavimas, lengvumas, jaučiamas kūno paviršiuje.

Kokią išvadą galite padaryti sau?

Užduotį taip pat rasite skyriuje „Priedai“.



Kad atpalaiduotumėte raumenis ir pašalintumėte stresą iš savo kūno, galite atlikti raumenų atpalaidavimo pratimą. Paprasčiau jį daryti su grupe žmonių arba kai kitas asmuo jums skaito instrukciją. Galite klausytis įrašo „Progresuojanti raumenų relaksacija“. Taigi pradėdame:

Įsitaisykite patogiai (geriausiai ant kėdės su atlošu). Giliai įkvepiame... ir iškvepiame... Įkvėpimo metu raumenis įtempime, iškvėpimo metu **staigiai** atpalaiduosime. **Kiekvieno iškvėpimo metu sutelksime dėmesį į jausmą, atsiradusį atpalaidavus raumenis.** Pasistenkite pajusti skirtumą tarp įtemptų ir atpalaiduotų raumenų.

Atpalaiduosime KOJAS. Sutelkite dėmesį į PĖDAS. Įkvėpdami kelsime kojų pirštus aukštin, o kulnais remsimės į grindis, iškvepiant pėdos laisvai kris žemyn. PRADEDAME: įkvepiame ir, kulnus spausdami žemyn, pirštus stengiamės kelti kuo aukščiau. Įsitempia blauzdų raumenys. Iškvėpdami atleidžiame įtampą... pėdos krinta žemyn, raumenys atsipalaiduoja... DAR KARTĄ (2 k.)

Dabar pėdas (ir kulnus, ir pirštus) spausime į grindis, įsitemps blauzdų, šlaunų, sėdmenų raumenys, lyg kilstelsime nuo kėdės, tačiau nugara nespausime kėdės atlošo, neįtempime pilvo, rankų. Iškvėpdami įtampą iškart atleisime – kojas atpalaiduosime. PRADEDAME: įkvėpdami spaudžiame pėdas į grindis, įsitempia šlaunys, blauzdos, sėdmenys, palaikome įtampą. Iškvepiame – atpalaiduojame kojas, tarsi suglembame kėdėje, kojos laisvai remiasi į grindis, nesinori jų judinti, jos šiltos, maloniai apsunkios, lyg po ilgo pasivaikščiojimo... DAR KARTĄ (2 k.)

Sutelksime dėmesį į NUGARĄ. Įkvėpdami suglausime mentes, iškvėpdami atpalaiduosime. PRADEDAME.

Dabar sutelkime dėmesį į DEŠINĘ RANKĄ. Įkvėpdami dešinės rankos pirštus spausime į kumštį, iškvėpdami atpalaiduosime pirštus. PRADEDAME.

Dėmesį sutelkime į KAIRĘ RANKĄ. Įkvėpdami kairės rankos pirštus spausime į kumštį, iškvėpdami atpalaiduosime pirštus. PRADEDAME.

Dabar dėmesį sutelksime į ABI RANKAS. Įkvėpdami spausime abiejų rankų pirštus į kumščius ir rankas ištiesime priešais save, iškvėpdami atpalaiduosime. PRADEDAME.

Kojos sunkios, šiltos, atpalaiduotos... nugara patogiai atremta, atpalaiduota... rankos atpalaiduotos, sunkios, šiltos...

Atpalaiduosime PEČIUS. Įkvėpdami pečius pakelsime aukštin, lyg gūžteldami, iškvepiant pečiai nusvirs, rankos tarsi pailgės, visiškai atsipalaiduos. PRADEDAME.

Dabar atpalaiduosime KAKLĄ. Įkvėpdami spausime galvą (pakaušį) į sieną, įsitemps sprandas, iškvėpdami atpalaiduosime sprandą, galva nusvirs ten, kur jai patogiu. PRADEDAME.

Dėmesį sutelkime į VEIDĄ. Atpalaiduosime viršutinę veido dalį – vokus, kaktą. Įkvėpdami stipriai sumerksime akis, iškvėpdami atpalaiduosime vokus, pajusime šilumą apie akis. Vokai bus švelniai sumerkti, akys nejudrios. PRADEDAME.

Atpalaiduosime KAKTĄ. Įkvėpdami kelsime antakius aukštyn, iškvėpdami atpalaiduosime, antakiai nusileis, kakta bus lygi, be raukšlių. PRADEDAME.

Dabar įkvėpdami surauksime antakius, pajusime juose atsiradusią įtampą ir iškvėpdami antakius atpalaiduosime. Kakta bus lygi, švelni, vėsi, veidas giedras, ramus. PRADEDAME.

Dabar įkvėpdami stipriai sučiaupsime lūpas ir ištempسیم į šalis. Iškvėpdami atpalaiduosime. PRADEDAME.

Atpalaiduosime LIEŽUVĮ. Įkvėpdami spausime liežuvį prie viršutinių dantų šaknų, iškvėpdami atpalaiduosime. PRADEDAME.

Atpalaiduosime apatinį ŽANDIKAULĮ. Įkvėpdami sukąsime dantis, iškvėpdami atpalaiduosime, apatinis žandikaulis nusvirdamas praves lūpas (šio pratimo negalima atlikti, jeigu yra sugedusių dantų). PRADEDAME.

O dabar vidiniu žvilgsniu pasitikrinkime, ar gerai atpalaiduoti mūsų raumenys. Kvėpuojame ramiai, lygiai... Akys švelniai sumerktos, nejudrios... Nukreipkime savo vidinį žvilgsnį į kojas... jos sunkios, šiltos atpalaiduotos... nugara sunki, atpalaiduota, pečiai nusvirę, atpalaiduoti... rankos visiškai atpalaiduotos, sunkios, šiltos... sprandas atpalaiduotas... veidas lygus, ramus... kakta lygi, švelni, vėsi... akys ramios... lūpos minkštos... burna pravira... liežuvis atpalaiduotas... Kvėpuokite ramiai, lygiai... pilvas minkštas, įkvepiant pakyla, iškvepiant nusileidžia. Kūnas sulig kiekvienu iškvėpimu vis labiau atsipalaiduoja... sunkėja... grimzta į kėdę... Visas kūnas atpalaiduotas... Jeigu pajusite įtampą, pakartokite atitinkamą pratimą ir įtampą pašalinkite. Jeigu jus vargina pašalinės mintys, su jomis ne kovokite, o sustabdykite ir pereikite prie raumenų apžvalgos vidiniu žvilgsniu. Mintyse galite sakyti: „Mano kojos atpalaiduotos, sunkios, šiltos... nugara atpalaiduota, sunki...“ ir t. t. Panašiai taip, kaip darėme dabar. Pabūkite taip atsipalaidavę dar keletą minučių.

ATSIPALAIDAVIMĄ BAIGSIME. Giliai įkvėpkite ir iškvėpkite, atsimerkite, sugniaužkite ir atpalaiduokite pirštus, įkvėpkite pro nosį ir trumpai pro burną, pasiražykite. Atsipalaidavimas baigtas (Mazgelytė, 2007).



Atsipalaidavimo pratimus patariama kartoti namuose ne rečiau kaip du kartus per dieną. Ypač svarbu atsipalaiduoti pavargus, patyrus nervinę įtampą, stresą. Po valgio turi būti praėję apie dvi valandas. Atsipalaiduojant prieš miegą, iš atsipalaidavimo būsenos išeiti nereikia – lengvai užmigsite (Mazgelytė, 2007).

3 užduotis. TESTAS. KOKS MANO STRESO LYGIS?

Stresas yra tapęs kasdieniu reiškiniu, todėl kartais sunku suprasti, kokią didelę įtaką jis daro mūsų organizmui, psichikai ir asmenybei. Testas padės jums geriau suprasti, kaip jus veikia kasdieniai įvykiai ir kurių iš jų poveikio nė nepastebite ar priskiriate visai kitoms priežastims. Tai padės jums geriau suvokti, kokį poveikį jums individualiai daro stresas ir galbūt pradėti keisti požiūrį į tai, kas vyksta aplink jus, kaip elgiatės ir kokios yra galimos to pasekmės.

Testas yra bendro orientacinio pobūdžio, padedantis pamatyti, kaip stresas paveikia jūsų organizmą. Jeigu norite sužinoti tikslų streso lygį, rekomenduojame kreiptis į medicinos psichologą, dirbantį sveikatos priežiūros srityje.

Atsakykite į kiekvieną klausimą. Pažymėkite jums tinkamą atsakymą. Būkite sau nuoširdūs ir atviri. Orientuokitės į išgyvenimus, įvykčius per paskutinį pusmetį.

1. *Bendrai, kokie jūsų miego įpročiai?*
 1. Aš nemiegu gerai.
 2. Aš miegu gerai.
 3. Aš miegu labai gerai.
2. *Kaip jaučiatės, kai atsibundate?*
 1. Paprastai aš būnu pavargusi(-ęs).
 2. Aš jaučiuosi gerai.
 3. Atsibundu kupina(-as) jėgų.
3. *Ar esate patenkintas savo svoriu?*
 1. Aš priaugu svorio, ypač aplinkui pilvą // Mano svoris krinta.
 2. Mano svoris yra pastovus, nors kiek didesnis, nei norėčiau.
 3. Aš turiu normalų svorį arba stengiuosi, kad tokį išlaikyčiau.
4. *Kaip dažnai sergate?*
 1. Visą laiką.
 2. Susergu keletą kartų per metus.
 3. Aš retai sergu.
5. *Ar jaučiate potraukį maistui?*
 1. Aš dažnai jaučiu didelį potraukį maistui, ypač nesveikam / greitam maistui.
 2. Mano potraukis nesveikam maistui yra subalansuotas.
 3. Aš patenkinu kūno potraukį maistui, valgydama(-as) sveikus produktus.
6. *Kaip dažnai patiriate nugaros / galvos skausmus?*
 1. Aš dažnai kenčiu nuo to.
 2. Kartkartėmis aš patiriu galvos ar nugaros skausmus.
 3. Retai patiriu galvos ar nugaros skausmus.
7. *Koks yra jūsų seksualinis potraukis?*
 1. Labai žemas arba jo iš viso nėra.
 2. Gerai, bet galėtų būti geriau.
 3. Aš esu patenkinta(-as) savo seksualiniu potraukiu.

8. *Kaip veikia jūsų virškinimo traktas?*

1. Mano virškinimas dažnai sukelia sunkumą.
2. Kartais patiriu virškinimo sunkumą.
3. Aš turiu sveiką virškinimo sistemą, kuri neveikia blogai.

9. *Koks yra jūsų nerimo lygis?*

1. Aš dažnai jaučiuosi nerimastingas.
2. Kartkartėmis aš jaučiuosi nerimastingas.
3. Aš jaučiuosi patenkintas ir retai esu nerimastingas.

10. *Kaip bendrai apibūdintumėte savo nuotaikas?*

1. Bloga.
2. Vidutinė.
3. Gera.

Kiekvienas teiginys yra vertas tiek, koks yra jūsų pasirinkto atsakymo skaičius. Suskaičiuokite, kiek surinkote taškų ir pažiūrėkite, koks jūsų streso lygis.

Pastaba: Svarbiau yra pastebėti ir keisti tas sritis (iš teste pateiktų sričių), kuriose matote problemų.

Mano taškai:

26–30 taškų: Jums sekasi gana gerai, patiriate žemą streso lygį.

20–25 taškų: Jūs patiriate vidutinį streso lygį.

10–19 taškų: Jūsų streso lygis aukštas.



Pagal Harper's Bazaar Jorge Cruise „Take the stress test“ parengė Audronė Kerpaitė.

Testą taip pat galite rasti skyriuje „Priedai“.

**Apsisprendimo metas:
Eisite senuoju keliu?
Nieko nekeisdami?
Gyvendami kaip iki šiol?**



**Ar rinksitės
naują kelią?**

Svarbu! Jeigu renkatės ankstesnį kelią, kuriuoėjote iki šiol, galite toliau nebeskaityti. Jeigu renkatės naują kelią, siūlome jums užduotis, pratimus ir idėjas, kaip atsipalaiduoti, formuoti ir stiprinti pusiausvyros susigrąžinimą gyvenime.

Taigi, pristatome 4 sritis, kurioms reikia jūsų laiko ir dėmesio.

Kaip jau pastebėjote, stresas paveikia keturias sritis: kūną, psichiką, emocijas ir elgesį. Mes dažniausiai turime keletą veiksmingų pratimų ar metodų, kurie padeda sumažinti stresą, vietų, kuriose nurimstame, tačiau ne visuomet šiais būdais galime pasinaudoti. Todėl turime išmanyti daugiau streso valdymo būdų, kad įvairiais gyvenimo atvejais pasirinktume tinkamiausią. Taip pat svarbu atkreipti dėmesį, kad metodai turi būti skirti visoms keturioms sritims: kūnui, mintims / mąstymui, emocijoms ir elgesiui, kad galėtume vystytis ir augti tolygiai, nors paveikdami vieną sritį, jūs gerinate ir kitų sričių veikimą. Taip greičiau susibalansuosite, pradės gamintis endorfinai (laimės hormonai), pasieksite nusiramimą arba budrumo būseną (ko tuo metu reikia), o tada būsite pajėgus veikti, efektyviau imsite analizuoti, ką daryti vienoje ar kitoje situacijoje ir rasite jums reikiamą išeitį.

Atlikę 1–3 užduotis ir įvertinę save, dabar susipažinkite su pasiūlymais, kuriuos galite taikyti kasdieniame gyvenime. Apibraukite tuos, kuriuos jau taikote. Prie tų, kuriuos norėtumėte išbandyti, pasirašykite šauktuką (!). Išbandykite juos visus praktiškai. Neskubėkite. Svarbiausia atsirinkite tuos, kurie patinka ir prisideda prie jūsų atsparumo stresui didinimo.

Mąstymas. Būdai, padedantys pasiekti pusiausvyrą:

1. Mokausi pasakykite „NE“, kai to reikia. Mokausi pasakyti „Taip“, kai to reikia. Svarbiausia, kad esu nuoširdus sau ir leidžiu sau tokiam būti su kitais žmonėmis: kai iš tikrųjų nenoriu, sakau „NE“, kai iš tikrųjų noriu, sakau „TAIP“.

2. Prisimenu, kad „mes visi darome klaidų“. Nėra tobulų žmonių. Ką su tomis klaidomis darau: verkiu ir graužiuosi ar mokausi iš jų ir taip sustiprinu savo charakterį?

3. Nekaltinu savęs pernelyg ilgai. Kaltė – tai žinutė psichikai, kad padariau kažką ne taip. Ieškau būdų, kaip kaltę išpirkti.

4. Didžiuojuosi savimi tokiu, koks esu, ieškau būdų, kaip tapti tokiu, koku save įsivaizduoju ir norėčiau būti. Didžiuojuosi pastangomis, kurias skiriu savęs formavimui.

5. Su savimi kalbuosi pozityviai, kaip tai daryčiau su draugu ar vaiku. Aš nusipelniau pozityvių žodžių iš savęs. Kur sutelkiu savo dėmesį, to yra daugiau mano gyvenime. Jeigu su savimi kalbuosi pozityviai, tikėtina, kad pritraukiu pozityvesnių situacijų, gerėja mano nuotaika. Mano permainas jaučia ir aplinkiniai.

6. Atsitraukiu per žingsnį nuo situacijos, kurioje esu (stebiu save iš šalies lyg filme ar iš paukščio skrydžio). Taip pamatau visą vaizdą, o ne atskirus fragmentus: kas padaryta, ko dar trūksta, kyla minčių, ko dar galiu imtis, kad situacija keistųsi, stabilizuotųsi ir pan.

7. Prisimenu buvimą čia ir dabar. Dažniau pastebiu, kas vyksta esamuojų momentu akimirka po akimirkos. Psichika linkusi dažniau kurti ateities planus ar mąstyti apie praeitį, tačiau stengiuosi gyventi šiuo momentu, kuriame slypi galimybės, grožis, laimė, džiaugsmas, pilnatvė ir prasmė. Ieškau prasmės esamuojų laiku, nes čia ir dabar galiu keisti ir keistis pats, galiu priimti sprendimus, suvokti savo būsenas, mintis ir pojūčius.

8. Minčių užplūsta begalės. Nepriimu jų kaip savaime suprantamos informacijos. Tikrinu ją. Keliau klausimus: ar tai realu? kas blogiausio nutiks? ir pan. Jeigu ta mintis sukelia emocijų, pradedu ją plėtoti, ir ji „apsistoja“ ilgesniam laikui, netgi ima varginti, atima ramybę. Galbūt geriausias atsakas tokioms mintims: „Taip, būna ir tokių minčių, jos ateina ir praeina praplaukia, kaip debesys.“

9. Atpažįstu klaidingus pavojaus ženklus. Kai kyla nerimas ar baimė, įvertinu situaciją, kiek ji iš tikrųjų yra man pavojinga. Pvz., jeigu reikia paskambinti telefonu, sakyti kalbą ir t. t., sau pripažįstu: „Taip, man neramu / baisu, tačiau nėra dėl ko realiai nerimauti, aš pajėgsiu, man pavyks.“

10. Stebiu kurį laiką, kas vyksta su manimi (stebiu savo mintis, emocijas, žodžius, elgesį), ir užsirašau juos lape. Ieškau atsakymo, kas iš tikrųjų man kelia stresą. Be to, gerėja mano savianalizės įgūdžiai: geriau suprantu save, galiu kitiems pasakyti, kas patinka, o kas ne.

11. Kai užklumpa daug darbų bei atsakomybių ir suprantu, kad visko padaryti laiku nespėsiu, susikoncentruoju tik į šį momentą – sprendžiu, ką geriausio galiu nuveikti dabar, o visa kita gali palaukti arba įvyks savo laiku.

12. Savo dienvotvarkėje palieku laiko, vietos ir erdvės netikėtumams, spontaniškumui.

13. „Priimu tai, ko negaliu pakeisti, keičiu tai, ką galiu pakeisti“ (skaitau šiuos žodžius keletą kartų ir jaučiu šio teiginio nešamą žinią).

14. Praktikuoju dėkingumą: kas vakarą rašau mintis, dėl ko esu dėkingas už šią dieną. Pastebiu, kaip gėrio ir laimės daugėja mano gyvenime, nutinka mažų stebuklų, atsiveria vis daugiau galimybių.

15. Suvokiu stresą kaip mokytoją, kuris motyvuoja mane daryti pokyčius, augti, keisti, permąstyti, plėsti savo komforto zonos ribas. Kaip šią situaciją galiu panaudoti savo labui ir ją pagerinti?

16. Ieškau galimybių kylant gyvenimo iššūkiams. Kad ir kas blogiausio nutiktų, klausių savęs, kokią žinią man siunčia gyvenimas? Ko galėčiau iš to pasimokyti? Ar tai yra naujas kelias? Galbūt tais atradimais galėčiau pasidalyti su kitais?

17. Stengiuosi nelyginti dabarties ir praeities. Praeities nebepakeisiu, tačiau galiu nuspręsti keisti dabartį ir kurti kitokią ateitį – šviesesnę.

18. Kad keisčiau savo būseną, galiu kurti malonius, raminančius, įkvepiančius vaizdinius savo mintyse, pvz., prisimenu jūrą, mišką, dangų ar kitą vietą, kuri man patinka tuo metu, kurioje jaučiuosi saugus ir atsipalaidavęs.

19. Prisimenu gerus laikus, kai buvau ramus, linksmas, atsipalaidavęs, mėgavausi gyvenimo teikiamais malonumais. Keletą minučių esu su tais prisiminimais. Stengiuosi įsijausti į juos visu kūnu ir savo penkiais pojūčiais. Kokie vaizdai, spalvos, garsai tuomet buvo? Prisimenu kvapą. Koks buvo pojūtis, pvz., liečiau smėlį, akmenį, medžio kamieną, tekantį vandenį ir pan.?

20. Leidžiu, kad visos mintys plauktų pro šalį. Galiu jas „prikabinti“ prie įsivaizduojamų atplaukiančių ir nuplaukiančių debesėlių. Sakau „NE“ iškvėpdamas, jeigu jos įkyriai lenda į sąmonės lauką. Įsivaizduoju mėlyną dangų (ši spalva ramina). Pakeliu akis 45 laipsnių kampą į viršų, tarsi žiūrėčiau į horizontą. Prisimenu, kad netgi už pilkiausių debesų yra žydras dangus ir šviečia saulė.

21. Klausausi savo kvėpavimo: įkvėpimų ir iškvėpimų (~10 min.). Kvėpuoju nepertraukiamai, lyg jūros bangos susilieja su krantu ir nuo jo atsiskiria.

22. Pasineriu į vaizdinį (arba paprašau, kad patikimas žmogus man jį perskaitytų):

„Dangus spindi kobalto mėliu;
Vanduo – lyg nektaras mūsų esybei.
Oras – kvapnesnis už geriausius kvėpalus;
Saulė šildo dėkingąjį katiną.

Būtų neteisinga sakyti, kad visas gyvenimas – niekų vertas. Argi negalime džiaugtis laime, kai ji ateina? Tenka pripažinti – pasaulyje yra daug kančių ir baisių, bet jei priimame blogąsias gyvenimo puses, turime mokėti priimti ir gerąsias. Kol gyvename šiame pasaulyje, turime pripažinti jį visą, nebėgti ir nesislapstyti nuo mums nepatinkančių dalykų, bet pripažinti jų buvimą ir mokytis su jais gyventi. Jei mūsų kelyje nutinka kas nors nuostabaus, niekas neturėtų užginti mums tuo džiaugtis. Visi žinome: po pakilimo eina atoslūgis, ir atvirkščiai. Kodėl turėtume gyventi baimindamiesi ateities? Kol elgiamės atsakingai, nėra nieko bloga, jei džiaugiamės tuo, ką gyvenimas mums duoda gera.

Pažiūrėkite į katiną, kai tas patenkintas tįso saulėkaitoje. Jis negalvoja, kas bus vėliau – jis tiesiog mėgaujasi dabartimi. Pailsėjęs jis vėl galės praustis, gaudyti peles ir atlikti viską, kas katinui priklauso. Katinas neturi rūpesčių ir todėl yra tas, kas yra. Jis elgiasi tarsi būtų gamtos numylėtinis. Ir kas jam dėl to galėtų priekaištauti?“ (Deng Ming-Dao, 2000, 155 p.)

Išvada: ilgainiui prarandame gebėjimą ATSIPALaiduoti. Metafora apie katiną gali būti pritaikoma ir mūsų kasdienai: raskime laiko sustoti, BŪTI, pasimėgauti, atsipalaiduoti. Kiek? Pradėkite bent nuo 5 minučių, o vėliau šį laiką ilginkite iki tiek, kiek jums reikia / galite tuo metu skirti.

Elgesys. Būdai, padedantys pasiekti pusiausvyrą:

1. Žiūriu į save veidrodyje. Atidžiai tyrinėju save nuo galvos iki kojų. Kokių streso ženklų matau savo veide, kūne? Imuosi veiksmų rūpintis savimi.
2. Daugiau darau tai, kas man iš tiesų svarbu ir mažiau tai, ko „reikia“.
3. *Švenčiu*, kai reikalai klojasi gerai. Džiaugiuosi savo sėkme, kai patiriu net ir mažų pasiekimų. Geros emocijos pritraukia daugiau gerų emocijų.
4. Įsitraukiu į aplinką savo penkiaisiais pojūčiais: stebiu, ką matau aplinkui, iki mažiausių smulkmenų; klausausi, ką girdžiu savyje ir aplinkui; uodžiu orą; pajaučiu skonį; liečiu save ir aplinką. Atrandu visai kitokį pasaulį, kupiną paslapčių, netikėtumų, staigmenų.
5. Įsitraukiu į veiklą, kuri man yra *prasminga*.
6. Kuriu ir įgyvendinu planus: nusistatau tikslą, jį suskaidau į etapus, žingsnius, tuomet judu pirmyn užduotis po užduoties. Klausiu savęs, gal turiu kažko naujo išmokti arba kažko atsisakyti, kad tikslas būtų pasiektas?
7. Rašau laišką SAU arba GYVENIMUI, sklindantį iš širdies gelmių. Net nustembu, kokia ji išmintinga ir kaip jautriai žiūri į gyvenimą, kiek mato ir kiek gali pasiūlyti.
8. Organizuoju tai, ką galiu organizuoti. Galbūt tai yra tik tvarkymasis namie ar gimtadienio šventės rengimas, tačiau tuomet patiriu kontrolės jausmą, žinojimą, kas vyksta, ir pasitenkinimą.
9. Daugiau dėmesio skiriu reikalams, kuriuos galiu kontroliuoti, ir nepersistengiu ten, kur kontrolės seniai nebereikia. Svarstau, kiek kontroliuoju save, kiek kontroliuoju kitus, kiek pats esu kontroliuojamas kitų ar aplinkybių? Man reikia prisiimti daugiau kontrolės ar, priešingai, jos atsisakyti? Ką norėčiau keisti savyje, kad geriau jausčiausi?
10. Darau mažas pertraukas (5–10 min. kas valandą). Mano dėmesys natūraliai išsenka kas 90 minučių. Tuomet smegenys pačios apsnūsta, susilpnėja dėmesys. Geriausia psichinę veiklą pakeisti fizine veikla, ir atvirkščiai, fizinę veiklą pakeisti psichikos veikla. Per pertrauką pailsiu ir toliau atlieku užduotis kokybiškai ir sparčiau negu tai daryčiau be pertraukos.

11. Reguliariai einu atostogauti. Pasiimu atostogas, kad galėčiau ilsėtis bent dvi savaites iš eilės, kad tikrai atsijungčiau nuo darbų ir pareigų. Geriausios mintys, idėjos kyla tuomet, kai esu atsipalaidavęs, gerėja nuotaika.

12. Prašau kitų pagalbos, kai to reikia. Mokausi ne tik daryti pats, bet ir prašyti kitų pagalbos.

13. Siekdamas labiau atkreipti dėmesį į tam tikrus savo elgesio, jausmų ar kalbos dalykus, nešioju apyrankę, kuri padėtų didinti mano paties pastabumą. Kaip tai daryti? Kai pastebiu, kad kilo nerimas, pyktis, nusikeikiu ar kt. (tai, ką nutariau stebėti savyje), patempiu ir paleidžiu apyrankę. Vis daugiau ir dažniau pradedu stebėti save. Didėja mano sąmoningumas. Pradedu keisti tai, ką noriu keisti savo elgesyje.

14. Giliai įkvėpiu ir iškvėpiu, seku mintimis savo kvėpavimą. Jaučiu, kaip vėsūs oras paliečia mano šnerves, pasiekia plaučius, sušyla, išnešiojamas po organizmą, o paskui keliauja atgal ir per nosį išeina į aplinką. Kvėpuoju per nosį. Liežuvį laikau už viršutinių dantų, burna užverta.

- Jeigu noriu nurimti, iškvėpimas yra dvigubai ilgesnis.
- Jeigu noriu susikonscentruoti, tapti žvalus, budrus, įkvėpimas yra dvigubai ilgesnis už iškvėpimą.

15. Garsiai dainuoju savo mėgstamas dainas: duše, tualete, automobilyje, gamtoje ar kitur, kur jaučiuosi saugus ir atsipalaidavęs.

16. Kalbuosi apie tai, kas neramina, su tuo žmogumi, su kuriuo gerai jaučiuosi, kuriuo pasitikiu. Žinau, kad čia ir dabar nereikia išspręsti problemos ar pakeisti situacijos, tik išgirsti save, sulaukti grįžtamojo ryšio iš žmogaus, su kuriuo dalinuosi savo rūpesčiais. Paskui ateina išvalgos, ką galiu (ne)daryti toliau.

17. Priimu sprendimus ir elgiuosi pagal juos. Jeigu sprendimas netinkamas, pergalvoju jį.

18. Spalvinu mandalą ar kitą paveikslėlį. Toks minčių nukreipimas ir susikonscentravimas į spalvas ir formas leidžia atsitraukti nuo esamų rūpesčių, atsipalaiduoti. Tuo metu pasąmonė ieško sprendimų, vyksta vidiniai persitvarkymai, galiu lengviau išgirsti savo vidinį balsą.

19. Susikuriu aplinką ar kampelį, kur jaučiuosi geriausiai, jaukiai, patogiai. Tam naudoju spalvas, pvz., raminanti žalia ir mėlyna, kitas dekoracijas ar daiktus, kurių man prireiks savo oazei kurti.

20. Kam nors pasakau nuoširdų komplimentą ar nusišypsau.

21. Nuolat rūpinuosi darbo stalo, namų, kambario ir visos aplinkos švara bei tvarka. Pajutęs įtampą, pirmiausia susitvarkau aplinką. Tvarkymasis išorėje man padeda pertvarkyti ir viduje kilusį chaosą į kažką apčiuopiamo, suprantamo ir paprasto.

22. *Medituoju* pasyviai arba aktyviai. Jau po 15–20 minučių meditacijos abu smegenų pusrutuliai ima veikti sinchroniškai. Patariama medituoti (ypač pradžioje) su žmonių grupe. Grupę lankau ilgiau ir reguliariau, stipriau jaučiu meditacijos poveikį ir naudą.

23. Išmaniajame telefone turiu nemokamą programėlę „PAGALBA SAU“, kurioje skaitau edukacinę informaciją, atlieku pratimus ramybei, atsipalaidavimui ir nuotakai pagerinti, kasdien pasižymiu emocijas ir būsenas (liūdesys – laimė, nerimas – ramybė, įtampa – atsipalaidavimas) kalendoriuje, randu pagalbos žemėlapi, pagalbos linijų numerius.

- Ramybę sugrąžina šie metodai: „čia ir dabar“, „saugi vieta“, „kūno skenavimas“, „dėkingumo pratimas“, „maži žingsneliai“.

- Atsipalaidavimą užtikrina progresuojanti raumenų relaksacija, laimės meditacija, diafragminis kvėpavimas, pasyvi raumenų relaksacija, valdomos vaizduotės relaksacija.
- Emocijas subalansuoja malonių veiklų suradimas, „meistriškumo veiklos“, „trečiasis asmuo“, „teigiami dalykai apie mane“, aplinkos suvokimas.

Ši programėlė naudinga ne tik emocijų kaitai stebėti, bet ir primena, ką galiu daryti, kai pasiduodu streso įtakai.

Dar šiek tiek apie penkis pojūčius.

Jie leidžia pajusti save ir pasaulį, esantį čia ir dabar esamuoju momentu, akimirka po akimirkos. Jeigu jaučiatės, kad esate išsiblaškęs, sugrįžti į save padės būtent aplinkos stebėjimas visais penkiais pojūčiais: ką matote? ką girdite? ką užuodžiate? koks skonis? koks kūno pojūtis liečiantis prie rūbų, grindų, kėdės ar prie tų daiktų, su kuriais turite kontaktą?

4 užduotis. PENKI POJŪČIAI

Pagalvokite ir toliau pateiktame paveikslėlyje pažymėkite, kurie iš penkių pojūčių (rega, klausa, skonis, lietimasis ir uoslė) jus labiausiai veikia ir padeda atsipalaiduoti:

- pabraukite tas veiklas (išvardytas toliau), kurias jau naudojate;
- pažymėkite, kuris(-ie) jūsų pojūtis(-iai) yra pagrindinis(-iai);
- stenkitės įtraukti ir tuos pojūčius, kuriais kliaujatės rečiau;



1. *Rega*: skaitykite gerą knygą, žiūrėkite mėgstamą filmą, fotografijas ar tapybos kūrinius, leiskite sau svajoti ~10 min. per dieną, naudokite vizualizacijos technikas, kai kuriate vaizdinius mintyse, susiklijuokite fotografijas, iškarpas ar paveikslėlius – pozityvius prisiminimus, įkvepiančias citatas ant lentos / sienos, kad galėtumėte į juos žiūrėti.

2. *Klausa*: sėdėkite lauke ir mėgaukitės garsais, klausykitės mėgstamos muzikos, tiesiog garsų: tekančio vandens, ošiančio miško, ugnies traškesio, paukščių čiulbesio, motyvuojančio įrašo, atpalaiduojančios muzikos, radijo stoties, pabūkite užmerkę akis, nes tuomet klausia labiau paastrėja.

3. *Skonis / kalba*: dainuokite, juokitės, pasikalbėkite su tuo, kas išklauso, atlikite gilaus kvėpavimo pratimus, lėtai ragaukite obuolio, riešutų ar gabalėlio juodojo šokolado, garsiai kartokite pozityvius teiginius, kurie jus motyvuoja.

4. *Lietimas*: mankštinkitės, užsiimkite joga ar pilatesu, pasidarykite masažą, spaudykite streso kamuoliuką, kaštoną, akmenuką, kankorėžį ar ką nors kitą, glostykite gyvūną, dėvėkite minkštus šiltus rūbus, gamindami maistą sulėtinkite procesą ir mėgaukitės juo, įsigykite smėlio ir žaiskite su juo.

5. *Uoslė*: kaitinkite malonius aromaterapinius aliejus, deginkite kvepiančias žvakes, uoskite įvairius kvapus, mėgaukitės gamtos kvapais prie jūros ar miške, šviežiai išsivirkite arbatos ar kavos. Ar žinote, kaip kvepia skirtingi metų laikai, oras po griaustinio, tvankuma, o kaip kvepia skirtinga emocija?



Kūnas. Būdai, padedantys pasiekti pusiausvyrą:

1. Mažinu įtampą raumenyse. Mintimis nuskenuoju savo kūną nuo galvos iki kojų ir atkreipiu dėmesį, kurios kūno vietos yra įsitempusios. Įtampa kūne „sutraukia“ raumenis ir jie virsta tarsi šarvais, atlikdami apsaugos funkciją. Mintimis siunčiu žinią į skaudamas vietas: „pavojus praėjo, viskas ramu, atsipalaiduojau ir nurimstu“. Man padeda šildymas, atpalaiduojantys kamuoliukai, masažas, vonia, pėdų vonelės, pirtis, baseinas, raumenų tempimo treniruotės ir t. t.

2. Sportuoju, daugiau judu. Fizinis judėjimas sužadina biocheminių medžiagų išsiskyrimą organizme, kurios padeda kūnui įveikti stresą ir patirti laimę.

3. Fizinis atsipalaidavimas: įtempiu (kartu įkvepiu), palaikau įtampą (sulaikau kvėpavimą) ir atpalaiduojau (iškvepiu) atskiras kūno dalis: rankas, kojas, sėdmenis, kaklą, atskiras veido dalis: antakius (kyla viršun, suraukiu kaktą), skruostus (šypsena), dantis / žandikaulius (sukandu stipriai ir atpalaiduojau). Stengiuosi įsidėmėti pokytį: pirmiau sunkumą, šilumą, kai įtempiu raumenis, paskui atsipalaidavimą, kai atpalaiduojau raumenis. Prisimenu, įtempiant ir atpalaiduojant *veido* raumenis, sau sakyti, jog veidas yra vėsus. Kvėpavimas padės raumenims lengviau atsipalaiduoti. Iškvėpimo metu raumuo atsipalaiduoja. (Šį pratimą, tik detalesnį, rasite 2 užduoties antroje dalyje.)

4. Stiprinu savo humoro jausmą. Dažniau juokiuosi. Taip didinu endorfinų (laimės hormonų) kiekį. Ilgainiui juokas padeda stiprinti imuninę sistemą, mažina skausmą, padidina asmeninį pasitenkinimą.

5. Ar pakankamai laiko miegu? Ne tiek, kiek galvoju, kad reikėtų, o tiek, kiek reikalauja organizmas? Einu anksčiau miegoti. Susikūriau miego ritualą, kuris padeda greičiau nurimti, atsipalaiduoti, pasiruošti miegui.

6. Einu pasivaikščioti, šokti ar judėti taip, kaip norėčiau.

7. Masažuojau sau galvą švelniais pirštų paspaudimais.

8. Stengiuosi tinkamai maitintis. Įsiklausau į savo organizmą: kokių maisto medžiagų jis norėtų, kokių nenorėtų? kiek maisto jam gana? dėl ko kilo noras valgyti? kodėl to noro nebėra?

Produktai, kurie prisideda prie streso mažinimo:

1. *Žalioji arbata* turi antioksidantų, kurie padeda išlaikyti stiprią imuninę sistemą, geriau apsaugoti nuo peršalimo, gripo, infekcijų.

2. *Mėlynės* turi antioksidantų.

3. *Apelsinai* turi antioksidantų ir vitamino C.
4. *Bananai* turi kalio ir mineralų, kurie padeda mažinti kraujospūdį.
5. *Pienas ir jogurtas* turi kalcio ir baltymų, kurie mažina nervų sistemos dirglumą.
6. *Avokadas* turi baltymų ir vitaminų, kurie gerina smegenų veiklą, atmintį, dėmesio koncentraciją, padeda įveikti psichologinį ir fizinį nuovargį, skatina teigiamas emocijas, pakilią nuotaiką.
7. *Špinatai ir brokoliai* turi magnio ir mineralų, kurie stiprina nervų sistemą, padeda atsipalaiduoti raumenims.
8. *Migdolai ir riešutai* turi magnio ir vitaminų.
9. *Juodasis šokoladas* turi magnio.
10. *Lašiša* turi cholino ir vitamino B, kuris reikalingas normaliam smegenų vystymuisi, nervų funkcijai, pakelia energijos lygį.

Emocijos. Būdai, padedantys pasiekti pusiausvyrą:

1. Stengiuosi įvardyti emocijas, kurios man kyla. Pavyzdžiui, „aš nerimauju“, „aš bijau“, „aš pykstu“, „aš džiaugiuosi“ ir t. t.
2. Neneigiu ir nebandau išstumti savo jausmų. Atvirkščiai, pripažįstu, kad tokia emocija mane aplankė.
3. Analizuoju savo jausmus, nes, neidentifikavus jausmo, sunku jį tinkamai išreikšti. Stebiu nuotaikas, kaip jos keičiasi. Dėl ko keičiasi? Emocijos – tai reakcija į vidinius ir aplinkos įvykius, tai siunčiama žinia. Tik ar visada galiu ją iššifruoti?
4. Nusipiešiau keturis vandens čiaupus. Prie kiekvieno apačioje parašau vis kitą emociją: džiaugsmas, baimė, pyktis, liūdesys. O dabar nupiešiu vandenį, tokia srove tekantį iš kiekvieno čiaupo, kaip jaučiu, jog mano emocijos reiškiasi gyvenime. Natūraliomis sąlygomis iš kiekvieno čiaupo turėtų ne lašėti, ne kliukti, o laisvai tekėti vanduo. Laikas nuo laiko pasitirinu, kaip veikia mano emocijų čiaupai?
5. Akis į akį „susitinku“ su savo baimėmis, bent jau mintyse. Prisiįjaukinu baimę, „pakalbinu“ ją: „Kokią žinią man neši? Nuo ko sulaikai / stabdai? Kas nutiks blogiausiu atveju? Kas nutiks, jeigu aš tave įveiksiu?“ Šie klausimai tinka naudoti ir su kitomis emocijomis.
6. Atidedu savo nerimavimą. Sau sakau: „Nerimas gali palaukti, turiu dabar svarbesnių reikalų“, „5 minutes stipriausiai kiek galiu išgyvensiu nerimą, o paskui eisiu pailsėti“, „Nerimas niekur nepabėgs, galiu dabar pabūti be jo, galiu jį palikti už durų“.
7. Pyktis turi savo stadijas: nuo agresijos fizine išraiška (blogiausia prasme) iki prisipažinimo žmogui, kad dėl jo veiksmų / žodžių supykau (siekiamybė). Pyktis yra gera emocija, kuri padeda suprasti, kad kažkas negerai vyksta santykiuose su savimi ar kitais, tik dažniausiai pasirenku netinkamus būdus pykčiui išreikšti ir dėl to nukenčiu. Visi turi teisę tiek jausti pyktį, tiek jį išsakyti. Taip aš daugiau atskleidžiu savęs, kiti žino mano ribas. Treniruojusi sakyti „Aš pykstu, nes...“ ir stebiu, kaip reaguoja pašnekovas.
8. Išbandau įvairias meno terapijos (dailės, muzikos, dramos, judesio, šokio, poezijos, filmų terapija, biblioterapija ir kt.) rūšis. Relaksacijos ir meditacijos technikos taip pat yra raktas į jausmų pasaulį. Ieškau specialisto, kuris užsiima konkrečia terapija ar taiko konkrečią techniką. Šie patyrimai

padeda įsisąmoninti problemas, aptikti jos priežastis, brandžiau ją suvokti, priimti ir konstruktyviai spręsti. Tyrinėju savo galimybių ribas.

9. Draugus renkuosi atidžiai: tuos, kurie paremia, branginu; o tiems, kurie žemina, nešioja paskalas, apkalba ar kitaip jaučiu neigiamą jų įtaką, skiriu mažiau laiko.

Mažinant stresą, labai svarbi aplinkinių parama ir naujų įgūdžių įgijimas. Mokosi ne tik maži vaikai, tačiau ir mes, suaugusieji, turime toliau tęsti mokymąsi, kad galėtume laisviau, džiugiau ir laimingiau gyventi. Mes negimstame mokėdami, mes išmokstame ir galime keistis būdami bet kokio amžiaus.

Priedame sąrašą įgūdžių, iš kurių galite rinktis, ko jums dar reikia pasimokyti, kad streso lygis sumažėtų. (*Pasirinkimus įrašykite į stačiakampį b) apačioje.*) Įgyjant naujų įgūdžių, streso lygis padidės, nes tai nauja patirtis, jūs peržengiate savo saugios erdvės, kur viskas žinoma ir aišku, ribas, tačiau ilgalaikėje perspektyvoje sulauksite daugiau pasitenkinimo ir savo gyvenimo kokybės pagerėjimo.

Siūlomos įgūdžių grupės (Cirtautienė, Meslinienė, 2014):

1. Savęs pažinimas ir savigarba – tai gebėjimas pažinti ir įvertinti savo asmenybės ypatybes, stiprybes, silpnybes ir galimybes.
2. Bendravimas – tai gebėjimas užmegzti kontaktą, bendrauti su kitais, mokėjimas reikšti savo mintis tiek žodžiais, tiek kūno kalba, veido išraiška.
3. Bendradarbiavimas – tai gebėjimas priimti grupės taisykles ir dirbti komandoje.
4. Konfliktų sprendimas – tai mokėjimas spręsti konfliktus konstruktyviai: įsisąmoninti konfliktą, atpažinti ir reikšti jausmus, išsiaiškinti tikruosius poreikius, ieškoti problemos sprendimo ir jį priimti.
5. Emocijų kontrolė – jausmų ir emocijų valdymo įgūdžiai apima tris procesus: atpažinimą, įsisąmoninimą ir išreiškimą.
6. Atsparumas stresui – tai mokėjimas aiškiai ir pozityviai mąstyti, atsipalaiduoti, paramos, pagalbos ieškojimas ir teikimas.
7. Empatijos įgūdžiai – tai elgesio formos, kurios rodo pagarbą ir susirūpinimą kitų žmonių jausmais ir požiūriu.
8. Atsisakymo įgūdžiai – tai įgūdžiai tinkamai pasakyti „Ne“ tada, kai norima tai pasakyti.
9. Atkaklumas – tai iniciatyvumą demonstruojantis elgesys: informacijos pasiteiravimas, prisistatymas, dalyvavimas pokalbyje, atsakas į kitų veiksmus.

5 užduotis. STIPRYBĖS.

Toliau pateikiamuose stačiakampiuose įrašykite:

a) Asmenys, kurie mane paremia:	b) Kokių dar įgūdžių turėčiau įgyti?

(žr. skyriuje „Priedai“)

Dabar, kai pasižymėjote jums tinkamus streso valdymo įgūdžius, nurodėte asmenis, kurie teikia paramą, įsivertinote įgūdžius, kurių dar turite išmokti – jūs sukūrėte stiprų planą, kuris jums padeda ir ateityje padės valdyti stresą bei didinti atsparumą jam. *Kad planas veiktų ir būtų efektyvus, metodus būtina išmėginti, pasinaudoti – ne tik tuomet, kai jaučiatės blogai ar galutinai išsekę, bet ir tuomet, kai esate ramūs, atsipalaidavę.* Juk ir mokytis vairuoti (važinėti dviračiu, plaukti ar pan.) geriau sekėsi, kai buvote gerai nusiteikę. Taigi, pakvieskite žmones, kuriais pasitikite, nuoširdaus pokalbio ne apie buitinius rūpesčius, bet apie vidinius potyrius, išgyvenimus, nuostabą, atradimus, kuriuos padarėte nagrinėdami šį praktinį leidinį. Prisipažinkite, galbūt tik sau, ko galėtumėte išmokti, kad jūsų bendravimas, emocijos, požiūris į gyvenimą pasikeistų pozityvesne linkme, kad išgyventumėte nuoširdaus džiaugsmo ir laimės akimirkų.



II. Profesinis pervargimas („perdegimas“). Rimtas signalas apie priartėjimą prie bedugnės krašto

Ilgalaikio streso padarinys – „*perdegimas*“ arba kitaip vadinamas profesinis pervargimas – tai tuštumos jausmas, kai nieko neturėdami dar stengiamės kažką duoti. Kritinis amžius patirti profesinį pervargimą yra 19–25 metų ir 40–50 metų laikotarpiai. Mokslinėje literatūroje dažniausiai įvardijamos organizacinės „perdegimo“ priežastys: dideli darbo krūviai, psichologinis nepatogumas darbe, mažai pastebimi darbo rezultatai, vaidmenų neapibrėžtumas ir grįžtamojo ryšio stoka. Asmenybinės „perdegimo“ priežastys: asmens vertybių sistema, siekiamas tikslas gyvenime, charakteris, požiūris į gyvenimą, sugebėjimas greitai orientuotis besikeičiančioje aplinkoje (Kavaliauskienė, Balčiūnaitė, 2014).

Palyginkite, kuo skiriasi lėtinis stresas nuo profesinio pervargimo?

Lėtinis stresas	Profesinis pervargimas
Apibūdina pemelyg didelis išitraukimas į veiklą	Apibūdina atsitraukimas nuo veiklos
Emocijos pemelyg audringos	Emocijos atbukusios
Sukelia skubėjimą ir pemelyg didelį aktyvumą	Sukelia bejėgiškumą ir beviltiškumą
Energijos netekimas	Motyvacijos, idealų ir vilties netekimas
Sukelia nerimą	Sukelia abejingumą ir depresiją
Pagrindinis pakenkimas – fizinis	Pagrindinis pakenkimas – emocinis
Didina priešlaikinės mirties riziką	Gali sukelti jausmą, kad gyventi neverta

6 užduotis. „PERDEGIMAS“ DARBE (KOPENHAGOS KLAUSIMYNAS)

Įsivertinkite, ar jums gresia „perdegimas“? Tai aktualu, jei ankstesniame teste (žr. 3 užduotis. Koks mano streso lygis?) surinkote 10–19 taškų. O galbūt „perdegimas“ jau įsisenėjęs? Atidžiai perskaitykite toliau pateiktus klausimus ir pasirinkite jums tinkamiausią atsakymo variantą.

Galimi pasirinkimo variantai: 1 – Niekada, 2 – Retai, 3 – Kartais, 4 – Dažnai, 5 – Nuolat

1. Kaip dažnai jūs jaučiatės pavargęs?	1	2	3	4	5
2. Kaip dažnai jūs esate fiziškai išsekęs?	1	2	3	4	5
3. Kaip dažnai jūs pavargstate emociškai?	1	2	3	4	5
4. Kaip dažnai jūs pagalvojate „Daugiau nebegaliu“?	1	2	3	4	5
5. Kaip dažnai jaučiate visišką išsekimą?	1	2	3	4	5
6. Kaip dažnai jaučiatės nusilpęs ir imlus ligoms?	1	2	3	4	5
7. Ar jūsų darbas emociškai vargina?	1	2	3	4	5
8. Ar jaučiate „perdegimą“ darbe?	1	2	3	4	5
9. Ar jūsų darbas jus gniuždo?	1	2	3	4	5
10. Ar jaučiatės išsekęs darbo dienos pabaigoje?	1	2	3	4	5
11. Ar iš ryto jaučiatės pavargęs vien tik nuo minties apie laukiančią darbo dieną?	1	2	3	4	5
12. Ar jus vargina kiekviena valanda darbe?	1	2	3	4	5
13. Ar turite pakankamai energijos šeimai ir draugams laisvalaikio?	1	2	3	4	5
14. Ar jums sunku dirbti su klientais?	1	2	3	4	5
15. Ar jus nervina darbas su klientais?	1	2	3	4	5
16. Ar darbas su klientais išsunkia jūsų energiją?	1	2	3	4	5
17. Ar manote, kad dirbdamas su klientais, įdedate daugiau, nei už tai gaunate atgal?	1	2	3	4	5
18. Ar jūs pavargstate nuo darbo su klientais?	1	2	3	4	5
19. Ar kartais svarstote, kiek dar pajėgsite dirbti su klientais?	1	2	3	4	5

Atsakymai:

I. Bendras „perdegimas“ (1–19 klausimai), patiriamas trijose srityse: asmeninė būseną, darbas, santykis su klientais:

- 0–38 nėra
- 38–57 vidutinis
- 57–95 aukštas

II. Ilgalaikis fizinis ir psichologinis išsekimas (asmeninis „perdegimas“) (1–6 klausimai):

- 0–12 nėra
- 12–18 vidutinis
- 18–30 aukštas

III. Ilgalaikis fizinis ir psichologinis pervargimas darbe (7–13 klausimai):

- 0–14 nėra
- 14–21 vidutinis
- 21–35 aukštas

IV. Ilgalaikis fizinis ir psichologinis pervargimas dėl darbo su klientais (14–19 klausimai):

- 0–14 nėra
- 14–21 vidutinis
- 21–35 aukštas

Atkreipkite dėmesį, kad bendras „perdegimas“ apima visas tris sritis: asmeninį „perdegimą“, darbinį „perdegimą“ ir su klientais susijusį „perdegimą“, bei skaičiuojamas sudedant visus testo klausimų pasirinktus balus. Norėdami sužinoti, kur konkrečiai patiriate profesinį pervargimą, sudėti tuos klausimų atsakymus, kurie nurodyti tai sričiai. Gavę rezultatus matysite, kur patiriate daugiausia sunkumų. Galbūt verta mokytis ar stiprinti įgūdžius, kurie palengvintų jūsų darbines ir asmenines situacijas? Galbūt tai bendravimo ypatumai: sakymas „NE“, konfliktų valdymas, tinkamas emocijų išreiškimas, asmeninių ribų lankstumas ar jų sustiprinimas, įvairių minčių, kurios sukasi jūsų galvoje, įvertinimas, dažnesnis tinkamas atsipalaidavimas ir t. t. O gal reikia žmogaus, kuris jus išklausytų ir priimtų jus tokį, koks esate?



Testą taip pat galite rasti skyriuje „Priedai“.

7 užduotis. „PERDEGIMO“ POŽYMAI

O dabar apibraukite tuos „perdegimo“ požymius, kurie, jūsų manymu, jums tinka:

1. Mąstymo srityje:

- 1.1. „įstrigimas“: nuolatinis galvojimas apie problemą ir jos sprendimą;
- 1.2. nesugebėjimas objektyviai vertinti;
- 1.3. susitapatinimas su neigiamomis istorijomis, įvykiais.

2. Fizinėje srityje:

- 2.1. nuolatinis nuovargis, miego sutrikimai;
- 2.2. įvairūs neaiškios priežasties skausmai;
- 2.3. maitinimosi sutrikimai (persivalgymas, apetito stoka).

3. Emocinėje srityje:

- 3.1. dirglumas, pykčio protrūkiai;
- 3.2. atsiradęs cinizmas ir pesimizmas;
- 3.3. perdėtas susirūpinimas kitais, bet ne savimi;
- 3.4. prislėgtumas, pavydas kitiems kolegoms;
- 3.5. pernelyg didelis noras visur dalyvauti;
- 3.6. nuovargis, neadekvatus atliktam darbui;
- 3.7. depresinė nuotaika, mintys apie savižudybę.

4. Elgesio srityje:

- 4.1. šalinimasis žmonių, užsisklendimas;
- 4.2. alkoholio ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimas;
- 4.3. impulsyvumas;
- 4.4. nesugebėjimas užbaigti darbų ir grįžti prie normalaus gyvenimo ritmo.

Jeigu įtariate profesinį pervargimą, svarbu, kad jį patvirtintų ir sveikatos specialistai. Pats „perdegimas“ nėra gydomas, tačiau vis dažniau ir daugiau atsiranda sveikatos sutrikimų, pablogėja darbo našumas, šalinamasi socialinio gyvenimo. Būtina „sustoti“ ir permąstyti savo gyvenimo prioritetus. Į klausimą, kaip atsistatyti po profesinio pervargimo, kartais atsakoma – „persukti“ vidinius mechanizmus (nuostatas) ir daryti darbus truputį paprasčiau.

Svarbu: atsistatyti po „perdegimo“ reikia daug daugiau laiko negu, pavyzdžiui, pasveikti nuo gripo ar atsigauti po streso. Turėkite kantrybės ir puoselėkite viltį, jog pavyks vėl sugrįžti į gyvenimą, tačiau šį kartą su didesne meile ir užuojauta sau. Bet kokių atveju būtinas gyvenimo būdo pasikeitimas ir tempo sulėtinimas (galite perskaityti knygą C. Richard „Lėtinkite gyvenimo tempą: kaip ramiau ir paprasčiau žiūrėti į gyvenimą“).

Apsvarstykite kiekvieną pasiūlymą. Sustokite prie kiekvieno, skirkite laiko išjausti, pabūti su šia mintimi. Kaip tai galėtų įsiliesti į jūsų gyvenimą ir padėtų atsigauti?

1. Lėtinkite gyvenimo tempą.
2. Nustokite būti „šiukšlių kibiras“, „sugertukas“, „gelbėtojas visiems“ ir pan.
3. Susikurkite aplinką, kuri paremia ir palaiko.
4. Sukurkite avarinį pasitraukimo kelią iš esamos rutinos.
5. Apsibrėžkite, kas jums yra sėkmė? Konkrečiai.
6. Pagalvokite, kokios yra jūsų gyvenimo vertybės ir prioritetai.
7. Reguliariai atostogaukite (mažiau fizinių nusiskundimų, geresnės kokybės miegas, sumažėjęs stresas, pagerėjusi nuotaika).
8. Dirbkite tik 40 valandų per savaitę (pagerėja produktyvumas).
9. Per 50 minučių darbo laikotarpį padarykite dvi trumpas pertraukėles. Darbo našumas, dėmesio koncentracija ir atmintis išliks vienodi visą laikotarpį. Tai ypač svarbu tiems, kurių darbas susijęs su intensyvesniu mąstymu. 5–10 minučių pertraukėlės kas valandą padės išlikti produktyviems visą dieną.
10. Pirmiausia imkitės svarbiausių darbų.
11. Darbų kalendoriuje palikite kelias valandas nenumatytiems darbams, o geriausia, poilsiui.
12. Kuriuos darbus galite deleguoti, kam galite pasakyti „NE“?
13. Užsiimkite kūrybine veikla (ieškokite naujų saviraiškos galimybių, darykite tai, kas visiškai nesusiję su jūsų darbu).
14. Fiziniai pratimai išlaiko psichikos aktyvumą ir sveikatą. Išsiskiria endorfinai (laimės hormonai), kurie pagerina nuotaiką ir bendrą savijautą.
15. Pakankamai miegokite. Net ir valandos miego netektis per savaitę sukelia rimtų pasekmių psichikai: silpna dėmesio koncentracija, atmintis, prastas darbų atlikimas.
16. Kreipkitės į specialistus, kurie padės peržiūrėti gyvenimo modelį, motyvuos daryti esminius pokyčius gyvenime, padės įveikti depresiją, atsiradusius apribojimus ir pan., jeigu tam jėgų vis dar neturite.
17. Leiskite laiką „žaliose erdvėse“, pvz., miške, parke.
18. Pasidarykite sau „tylos valandą / pusvalandį“.
19. Į kalendorių įterpkite laiką, kai atsipalaiduojate.
20. Šiek tiek prislopinkite savo aktyvumą. Visai nėra reikalo visą laiką būti tobulam. Jūs esate vertingas toks, koks esate.

Ką daryti, jeigu „perdegimas“ jau įsisenėjo?

1. **Sulėtinkite gyvenimo tempą.** Atsakykite dalies įsipareigojimų ir veiklų. Duokite sau laiko poilsiui, pamąstymui ir atsistatymui.
2. **Ieškokite pagalbos.** Sunkiu laikotarpiu draugai ir šeima yra svarbesni nei visada. Kreipkitės į juos pagalbos, tiesiog pasikalbėkite apie tai, kaip jaučiatės. Apmąstykite galimybę lankyti

psichologo konsultacijas, kuriose iš naujo apsvarstysite gyvenimo pasirinkimus ir susikursite naują, jūsų sveikatai ir gerovei palankesnę gyvenimo stilių.

3. **Iš naujo įvertinkite savo tikslus ir prioritetus.** kažko svarbaus jūsų gyvenime stringa. Pagalvokite apie savo viltis, tikslus ir svajones. Ar jūs nekreipiate dėmesio į tai, kas jums tikrai svarbu? „Perdegimas“ gali būti galimybė atrasti, kas iš tiesų gali padaryti jus laimingą ir pakeisti savo gyvenimo kryptį.

III. Patirties anatomija

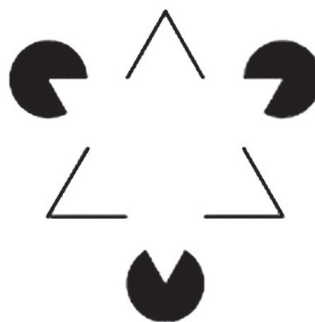
Patirtis – tarsi bagažas, su kuriuo keliaujame per gyvenimą. Vieni jo turime daugiau, kiti – mažiau, tačiau tuščiomis nėra vienas nekeliaujame. Patirtis akcentuojama daugelyje sričių, pvz., vykstant į darbo pokalbius, ji dažnai būna vienu iš pagrindinių dalykų, kurie aptariami pirmiausia; per patirtį mokomės ir pažįstame mus supantį pasaulį. Kalbant apie žmogaus asmenybę taip pat pabrėžiama individualios patirties svarba.

Patirtis yra svarbi ir kalbant apie stresą. Pažvelkite į paveikslėlį, esantį toliau. Ką jame matote?



Šaltinis: <http://psichika.eu/blog/ka-cia-matote-arba-dar-karta-kas-tas-gestaltas/>

Žmogaus psichika yra nuostabi tuo, kad iš atskirų detalių geba akimirksniu sudėlioti vientisą vaizdą. Kokia pirma mintis jums kilo pažvelgus į paveikslėlį – „matau šypseną“ ar „matau taškelius“? Beveik visi mokymų dalyviai atsako, kad mato šypseną. Atidžiau pažvelgus į paveikslėlį, tampa aišku, kad jame tėra pavaizduoti atskiri taškeliai, kurie tarpusavyje nėra sujungti – tai automatiškai padaro mūsų smegenys. Pažvelkite į kitą paveikslėlį.



Šaltinis: <http://psichika.eu/blog/ka-cia-matote-arba-dar-karta-kas-tas-gestaltas/>

Iš paveikslėlyje pavaizduotų atskirų skirtingų formų figūrų mūsų protas sudėlioja mums geriau pažįstamą objektą – trikampį – nors joks trikampis iš tiesų nėra nupieštas. Kodėl tai įvyksta? Viena iš priežasčių ta, kad, ne paslaptis, saugiau ir geriau jaučiamės tada, kai esame gerai pažįstamoje

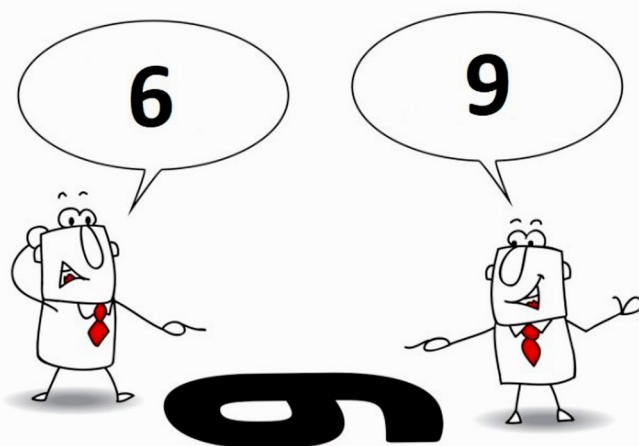
aplinkoje, o tarp pirmą kartą matomų objektų, svetimų daiktų ar nepažįstamoje aplinkoje galime pasijusti nejaukiai, sutrikę ar nesaugūs. Taigi viena iš mūsų suvokimo funkcijų – padėti atpažinti aplinką, kurioje galėtume jaustis saugiai. Psichologai pažymi, kad net labiausiai nuo realybės nutolę mūsų įsivaizduojami dalykai yra sudaryti iš anksčiau matytų elementų – nauji vaizdiniai kuriami ne iš nieko, o iš ankstesnių suvokimų ir atmintyje užfiksuotos patirties (Jacikevičius, 1994), todėl *esame linkę pirmiausia pastebėti tai, kas mums gerai pažįstama ar jau bent kartą matyta anksčiau*. Šiuo principu atpažinimas vyksta tiek naujose, tiek besikartojančiose situacijose, kuriose mes atsiduriame, tačiau svarbu ne tik tai, kad mes apskritai atpažįstame tam tikrus dalykus, bet ir kokią formą jie įgyja. Parodžius mokymų dalyviams antrą paveikslėlį, ne visi jame matė trikampį, buvo ir kitų variantų, pvz., žvaigždė, snaigė ir kt. Būtent šis aspektas, kalbant apie individualią patirtį, yra daug svarbesnis nei gebėjimas apskritai atpažinti daiktus ar tai, kas vyksta aplink. Svarbu yra ne tik tai, ką mes matome, bet ir kokį pavidalą ir kokią reikšmę mums tai turi. Kasdien mes susiduriame su bent keletu skirtingų situacijų ir žmonių. Pagalvokite, kiek per savo gyvenimą esate sutikę skirtingų žmonių, kiek įvairių situacijų esate patyrę. Ar galėtumėte prisiminti juos visus? O kiekvieną atskirai apibūdinti? Kai kurie mūsų išgyvenimai gali būti labai ryškūs, nors įvyko seniai, tačiau jums tikriausiai būtų sunku prisiminti visus žmones, kuriuos matėte, kai paskutinį kartą lankėtės prekybos centre. Taip yra todėl, kad kiekvienas įvykis ar žmogus mums daugiau ar mažiau duoda kažką, ką ilgiau ar trumpiau prisimename. Įsivaizduokite, kad vykstate į ekskursiją su savimi turėdami tuščią maišelį. Ekskursijos metu pamatote daug jums įdomių objektų ir vietų. Kai kurie iš jų jums gali būti nauji ir nematyti, o kai kurie jau žinomi iš anksčiau, tačiau kiekvienas pamatytas objektas ar aplankyta vieta jums paliktų didesnę ar mažesnę įspūdį. Norėdami šiuos įspūdžius ilgiau prisiminti, jūs kaskart įsidėtumėte į savo turimą maišelį kokį nors suvenyrą, akmenuką, kriauklelę, gėlės žiedą ir t. t. Grįžę iš ekskursijos jūs teturėtumėte šį maišelį. Kai kuriuos iš tų daiktų vertintumėte labiausiai, o kai ką galbūt nuspręstumėte išmesti. Kaskart ką nors iš jo išsitraukę, jūs prisimintumėte aplankytas vietas, patirtus įspūdžius, pojūčius, emocijas ir kt. Visa tai galime vadinti patirtimi. Jei palygintume, mūsų gyvenimas taip pat būtų panašus į ekskursiją – nauji sutikti žmonės, nauji įvykiai, emocijos ir išgyvenimai. Skirtumas tik tas, kad su savimi nesinešiojame maišelio prisiminimams susidėti. Prisiminimai ir išgyvenimai nėra apčiuopiami tarsi daiktai, tačiau juos mes visada nešiojamės su savimi. Kai kuriuos iš jų, bėgant laikui, pamirštame, o kai kuriuos prisimename dažnai. *Nesvarbu, kiek turime prisiminimų, daug svarbiau – kokie jie yra, ir kuriuos iš jų – teigiamus ar neigiamus – labiau sureikšminame, nes tai yra mūsų patirtis, kuri mus veikia*.

Apibendrinant galima sakyti, kad viską vertiname pagal tai, kiek atitinka mūsų asmeninius kriterijus, kurie susiformuoja kaupiant gyvenimo patirtį. Ką laikysime grėsme, žala, iššūkiu ar nauda priklausau nuo situacijos vertinimo – situacijos reikšmingumo asmeninei gerovei. Anot vieno iš streso teoretikų R. Lazarus, vertinimas skirstomas į pirminį ir antrinį. Pirminio vertinimo metu siekiama nustatyti, kokią reikšmę įvykis turi asmeniui: jis gali būti įvertintas kaip neturintis įtakos, turintis teigiamą įtaką arba kaip iššūkis. Taigi, patirtis daro poveikį tam, kaip konkretus žmogus įvertins konkretų įvykį. Galime įsivaizduoti, kad kiekvienas iš mūsų gyvename skirtingai ir susiduriame su skirtingomis situacijomis bei žmonėmis, todėl turime ir skirtingas patirtis. Šios skirtingos patirtys lemia, kad situacijas ir įvykius (taip pat žmones), su kuriais ateityje susidursime, mes galime vertinti skirtingai. Netgi susidūrę su tuo pačiu įvykiu mes jį galime matyti skirtingai. Antrinio įvertinimo metu įvertinami turimi asmeniniai resursai susitvarkyti su iššūkiu – jei jaučiame, kad susitvarkysime, kyla gerasis stresas (eustresas), jei manome, kad įveikti iššūkio nepavyks – blogasis stresas (distresas). Atsižvelgę į tai mes pasirenkame įveikimo strategiją. Šio įvertinimo procesą taip

pat lemia įvairūs asmenybės ir aplinkos aspektai, pvz., nuostatos, situacijos naujumas, nuspėjama baigtis, trukmė, motyvacija ir t. t. Taigi patirtis šiuo atveju turi daug įtakos.

Streso įveikimas – tai procesas, kurio metu žmogus psichine ir fizine veikla stengiasi suvaldyti stresorių įtaką (Lazarus, 1993). S. R. Lazarus išskiria du streso įveikimo būdus: į problemą orientuotą (pasižymi aktyviais asmens veiksmais, siekiama išspręsti problemą) ir į emocijas orientuotą (siekiama keisti ne aplinką, o aplinkos suvokimą, įvairiais būdais stengiamasi nusiraminti, suvaldyti kylančias emocijas). Pasirinktas įveikimo būdas ir įvykių interpretacija lemia, ar bus pasirinkta situaciją kontroliuoti, ar ignoruoti, tačiau tiek į emocijas, tiek į problemą orientuotos streso įveikimo strategijos gali būti efektyvios – priklauso nuo to, kokia tai situacija, jei jaučiame, kad situaciją galime kontroliuoti – ją išsprendžiame (į problemą orientuotas būdas), jei jaučiame, kad išspręsti nepajėgsime – bandysime prie jos prisitaikyti ir priimti (į emocijas orientuotas būdas). Streso įveikimo efektyvumas priklauso nuo turimų išteklių: nuostatų, gebėjimų, kompetencijos, paramos ir gebėjimo jais pasinaudoti (Lazarus, Folkman, 1984). Taigi vertinant įvykius ir įveikiant stresą patirties aspektas yra labai svarbus.

Kaip ir pirmiau esančiame paveikslėlyje pavaizduoti abstraktūs objektai skirtingiems žmonėms įgyja skirtingą pavidalą, taip ir gyvenimiškos situacijos kiekvienam iš mūsų gali turėti skirtingą reikšmę, nes ankstesnė mūsų patirtis daro įtaką atpažįstant naujus dalykus: mums lengviau atpažinti tai, su kuo jau anksčiau esame susidūrę, todėl didelė tikimybė, kad naują situaciją vertinsime pagal tai, ką esame patyrę anksčiau. Atrodo paprasta, tiesa? Kiekvienas gyvena taip, kaip jam diktuoja patirtis, ir vertina viską taip, kaip supranta ir geba atpažinti. Tačiau iš tiesų yra daug sudėtingiau. Įsivaizduokite, kad penki žmonės, turintys visiškai skirtingas patirtis, susiduria su ta pačia nauja situacija. Nenuostabu, kad jų požiūris į šią situaciją gali visiškai skirtis. Kiekvienas iš mūsų į tą pačią situaciją galime žvelgti skirtingai ir svarbiausiais galime laikyti skirtingus situacijos aspektus, taip pat matyti skirtingas jos baigtis (pvz., į mokymus susirenkate turėdami skirtingus lūkesčius, po mokymų išeinatė atradę skirtingas patirtis ir metodus, kurie jums tiks, tačiau gali netikti likusiems). Visa tai gerai apibūdina tolesnis paveikslėlis.



„Šeši ar Devyni“. „Mes tiesiog tą patį reiškinį matome iš skirtingų perspektyvų“

Paveikslėlio šaltinis: <https://divyaraipenmetisa.wordpress.com/>

Kas vienam bus be galo svarbu, kitam atrodys neverta dėmesio ar išvis neturės jokios reikšmės. Jeigu jums duotų gražų porceliano puodelį ir pasakytų, kad jis labai brangus ir jei numesite, jis gali sudužti, kaip elgtumėtės? Yra didelė tikimybė, kad akylai jį saugotumėte, gal išvis iš tokio atsisakytumėte gerti. Pabandykite paduoti tokį puodelį mažam vaikui ir pasakyti tuos pačius žodžius. Kokia tikimybė, kad puodelis liks sveikas? Klausimas retorinis, tačiau gana tikėtina, kad rinkinyje nuo tada bus vienu puodeliu mažiau. Taip yra todėl, kad mažas vaikas gali neturėti patirties, kuri jam apibrėžtų, ką reiškia žodžiai „brangus“ ir „suduš“, t. y. šie terminai jam gali būti visiškai nereikšmingi. Lygiai tas pats principas gali galioti ir suaugusiam žmogui, turinčiam vienokią patirtį, tačiau, pvz., nesusidūrusiam su kitokia galima situacijos baigtimi. Jei kiekvienas iš anksčiau minėtų penkių žmonių būtų visiškai įsitikinę savo teisumu, greičiausiai kultų nemažas konfliktas, kurio pagrindiniu tikslu taptų ne situacijos sprendimas, o kiekvieno iš jų teisumo įrodinėjimas. Tiesa, neaišku, kiek kiekvienas iš šių žmonių suinteresuotas rasti situacijos sprendimą, tačiau yra nemenka galimybė, kad net kelių iš jų siūlomi sprendimo variantai yra tinkami. Svarbu pripažinti, kad toje pačioje situacijoje teismus gali būti nebūtinai vienas žmogus.

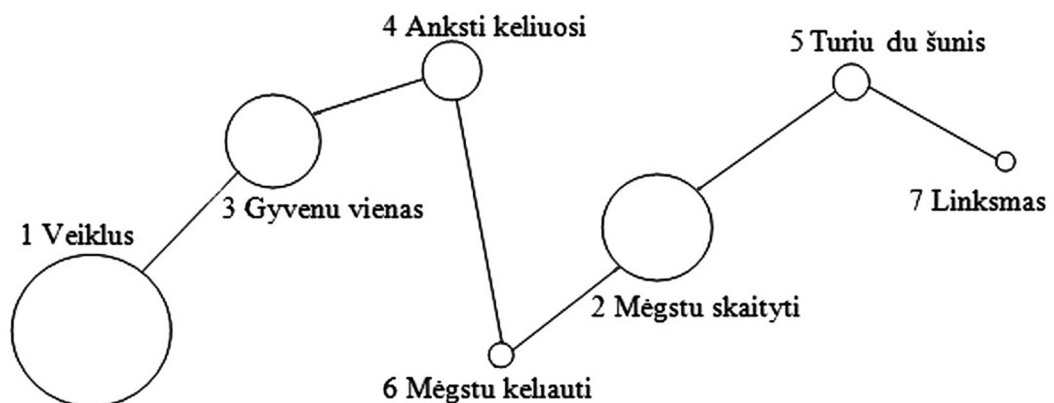
Kodėl ne visada taip paprasta pripažinti, kad kitų požiūris į tam tikrus dalykus ir apskritai į gyvenimą taip pat nėra klaidingas? Tai priklauso nuo to, kaip stipriai laikomės įsikabinę savo įsitikinimų. Būtent čia veikia mūsų patirtis, tiksliau, ta jos dalis, kurią laikome vertingiausia. Pagalvokite, *kokius prisiminimus jums sunkiausia pamiršti – teigiamus ar neigiamus – ir kokie jie?* Būtent tai yra atsakymas, kas labiausiai veikia jūsų požiūrį ir pasirinkimus bei kodėl jūs esate būtent toks koks esate? Asmens tapatybė (tapatumas) – tai, kas mane padaro manimi. Kalbant apie asmens tapatybę yra visiškai nesvarbu, kaip jus apibūdina kiti žmonės, svarbu yra tai, kaip jūs pats save apibūdinatė, kaip save suvokiate – ar suvokimas yra platus, ar siauras? *Asmens tapatybė* – tai savęs paties vaizdinys, laikui bėgant vis atsinaujinantis, kuriuo remdamasis žmogus sąveikauja su jį supančia aplinka, taip pat priima sprendimus, renkasi elgesio būdus (Leary, Kowalsky, 1990). Visa tai pasako, „kas aš esu“. Asmens tapatybė skiriasi nuo *socialinio Aš* (socialinio vaidmens), kuris atspindi būtent aplinkinių vertinimą ir gali keistis priklausomai nuo aplinkybių ir žmonių, su kuriais bendraujame, t. y. tas pats asmuo gali turėti kelis socialinius Aš, nes bendrauja su skirtingomis žmonių grupėmis (Mead, 1934). Asmens tapatybė yra tos savybės, elgesio būdai ir kt., kuriuos jūs įvardijate kaip jūsų pačių, tačiau, jūsų manymu, nėra primesti aplinkos.

8 užduotis. PATIRTIES ŽEMĖLAPIS

Pagalvokite, kokiais atskirais žodžiais ar trumpomis frazėmis save apibūdintumėte? Užrašykite jas. Pagalvokite, kurie iš šių dalykų yra svarbiausi, o kurie būtų mažiau svarbūs? Sunumeruokite juos (pradedant skaičiumi 1) nuo svarbiausio iki mažiausiai jums svarbaus. Gali būti, kad keli dalykai jums atrodys vienodai svarbūs. Tokiu atveju pažymėkite juos vienodu numeriu. Pvz.:

- 1 Veiklus
- 2 Mėgstu skaityti
- 3 Gyvenu vienas
- 4 Anksti keliuosi
- 5 Turiu du šunis
- 6 Mėgstu keliauti
- 7 Linksmas

Pavaizduokite šias frazes kaip skritulius, iš kurių svarbiausią jūsų savybę atspindintis skritulys būtų didžiausias, o kiti tolygiai mažėtų. Juos sujunkite tarpusavyje. Piešti ir jungti galima nebūtinai eilės tvarka – apskritimo, linijos, chaoso ir kt. principais.



Taip atrodo jūsų asmens tapatumas, arba jūsų savęs suvokimo žemėlapis. Žodžių ir frazių, kuriomis save pristatote, skaičius nėra ribotas, tačiau kuo daugiau jų turite, tuo platesnis jūsų savęs vaizdas. Šis žemėlapis taip pat parodo, kurias savo savybes, pomėgius ar kt. jūs laikote svarbiausius. Būtent jie turi didžiausią įtaką jums priimant sprendimus, bendraujant ar sprendžiant problemas.

Naudodamiesi toliau pateiktos lentelės pavyzdžiu, tą patį galite padaryti su prisiminimais (patirimi). Pagalvokite, kokie prisiminimai, praeities įvykiai ar žmonės jums iškyla atmintyje? Juos užrašykite, sunumeruokite pagal svarbą ir nubraižykite žemėlapi.

Pabandykite atsakyti į klausimus:

- Kurie iš jų jums labiausiai svarbūs ir kodėl?
- Kaip dažnai kiekvieną iš jų prisimenate?
- Kokios emocijos kyla juos prisiminus?

Taip jūs galėsite matyti, kokie patirties įvykiai jus labiausiai veikia.

Patirties žemėlapis

Užrašykite, kokie prisiminimai, praeities įvykiai, žmonės ir kt. iškyla atmintyje. Sunumeruokite (pradedant skaičiumi 1) nuo svarbiausio iki mažiausiai svarbaus. Gali būti, kad keli dalykai jums atrodys vienodai svarbūs. Tokiu atveju, pažymėkite juos vienodais skaičiais.	
Pavaizduokite visa tai kaip skritulius, iš kurių svarbiausią jūsų prisiminimą atspindintis skritulys būtų didžiausias, o kiti tolygiai mažėtų. Juos sujunkite tarpusavyje. Jungti galima nebūtinai eilės tvarka.	
Pagalvokite, kodėl kiekvienas iš jų jums svarbus? Kaip dažnai juos prisimenate? Kokių emocijų jie sukelia?	
Kuriuos prisiminimus, įvykius ir kt., išvardytus pirmoje eilutėje, vertinate kaip teigiamus, ir kuriuos – kaip neigiamus? Užrašykite. Kuriuos įvardijote kaip svarbesnius?	

Patirtis, kurią įvardijote kaip svarbiausią, daro didžiausią įtaką jūsų priimamiems sprendimams, požiūriui, gebėjimui priimti aplink jus esančius žmones ir įvykius, su kuriais susiduriate.	
Ar, pažvelgę į savo patirtį „iš šalies“, pastebite ką nors, ko anksčiau nepastebėjote? Kokie jūsų įsitikinimai kyla iš šių patirties dalykų? Užrašykite.	

Sudarė Nomeda Černevičiūtė.

Lentelę taip pat rasite skyriuje „Priedai“.

Jei turite daug įvairių prisiminimų, kurie jums yra svarbūs, arba norite išsamiau analizuoti savo patirtį, galite šį pratimą atlikti grupuodami prisiminimus į tam tikrus prisiminimų blokus, pvz., žmonės, su kuriais šiuo metu nepalaikau ryšių, įvykiai, kurie vyko iki vedybų, su darbu susiję įvykiai ir t. t. Nėra konkrečių prisiminimų grupavimo taisyklių – svarbu, kad jūs pats nuspręstumėte, kokiu principu juos grupuosite. Pvz., jei matote, kad didelė dalis jums svarbių prisiminimų yra iš to laikotarpio, kai studijavote universitete, galite imti ir analizuoti šiuos prisiminimus atskirai. Taip pat galite suskirstyti jums svarbius prisiminimus į atskirus gyvenimo tarpsnius, pvz., vaikystės prisiminimai, paauglystės prisiminimai, studijų laikų prisiminimai ir t. t. Tokiu būdu gausite kelis atskirus žemėlapius, kurie parodys, kuriame gyvenimo tarpsnyje įvyko daugiausia jus veikiančių įvykių. Žemėlapius galite sujungti tarpusavyje, kad gautumėte vientisą vaizdą.



Individualus streso lygis kiekvienoje situacijoje gali būti kitoks. Ankstesniame skyriuje pateiktas pavyzdys su šunimi yra tik viena iš daugybės galimų situacijų, kuriose patirtume streso būseną. Kiekvienas iš mūsų turime skirtingą patirtį, esame patyrę skirtingų išgyvenimų, sukūrę skirtingų asmeninių vertybių, vadovaujamės skirtingais požiūriais, svarbiais laikome skirtingus dalykus. Visa tai daro mus unikalius. Kartu kiekvieno iš mūsų situacijos interpretacija ir vertinimas gali būti skirtingi. Pvz., jeigu jums duotų paragauti obuolių ir paskui paklaustų, koks buvo jų skonis, galėtumėte atsakyti: „Obuolių!“ Tačiau šia abstraktus atsakymas slėptų daugybę individualių patirčių. Obuolio skonis gali būti saldus, rūgštus, švelnus, o kažkam jis galbūt primins senos, vaikystėje dažnai lankytos sodybos obuolių skonį, sužadins nostalgiją ir atmintyje atgaivins malonias akimirkas. Bet niekas kitas juk nežino, koks tas senos sodybos obuolių skonis. Todėl svarbiausiu čia tampa ne pats obuolio skonis, o tai, kaip būtent jūs jaučiate obuolio skonį? Lygiai tuo pačiu principu mes interpretuojame ir išgyvename įvairias situacijas, reaguojame į tam tikrus įvykius. Kiekvieno

iš mūsų reakcija ir situacijos vertinimas gali skirtis, todėl, *kalbant apie streso valdymą, svarbiausiu tampa ne bendras streso apibrėžimas ir bendri principai, o individualus streso (ne)toleravimo lygis ir situacijos vertinimas, t. y. svarbu, kaip jūs pats suvokiate stresorių ir save.*

Tai, kaip save apibūdiname, parodo, kaip save suvokiame ir kuriuos savo bruožus ar patirtį laikome esant svarbiausius. Savęs apibūdinimas apima tiek siekimą kurti išpūdį apie save sau pačiam, tiek siekimą išlaikyti tam tikrus įsitikinimus (Buss, 1986). Skyrę daugiau dėmesio savo patirčiai, galite pamatyti, kokiais pagrindiniais įsitikinimais, paveiktais patirties, jūs vadovaujatės kasdieniame gyvenime. Taip pat galite matyti, kodėl vieni ar kiti dalykai jums svarbūs. Patirtis taip pat turi įtakos ir savęs vertinimui bei suvokimui, todėl galite pasvarstyti, kurie iš įsitikinimų jums padeda, o kurie trukdo. Žinant įsitikinimų kilmę, bus lengviau juos keisti ar visai jų atsisakyti. Kaip keisti ar valdyti įsitikinimus, sužinosite tolesniuose skyriuose.

IV. Emocijos. Ar jos padeda valdyti stresą?

Mokymų dalyviai dažniausiai sako, kad emocijų sritis jiems yra labiausiai komplikauta, joje daug painiavos ir neaiškumo. Nuo mažens esame išmokę atpažinti tik „gerus“ ir „blogus“ jausmus, žinome, kad „turime atrodyti visuomet stiprūs, negalime verkti“. Deja, nėra nei gerų, nei blogų emocijų, nes jos turi tiek teigiamą, tiek neigiamą puses. Ir jos yra būtinos mūsų išgyvenimui, nes informuoja mus apie stresą, t. y. pokyčius, kai „išeiname“ iš savo erdvės, kurioje jaučiamės patogiai ir saugiai (komforto zona). Pvz., susidūrus su neįprasta situacija kyla baimės ar pykčio jausmas.

Emocijos yra tarsi spalvos, nudažančios mūsų gyvenimiškas patirtis. O kai jų yra per daug arba jos nevaldomos, mums kyla dar daugiau jausmų. Tačiau apie viską nuo pradžių.

Žmogus jaučia šešias pagrindines emocijas. Tai džiaugsmas, liūdesys, baimė, pyktis, pasibjaurėjimas ir nuostaba. R. Plutchick (1980) be šių emocijų dar išskiria smalsumą ir viltį. Žmogui augant ir plečiantis jo pažįstamų žmonių ratui, prasideda pavydo, kaltės, gėdos vystymasis. Bręsdamas žmogus pradeda jausti emocijų niuansus, pvz., nuobodžiaujantis, įžūlus, ramus, sunerimęs, kandus ir pan.

Kiekviena emocija atlieka savo funkciją – siunčia signalus apie tai, kas vyksta aplinkoje ir kiek tai atitinka vidinį žmogaus pasaulį (norai, poreikiai, vertybės, tikslai, nuostatos). Mums belieka suprasti, ką jos nori mums „pasakyti“ ir atitinkamai sureaguoti:

1. Džiaugsmas – „Aukščiausią pasitenkinimą žyminti emocija. Džiaugsmas mes suprantame, kad pasiekėme tai, ko troškome, ir susiliegame su tuo dalyku. Teigiama džiaugsmo pusė yra tai, kad mes jaučiamės pakylėti, dėkingi už šią akimirką. Neigiamas džiaugsmo atspalvis – apsvaigimas nuo džiaugsmo, tam tikras atitrūkimas nuo realybės ir visko matymas iškreiptai“ (vert. Timas Petraitis. E. Van Deurzen, 1997).

2. Liūdesys – „Galutinis taškas, kai mes jau tikrai įsitikinome, kad galutinai praradome trokštamą dalyką. Liūdesys yra labai atpalaiduojanti emocija. Jei randame su kuo tinkamai paliūdėti, tai mes dažniausiai išsakome visą liūdesį jam, išverkiame. Tinkamai atsipalaidavę (paliūdėję), jaučiamės lyg atsikratę nereikalingo svorio gyvenime. Jei neišleidžiame sukauptų jausmų, neišverkiame, tuomet užkertame kelią ištuštėjimui ir užsidarome „amžinoje“ kančioje (tai neigiama liūdesio pusė)“ (vert. Timas Petraitis. E. Van Deurzen, 1997).

3. Baimė – emocija, informuojanti, kad reikia saugotis pavojaus, pasitraukti iš grėsmingos situacijos. Baimė gali kilti dėl paveldėjimo, kai vieni žmonės labiau baiminasi nei kiti, greičiau susijaudina, nerimauja. Arba gali būti mąstymo vystymosi dalis, kai pradėdame bijoti to, kas realiai nekelia pavojaus. Ir gyvenimas „susiaurėja“, nes imame vengti pokyčių, naujovių, žmonių, vietų ir t. t. (L. Cirtautienė, G. Meslinienė, 2012).

4. Pyktis – emocija, kuri kyla kiekvienam žmogui, kai pajaučiama grėsmė jo gerovei, laisvei, savigarbai (L. Cirtautienė, G. Meslinienė, 2014). Jis informuoja, kad kažkas negerai, buvo peržengtos asmeninės ribos. Pykdami galime pasipriešinti be galo drąsiai ir su didele jėga. „Bendrai, pyktis yra iš panikos kilęs mūsų atsakas į gyvenimo situaciją, kuri parodo, jog jaučiamės pasimetę ir bejėgiai“ (vert. Timas Petraitis. E. Van Deurzen, 1997). Tai stipriausia emocija, kurios labiausiai bijome, vengiame, slepiame, ja dangstome kitas emocijas, pavyzdžiui, baimę, pavydą ir pan. Per

didelis pyktis gali nuvesti iki neapykantos, konfliktų, agresijos, smurto. Jis gali tapti priemone siekti savo tikslų, „nes kiti tavęs bijos“.

5. Pasibjaurėjimas – emocija, kylanti, kai kažkas dvokia, neskanu, užkrečiama arba kelia šleikštulį perkeltine prasme. Pasibjaurėjimas skatina atsitraukimą nuo pasišlykštėjimą keliančio objekto ar žmogaus (D. Cikanavičius, 2012).

6. Nuostaba – „Emocija, kylanti susidūrus su netikėtu ar nepažįstamu reiškiniu. Nuostaba skatina tyrinėti, provokuoja smalsumą, vertinimą. Nustebus kilsteli antakiai, todėl galime apžvelgti didesnę plotą, į akių tinklainę patenka daugiau šviesos. Taip pat gali paaštrėti ir kiti pojūčiai. Tai suteikia daugiau informacijos apie netikėtą įvykį ar reiškinį, padeda greičiau išsiaiškinti, kas vyksta, ir apsispręsti, kaip elgtis toliau“ (D. Cikanavičius, 2012).

7. Kaltė „nurodo, kad mes jaučiamės tušti, kažko nepasiekę, turim kažkokį trūkumą viduje (pvz., myliu ne taip, kaip turėčiau, ir dėl to jaučiuosi kaltas). Kaltas gali jaustis dėl objektyvių priežasčių, tačiau kaltė gali būti ir įkalbėta, kai mane tikina, jog man kažko trūksta. Kaltės teigiama pusė yra ta, kad ji veikia kaip stimulus tobulėjimui, sukelia pakankamai nerimo, kad siekčiau pašalinti savo trūkumus. Kaltė gali būti ir egzistencinė – mes kažko gyvenime nepasiekėme, neišnaudojome suteiktų galimybių“ (vert. Timas Petraitis. E. Van Deurzen, 1997).

8. „Gėda yra panaši emocija kaip kaltė. Mes jaučiame gėdą, kai suvokiame savo trūkumus. Tačiau gėdą patiriame iš karto, kai mums tie trūkumai parodomi (gėda labiau momentinis jausmas nei kaltė). Gėdos išgyvenimas visada susijęs su kitu žmogumi. Mes gėdijamės, kaip į mus pažiūrės kitas, kaip jis mus įvertins ir t. t.“ (vert. Timas Petraitis. E. Van Deurzen, 1997).

9. Smalsumas – natūralus troškimas tyrinėti, pažinti, mokytis.

10. Viltis „atsiranda tada, kai mes dar labiau pasistūmėjame siekiamo dalyko link. Mes dar nesijaučiame saugūs, kad būtinai tą dalyką gausime, tačiau viliamės, kad viskas bus gerai“, nors kartais ir nėra tam pagrindo. (vert. Timas Petraitis. E. Van Deurzen, 1997)

Sunkumų mums kelia ne pačios emocijos, o jų interpretacijos, nesupratimas, kas vyksta, ką su tuo daryti, kaip suvaldyti itin stiprias emocijas. Kita vertus, užsitęsusi nemaloni emocinė būseną rodo užsitęsusį stresą. Galime stebėti du emocijų reiškimo kraštutinumus: arba emocijos liejasi laisvai, arba emocijos yra užspaudžiamos ir neišleidžiamos. Abiem atvejais emocijos daro didelę žalą organizmui, nukenčia tarpasmeniniai santykiai, kiti žmonės, daiktai. Dažniausiai emociškai esame neraštingi. Pasirodo, kad mūsų vystymuisi didelę įtaką daro emocijų pažinimas ir valdymas. Ugdant emocinį intelektą, pagerėja ir kitų sričių vystymasis (socialinis elgesys, protiniai gebėjimai ir t. t.). Beje, stresinėje situacijoje kyla daug jausmų, neretai mūsų elgesys regresuoja (t. y. tampame „jaunesni“ pagal amžių: galite atpažinti paauglio ar vaiko elgesį. Ir tik nurimus emocijoms, vėl „grįžtame“ į savo tikrąjį „kalendorinį“ amžių). Emocijos trunka santykinai neilgai, nuotaika tęsiasi ilgiau, virsdama būseną.

Dažnai žmonės į klausimą „Kaip jautiesi?“ atsako dviem žodžiais: „Gerai“ arba „Blogai“. Siūlome praplėsti savo žodyną (kartu lavinti emocinį intelektą) ir įsidėmėti, kaip dar galite įvardyti savo laimės ir liūdesio jausmus.

Žodžiai skirti išreikšti „Laimės“ jausmams:

- Vertinantis
- Branginantis
- Geriau
- Linksmas
- Malonus
- Sužavėtas
- Patenkintas
- Patiriu malonumą
- Patinkantis
- Mylintis
- Jautrus
- Susijaudinęs
- Džiugus
- Geras
- Puikus
- Nuostabus
- Laimingas
- Mėgstamas
- Meilus
- Atidus
- Besididžiuojantis

Žodžiai skirti išreikšti „Liūdesio“ jausmams:

- Piktas
- Susierzinęs
- Niūrus
- Supykęs
- Pasipiktinęs
- Susipainiojęs
- Sumišęs
- Nusivylęs
- Liūdnas
- Nusiminęs
- Išsigandęs
- Bijantis
- Įsibaiminęs
- Kaltas
- Nusikaltęs
- Įžeistas
- Užgautas
- Užmirštas
- Apgailestaujantis

Primename, kad yra šešios pirminės emocijos: džiaugsmas, liūdesys, baimė, pyktis, nuostaba, pasibjaurėjimas. Žmogui „renkant“ patirtį gyvenime, vystosi kitos emocijos: pavydas, gėda, kaltė ir t. t. Emocijos įgauna atspalvių, niuansų, praturtina jūsų emocinį gyvenimą. Įdomu tai, kad galima jausti keletą emocijų vienu metu; tokiu atveju dažniausiai žmogus sakosi jaučiantis „chaosą“, „sumaištį“, „yra sutrikęs“. Emocijų diados sukuria dar kitokių emocijų, pavyzdžiui: džiaugsmas ir pasitikėjimas – meilė; pyktis ir džiaugsmas – piktdžiuga ir t. t. (Plutchik, 1980). Kuo daugiau žinote ir vartojate savo kalboje emocijas atspindinčių pavadinimų, tuo emociškai raštingesnis esate, tuo labiau suprantate, kas su jumis vyksta, kas negerai, ir galite priimti sprendimus, ką darysite toliau, kad sugrįžtų pusiausvyra ir stresas sumažėtų. Taigi siūlome atidžiau panagrinėti emocijas, jų niuansus ir pritaikyti juos bendraujant, analizuojant save, peržiūrint savo patirtis ir kt. Nauda? Imsite valdyti savo emocijas, tapsite ramesnis, užtikrintesnis, suprasite, kas vyksta, galėsite „susitarti“ su savo emocijomis ir „paversti“ jas sąjungininkėmis, o ne priešais. Stresas? Jis sumažės, kai iššifruosite emocijos siunčiamą žinią, imsitės veiksmų, atitinkamai reaguosite ar įjungsite mąstymą.

9 užduotis. EMOCIJŲ PAŽINIMAS

Jeigu iki šiol savo emocijas įvardydavote tik jaučiuosi „Gera“ arba „Blogai“, arba negalite pasakyti, ką jaučiate, šie klausimai kaip tik jums:

11. Paprašykite, kad kiti įvardytų, kaip jūs jaučiatės. Galite pasinaudoti „Laimės“ ir „Liūdesio“ emocijų sąrašais bei emocijų apibrėžtimis, esančiomis šio skyrelio pradžioje.

12. Patyrinėkite pats tuos emocijų sąrašus ir apibrėžimus. Ar atpažįstate šias emocijas savyje?

13. Kokios jūsų nuostatos ir mintys emocijų atžvilgiu? Ką jos jums reiškia?

14. Stebėkite, kaip reaguoja jūsų kūnas, kai kyla skirtingos emocijos?

15. Kokių minčių kyla, kai pasireiškia konkreti emocija?

16. Ką norisi daryti, kai pasireiškia konkreti emocija?

17. Kaip jūs pats išreiškiate konkrečią emociją? Parodote ją ar užgniaužiate, kad niekas nematytų?

18. Mėginkite atpažinti, ką emocija „nori“ jums pranešti? Kas pasikeitė tiek aplinkoje, tiek jumoje?

19. Sau arba aplinkiniams pasakykite, ką jaučiate, pavyzdžiui, „esu piktas“, „išsigandau“, „labai džiaugiuosi“ ir t. t.

20. Kurios emocijos jums padidina stresą, kurios sumažina?

21. Ar galėtumėte išbūti nieko nesiimdamas su konkrečia emocija? Stebėkite savyje, kaip viena emocija keičia kitą. Žinote, emocijos praeina, jeigu jos „neužkliūva“ jumoje. Ką atrandate, kai emocijos galiausiai „nutyla“?

22. Kokių būdų imatės, kad apvaldytumėte „įsisiautėjusias“ emocijas?

23. Koks gyvenimas būtų, jeigu nejaustumėte emocijų?

Atsakymus galite užsirašyti, taip matysite savo pažangą: kaip didėja žinios tiek apie emocijas, tiek apie save. Jos taps labiau valdomos, o kartu galėsite sumažinti ir patiriamą streso lygį.

Labiau pažinę emocijas, greičiau pradėsite į jas reaguoti, imsite jausti, kaip emocijos kyla, ir stebėti, kaip jos pasireiškia, kaip keičia viena kitą, kokią naudą neša, kokią žalą daro, apie ką informuoja.

Jeigu leisitės į emocijų pažinimo kelionę, atrasite daug spalvų. Laukiu jūsų laiškų ir pasidalijimų apie patirtis su emocijomis adresu audrone.kerpaite@gmail.com

V. Baimės analizavimas

Žmogaus reakcijos streso akivaizdoje pasireiškia tam tikromis emocijomis. Mokymų „Streso valdymas“ dalyviai kaip dažniausiai streso metu patiriamas emocijas įvardija baimę, liūdesį pyktį ir nerimą. Dvi iš jų – baimę ir pyktį – daugelis dalyvių įvardija kaip sunkiausiai valdomas, todėl apie jas pakalbėsime atskirai.

Baimė – viena iš pagrindinių žmogaus emocijų. Ji kyla pajutus pavojų, nesvarbu, ar tikrą, ar tik spėjamą. Tuo metu dėmesys sutelkiamas į potencialiai pavojingą objektą, kūnas pasiruošia gintis arba bėgti. Praėjus pavojui, baimės jausmas paprastai praeina, tačiau, patiriant nuolatinį ilgalaikį ar dažnai besikartojantį baimės jausmą, gali pasireikšti rimti fiziniai ar psichologiniai pokyčiai, turintys ilgalaikių neigiamų pasekmių. Kaip išvengti baimės? Deja, jos išvengti sunku, nes tai viena prigimtinių emocijų, kuri iš tiesų turi ir teigiamą pusę – padeda pasisaugoti nuo pavojų, neretai gali netgi išgelbėti gyvybę. Todėl reikėtų koncentruotis ne į tai, kaip baimės išvengti, bet kaip ją pažinti ir suprasti ir mokytis valdyti. Vienas iš baimės valdymo būtų – baimės analizavimas – yra grindžiamas kognityvinės teorijos teiginiais.

Kognityvinės teorijos atsiradimui pagrindą padėjo atrastas ryšys tarp kūno ir psichikos. Kognityvinė teorija buvo sukurta tam, kad būtų galima geriau pažinti žmogaus psichiką, suprasti, kaip žmogus mąsto, kaip priima ir suvokia gautą informaciją ir kas paskui vyksta. Kognityvinė teorija daug kur dar vadinama pažinimo teorija, nes ją taikant bandoma paaiškinti, kaip mąstymas paveikia žmogaus jausmus ir emocinę būseną, o pagrindiniu šios teorijos objektu laikoma žmogaus protinė veikla. Kognityvinėje teorijoje patologija laikomas neracionalus, negatyvus mąstymas, klaidingi įsitikinimai. Manoma, kad šie aspektai gali be priežasties sukelti nerimą, negatyvią nuotaiką. Kognityvinė teorija teigia, kad žmonių mąstymo modeliai yra išmokti, todėl juos galima pakeisti kitais, žmogui naudingesniais modeliais.

Nors baimė turi ir teigiamų, mums naudingų funkcijų, tačiau situacijos, kuriose patiriame baimę, mums dažniausiai nėra malonios. Kai kurios iš jų kartojasi, su jomis tenka susidurti ne kartą, todėl būna ir taip, kad bijoti pradedame iš anksto, o nuolat patiriama įtampa ir nerimas sekina. Baimė tokioje situacijoje gali būti pagrindinė emocija, bet ne vienintelė. Emocijų įvairovė labai plati, jos dažnai tarpusavyje susipina. Susidūrę su baimės objektu, mes jausime ne tik baimę – šalia jos bus nemažai kitų emocijų ir jausmų, o jų paskatinta įsijungia vaizduotė, todėl baimės objektas tampa dar baisesnis, o mums tampa dar sunkiau nusiraminti ir apgalvoti tolimesnius savo veiksmus.

10 užduotis. BAIMĖS ANALIZAVIMAS

Pateikiame nesudėtingą būdą, kuriuo remiantis galima mokytis pažinti savo baimes, o dar tiksliau – jų priežastis. Pirmiausia, įsitikinkite, kad jums niekas netrukdyt bent 20 minučių. Kaip giliai leisitės analizuoti savo situaciją, priklauso tik nuo jūsų. Šį pratimą galite kartoti tiek kartų, kiek tik jums prireiks, kad surastumėte tikrąjį baimės objektą ir jos priežastis. Jam atlikti jums reikės paprasto lapo popieriaus ir tušinuko. Pirmiausia (vertikaliai ar horizontaliai) padalykite lapą į keturias grafas. Atsisėskite patogiai ir pagalvokite apie tai, ko bijote. Pasirinkite konkrečią situaciją ar objektą. Pirmą kartą atliekant šį pratimą, rekomenduojame pasirinkti „lengvesnę“ situaciją ir išbandyti patį metodo principą, kad pajustumėte, kaip jis veikia. Pirmiausia pagalvokite, kiek stipri būtų jūsų baimė pagal dešimtbalę skalę, kurioje 1 balas reikštų, kad baimė yra visai nedidelė, momentinė, jūs nesate nuolat ties ja susitelkęs, o susidūręs su šia situacija išsigastumėte tik šiek tiek, bet labai greitai viską pamirštumėte; 10 balų reikštų, kad baimė ir dėl jos kylančios mintys, emocijos ir reakcijos yra visiškai nekontroliuojamos, galbūt puolate į paniką. Nusprendę, kiek balų skiriate savo baimei konkrečioje situacijoje, kurią ruošiatės analizuoti, užsirašykite šį skaičių. Dabar pereikite prie jau perskirto lapo ir vadovaukitės nurodytais keturiais analizavimo žingsniais. Kiekvieną iš jų atlikite neskubėdami, pirmiausia perskaitykite punktą iki galo, tada atsakykite į klausimus paeiliui, jei reikia, perkaitykite kelis kartus. Tik atlikę vieno punkto užduotį, pereikite prie kito punkto. Kitaip galite susipainioti. Pasiruoškite, patogiai atsisėskite. O dabar pradėkime:

1. Pagalvokite, kokia tai situacija ar įvykis. Ko labiausiai bijote? Tai gali būti tamsos baimė, abstraktus dalykas ar konkretus objektas, pvz., šunys. Tai gali būti situacija, kurioje esate ar buvote atsidūrę ir dėl kurios iki šiol jaučiate baimę tam tikriems objektams ar įvykiams. Tai gali būti kasdienė situacija, kuri sukelia stiprų baimės jausmą kaskart joje atsidūrus. Įsijauskite į šią situaciją. Kaip ji vyksta? Ką matote ar prisimenate? Kokie vaizdai iškyla prieš akis? Nebijokite pasinerti gilyn į šią situaciją ir priartėti prie savo baimės objekto. Jauskitės saugiai. Ši situacija dabar nevyksta ir jūsų baimės objekto čia nėra. Tai nepadarys jums jokios žalos. Tai tėra simuliacija. Galite įsivaizduoti baimės objektą visai arti savęs. Galite prisiminti baimę sukėlusį įvykį. Čia ir dabar tai jums niekaip negali pakenkti. Ar jau radote baimės objektą ar įvykį? Aprašykite jį pirmoje grafoje.

2. Kokius jausmus, emocijas jums sukelia ši situacija (pasinaudokite emocijų lentele)? Kas dar, be baimės jausmo, atsiranda susidūrus su šia situacija, įvykiu ar objektu? Ar dabar, galvodamas apie tai, jūs prisimenate kokius nors tada kilusius jausmus ir emocijas? Galbūt ir dabar juos jaučiate? Kokių minčių kyla? Ką jaučiate apie tai galvodamas? Ką prisimenate? Ar emocijos buvo tokios stiprios, kad net ėmėte verkti? Gal puolėte į paniką? Gal ėmėte drebėti? Galbūt buvo taip, kad tuo metu turėjote galvoti, kaip viską išspręsti, tačiau negalėjote priimti jokio sprendimo? Ar galvoje buvo tūkstančiai padrikų minčių? Galbūt norėtumėte pasielgti visai kitaip, nei pasielgėte? Kaip jus tai paveikė? Ar buvo liūdna, pikta? Ar rėkėte? O gal rėkėte tik vėliau, praėjus kuriam laikui? Ar verkėte? Ar norėjote verkti ir rėkti, bet sau neleidote? Bandėte išlikti stiprus? Užrašykite visa tai antroje grafoje.

3. Kas šioje situacijoje jums yra svarbiausia? Ko labiausiai šioje situacijoje bijote? Kas jus labiausiai neramina? Kas reikalauja daugiausia susivaldymo? Kada labiausiai turite pasistengti, kad suvaldytumėte emocijas? Gal visai negalite jų suvaldyti? Kai galvojate apie šią situaciją, koks dalykas jums atrodo sunkiausiai suvaldomas? Kuri situacijos vieta atrodo labiausiai nekontroliuojama? Ar šioje situacijoje yra kokių nors dalykų, kurie, jūsų manymu, nuo jūsų nepriklauso? Jei galėtumėte

rinktis, o labiausiai šioje situacijoje norėtumėte išvengti? Kas norėtumėte, kad būtų kitaip? Jei galėtumėte pakeisti vieną dalyką šioje konkrečioje situacijoje, kas tai būtų? Jūs negalite pakeisti ar atšaukti visos situacijos, tik vieną jos aspektą. Ką norėtumėte pakeisti? Galbūt kažkas atsirastų, ko ten nėra, o galbūt kažkas dingtų. Kas tai būtų? Kokį aspektą šioje situacijoje laikytumėte pačiu svarbiausiu ir labiausiai jus neraminančiu? Kas turėtų atsitikti, kad jūsų baimė labai sustiprėtų ar taptų nevaldoma? Kas labiausiai jus išmuštų iš pusiausvyros? Koks yra tas pats svarbiausias dalykas ar momentas? O gal yra keli momentai? Jei taip, išsirinkite 1–2, kurie būtų patys svarbiausi. Užrašykite juos trečioje grafoje.

4. Dabar, žiūrėdamas į savo įvardytus svarbiausius baimės momentus, įvykius ar aspektus (trečioje grafoje), pagalvokite, kokiais realiais faktais, kuriais esate visiškai tikras, t. y. pats esate tai matęs arba tai yra užfiksuota patikimuose šaltiniuose, galite pagrįsti tai, ko labiausiai bijote. Pavyzdžiui, jei bijote, kad jums kas nors trenks, pagalvokite, ar esate tikras, kad tas žmogus yra kam nors trenkęs; jei bijote įeiti į tamsų kambarį, pagalvokite, kas blogiausio tame kambaryje gali jums nutikti ir ar kam nors anksčiau yra taip nutikę būtent tame kambaryje. Jei jūsų baimė yra abstrakti, tarkime, bijote, kad einant namo jus kas nors užpuls, pagalvokite, koku keliu jūs paprastai einate; kaip atrodo jūsų kelias; ar tame kelyje anksčiau yra ką nors užpuolę. Kada tai įvyko? Ar jūs tikrai tai žinote, ar tai tėra gandai? Šiuos faktus užrašykite ketvirtoje grafoje.

Dabar atsipalaiduokite. Giliai įkvėpkite. Iškvėpkite. Ši jūsų apmąstyta situacija dabar nevyksta. Jūsų baimės objekto čia nėra. Jūs esate visiškai saugus. Netoli galbūt yra kitų žmonių, ir tai, kas jums kelia baimę, jiems visiškai neatrodo baisu. Šiuo metu jums nieko blogo negali nutikti. Jūsų ką tik apmąstyta situacija šiuo metu negali jūsų paveikti. Tai tėra simuliacija ir iš tikrųjų nevyksta.

Dabar suskaičiuokite, kiek jausmų ir emocijų parašėte antroje grafoje. Parašykite skaičių šalia. Pagalvokite, gal dabar, kai vėl prie to grįžote, norėtumėte ką nors papildyti. Galbūt prisiminėte dar kokį nors jausmą? Jei taip, užrašykite ir suskaičiuokite iš naujo.

Suskaičiuokite, kiek faktų parašėte ketvirtoje grafoje. Parašykite skaičių šalia. Dar kartą peržvelkite faktus. Ar esate įsitikinęs, kad visi šie faktai iš tiesų yra faktai? Ar jūs esate tai matęs? Ar tai buvo užfiksuota nuotraukose, policijos protokoluose ar kituose patikimuose šaltiniuose? Ar jūs turite patikimų įrodymų šiems faktams pagrįsti? Ar tai tik jūsų spėjimas? Jei tai spėjimas, tai nėra faktas ir juo negalite pagrįsti savo baimės; išbraukite spėjimus ir suskaičiuokite faktus iš naujo.

Pažvelkite į faktus. Jie parodo tikrąsias jūsų baimės priežastis. Kaip manote, kaip galėtumėte kiekvieną iš jų išspręsti ar bent jau sušvelninti jų poveikį? Kokie būdai jums padėtų? Galbūt prieš einant į tamsų kambarį, būtų paranku turėti žibintuvėlį; gal einant namo kas nors galėtų jus pasi-tikti. Kaip manote, kokių išeičių kiekvienam faktui galėtumėte sugalvoti? Galbūt kas nors galėtų jums padėti tai padaryti, galbūt dar yra koks nors žmogus, korio neklausėte patarimo.

Ar yra koks nors faktas, kuris jums šiuo metu atrodo neišsprendžiamas? Pasižymėkite jį, nes jis reikalauja gilesnės analizės. Tai galite padaryti tais pačiais keturiais žingsniais, kuriuos ką tik atlikote analizuodami baimę. Jei jaučiate, kad užstrigote, nebijokite kreiptis pagalbos į specialistą, kuris padėtų jums į situaciją pažvelgti išsamiau.

Kuo daugiau emocijų ir atitinkamai kuo mažiau faktų suskaičiavote, tuo labiau baimę kursto jūsų pačių emocijos. Šiuo atveju daugiausia tai tėra jūsų vidinė būsena, tačiau ji greičiausiai neke-lia jums realaus pavojaus. Bet kuriuo atveju jūsų baimė dabar yra jūsų rankose. Jūs žinote tikrąjį jos objektą (iš trečiosios grafos) ir svarbiausias priežastis (iš ketvirtosios grafos), kurias analizuo-dami galbūt jau radote sprendimą ar bent prielaidas, nuo ko pradėti. Net jei šiuo metu sprendimo

neradote, jūs tiksliai žinote, iš kur kyla ši baimė ir kokie jausmai bei emocijos ją paskatina. Kuo racionalesnis baimės objektas, tuo lengviau su juo susidoroti.

Šis būdas tinka ne tik baimei, bet ir kasdienėms problemoms analizuoti, nes racionalizavimas padeda pamatyti tikrąsias sunkumų priežastis, atsiriboti nuo emocijų ir vaizduotės sukurtų aspektų. Analizuoti situacijas galite remdamiesi toliau pateikta lentele.

Situacijų / objekto analizavimas

Koks tai įvykis, situacija, objektas?	Kokių emocijų tai man sukelia?	Kas svarbiausia šioje situacijoje? Kas sukelia stipriausius jausmus? Kas labiausiai gąsdina?	Kokie faktai grindžia mano baimę? Ką tikrai žinau, dėl ko esu visiškai tikras?

Sudarė Nomeda Černevičiūtė.

Lentelę taip pat rasite skyriuje „Priedai“.

Išanalizavę situaciją galite pamąstyti, kuris iš pateiktų variantų jums labiau tiktų:

- Mano baimė pagrįsta tikrais faktais, o ne išgalvotais dalykais – taigi dabar turiu priimti konkrečius sprendimus, kaip elgtis.
- Mano baimė labiau pagrįsta emocijomis ir vaizduote – esu kūrybinga asmenybė, tačiau kai kada tai pakiša koją. Ypač tada, kai atsiduriu situacijoje, apie kurią ne viską žinau. Galbūt viskas klostysis ne taip, kaip įsivaizduoju.



Atlikę analizavimo pratimą pagalvokite ar pasikeitė jūsų mintys ir požiūris į analizuotą situaciją. Parašykite, kiek balų skiriate šiai baimei / situacijai atlikę užduotį. Palyginkite su pradiniu

vertinimu, ar baimė sumažėjo. Būtina pažymėti, kad ne visos situacijos išsprendžiamos jas tiesiog analizuojant. Neabejojame, kad kiekvieno gyvenime yra pasitaikę labai sudėtingų situacijų ir įvykių, kai reikia save ir kylančių emocijų bei reakcijų priežastis pažinti giliau, todėl matydami, kad savarankiškai nepavyksta iki galo atsakyti į klausimus ir rasti nusiraminimą, nebijokite kreiptis pagalbos į specialistus. Vidinė ramybė, pasitikėjimas ir teigiama patirtis valdant stresą yra tvirtas pagrindas ateityje susidūrus su stresinėmis situacijomis.

Analizavimo pratimas nėra būdas visoms galimoms problemoms išspręsti. Sprendimus visais atvejais priimate jūs patys, tačiau šis pratimas gali padėti jums atrasti tuos problemos aspektus, kurie labiausiai veikia jūsų būseną ir tampa trukdžiais. Šį pratimą, analizuojant tą pačią problemą, galima kartoti kelis kartus, ypač jei pasirinkta problema yra gili ir stipriai jus veikia. Kartojimas gali padėti pamatyti tuos dalykus, į kuriuos prieš tai neatkreipėte dėmesio, praleidote, nelaikėte itin svarbiais ir pan. Tai leidžia į situaciją pažvelgti plačiau ir galbūt išvelgti naujų sprendimo galimybių, o platesnis situacijos vertinimas gali tapti pokyčio pradžia.

VI. Pykčio valdymas profesinėje veikloje

Socialinio darbo procesas yra dinamiškas, nepastovus, nuolat kintantis. Dažnai socialinis darbuotojas negali būti tikras, kad pasiektas pokytis bus ilgalaikis. Darbas su klientu nebūtinai bus nuoseklus. Negalime pamiršti, kad esame tokie pat žmonės kaip ir klientai. Kartu mūsų klientai yra tokie pat žmogiški, turintys individualių poreikių kaip ir mes. Kasdienėje veikloje susiduriame su savo ir aplinkinių emocijomis, mus veikia įvairūs nutikimai – tikėtini ir netikėti. Galima numanyti, kad darbas su atveju socialiniam darbuotojui nėra vien tik mechanškai atliekami veiksmai. Kiekvienas atvejis yra unikalus, reikalauja vis kitokių žinių ir įgūdžių, kelia iššūkių, neretai priverčia peržengti asmenines komforto ribas. Visa tai mus vienaip ar kitaip veikia, priklausomai nuo turimų įgūdžių, asmeninės ir profesinės patirties, asmenybės savybių ir kt. veiksmų, ir, žinoma, sukelia stipresnių ar silpnesnių emocijų, o tai išsirutulioja į didesnę ar mažesnę streso patyrimą.

Mokymų dalyviai kaip vieną didžiausių streso šaltinių darbe įvardija situacijas, kuriose susiduria su kliento pykčiu. Atsižvelgdamos į tai ir iki šiol aptarusios įvairius streso valdymo būdus ir pačią streso sąvoką, norime trumpai aptarti ir šią daugeliui svarbią temą. Kadangi šio metodinio-praktinio leidinio pagrindinis tikslas – darbas su savimi, o ne su klientu, pateiksime vieną universalų būdą, kurį modifikuodami priklausomai nuo situacijos jūs galite padėti sau nepasiduoti neigiamoms emocijoms, susidūrus su kito žmogaus, šiuo atveju, kliento, pykčiu.

Kai kada pyktis mums atrodo pateisinamas, normali reakcija konkrečioje situacijoje, tačiau kitais atvejais mes jaučiamės išsižeidę, nesuprasti, nepelnytai nuvertinti. Pyktis – labai stipri emocija, kuri gali veikti poelgius, mintis ir sprendimus. Būdamas piktas, žmogus gali pasakyti ar padaryti tai, ko būdamas įprastinės būsenos nedarytų ir nesakytų. Būti šalia pikto žmogaus taip pat yra nelingva. Tikriausiai visi esame pastebėję, kad šalia esančių žmonių emocijas dažniausiai perimame ir patys. Prisiminkite koncertą, kuriame dalyvavote ir šėlote kartu su visa minia. Jei tų pačių kūrinių klausytumėte būdami vieni, gali būti, kad jūs visai nenorėtumėte šokti kaip pašėlę, o kai kurie iš jų jums išvis nepatiktų, tačiau koncerto metu atrodė, kad tai pati geriausia jūsų kada nors girdėta muzika. Pakilią atmosferą sukūrė aplink jus esanti minia, o jūs įsitraukėte į šį masinį jausmą kaip ir daugelis kitų kartu esančių žmonių. Kuo daugiau minioje žmonių, tuo stipresnę bendrą atmosferą jie sukuria ir tuo stipresnes emocijas išgyvena kiekvienas iš jų. Būdamas šalia žmogaus, kuris išgyvena stiprias emocijas, nejučia ir pats gali pradėti jaustis panašiai. Dirbant su klientu labai svarbu neperimti šių emocijų pernelyg stipriai. O tam padėti gali įsivaizdavimas, jog pats stovite ant tvirtos žemės, kol įvykis ar žmonės „teka“ sraunia upe. Jūsų tikslas – neįkristi į vandenį. Priminimas sau, kad tai ne apie mane, nėra čia nieko asmeniško, šis žmogus labai daug patyrė ir pan. Momentinė kito žmogaus reakcija gali būti labai stipri emocinė iškrova, kuri trenks tarsi žaibas – visiškai netikėti. Dirbdami su atveju, galime susidurti su staiga užsiplieskusi kito žmogaus pykčiu, kai emocijos kyla staiga, žmogus šaukia, kaltina, nesiklauso, negali nusiraminti. Susidūrę su kito žmogaus pykčiu, ne visada galime iš karto teisingai suprasti pykčio objektą ir manyti, kad tuo objektu esame mes, tačiau pyktis greičiausiai bus kilęs dėl kokio nors su mumis visai nesusijusio įvykio, tiesiog emocijų valdomas žmogus atėjo būtent pas mus. Nereikėtų iš karto pulti kaltinti savęs ar kitų galimai su situacija susijusių asmenų, nes taip galite tik pagilinti konfliktą ar net patys to nenorėdami tapti jo bendrininku.

11 užduotis. PYKČIO VALDYMAS

Skirtinguose šaltiniuose aprašyta įvairių būdų, kaip reaguoti, kai šalia jūsų esantis žmogus pyksta, todėl pateiksime vieną strategiją kaip pavyzdį, išbandytą praktinėje veikloje.

1. Jei susidūrėte su netikėtu kliento pykčio protrūkiu arba klientas atėjo pas jus piktas, šaukia, kaltina, negali nusiraminti. Leiskite jam kurį laiką tai daryti – šiuo metu jis vadovaujasi emocijomis, jo išsakomi teiginiai taip pat yra grindžiami emocijomis. Tai dažnai būna tiesiog momentiniai jausmai, kurie nebūtinai pasireikštų kitu metu, jums kartu ramiai kalbantis apie problemą. Tokios būsenos klientui sunku gilintis į problemą, ją analizuoti ar ieškoti sprendimo. Leiskite žmogui išjausti emocijas, kurios jam tuo metu kyla. Taip pat svarbu suprasti, kad pykčio objektas greičiausiai esate ne jūs, o tam tikras įvykis ar situacija. Jūsų tikslas – klausyti ir pasirinkti svarbią informaciją.

2. Kai jaučiate, kad emocijų antplūdis nublūgsta, pasakykite pagrindinius aspektus, kuriuos jūs išvelgėte kliento pasakojime. Galite vartoti formuluotę „Ar teisingai supratau, kad jūs...“ ir toliau įvardyti konkrečius pastebėjimus. Tokiu būdu jūs išsiaiškinsite pagrindinę priežastį, dėl ko žmogus pyksta, padėsite jam pačiam tai geriau suvokti, taip pat neleisite konfliktinei situacijai plėtotis, nes ginčas ar teismo įrodinėjimas (net jei iš tiesų jaučiatės esantis teisus) nepadės rasti išeities iš susidariusios situacijos, o tiesiog gilins konfliktą. Jūsų tikslas – padėti klientui suprasti, kas kelia jam didžiausią nerimą ir stiprias emocijas.

3. Siekiant rasti sprendimą, labai svarbus palaikymas. Jūsų klientas susiduria su žmogiškomis problemomis, kurios jam kelia neigiamas emocijas, nepasitenkinimą, diskomfortą, nepasitikėjimą ir t. t. Pabandykite pajusti kliento situaciją. Tai gali būti pirma jums į galvą atėjusi mintis – gailėstis, užuojauta, liūdesys, noras palaikyti, padėti ar tas pats pyktis. Tai padės jums, kaip darbuotojui, suprasti kliento būseną, tačiau nepamirškite, kad tai nėra jūsų asmeninė situacija. Ši pirma mintis jums reikalinga tik bendram fonui pajusti, o jausmas yra kliento – ne jūsų. Neperimkite jų. Pirmoji kilusi mintis nebūtinai bus visiškai teisinga, tačiau padės jums reaguoti empatiškai. Jums nereikia atsakyti savo požiūrio ir situacijos vertinimo ar pereiti į kliento poziciją ir besąlygiškai jį teisinti, pritarti ir palaikyti – taip klientui nepadėsite. Jei jaučiate, kad išgyvenate labiau kliento jausmus nei savo, sustokite, pasakykite sau „Stop!“ Perėmę kliento jausmus jūs nepadedate jam spręsti problemos. Pagalvokite, ar tai tikrai jūsų jausmai, ar taip pat jautėtės ir prieš susitikimą su klientu – tai padės jums pamatyti tikrąją savo emocinės būsenos priežastį. Jūsų tikslas – padėti klientui suprasti, kad su savo problema jis neliks vienas.

4. Išsiaiškinus problemą ir tikrąjį pykčio objektą, jau galima atskleisti mintimis, kaip jūs ir klientas matote situaciją. Išsakykite savo mintis, bet neprimeskite klientui savo požiūrio. Galite vartoti formuluotes „Kaip jūs pats vertinate / matote šią situaciją?“, „Ką jūs pats apie tai manote?“, „Kaip manote, kaip aš galėčiau jums padėti?“ Jūsų tikslas – išsiaiškinti, kokius galimus sprendimo būdus mato klientas ir kaip jis apskritai vertina susidariusią situaciją, taip pat numatyti galimus savo, kaip darbuotojo, tolimesnius veiksmus. Tačiau stebėkite, ar klientas „neperduoda“ visos atsakomybės jums už problemos sprendimą, nes tuomet jums natūraliai kils pyktis, ir atrodys, kad kažkas čia ne taip.

5. Sprendimo ieškoti pradėkite nuo ten, kur su klientu randate bendrą situacijos matymo tašką, jūsų lūkesčiai neturėtų viršyti tuometinių kliento galimybių. Būkite to paties lygmens,

kuriame yra klientas, nekelkite nepamatuotų, klientui sunkiai įgyvendinamų tikslų ir nežadėkite to, dėl ko nesate tikri. Kiekvienas problemos sprendimo žingsnis turi būti aptartas kartu su klientu ir atitikti jo galimybes. Jūsų tikslas – padėti klientui pačiam rasti problemos sprendimus ir pradėti juos įgyvendinti teikiant palaikymą.



Jūs nebūtinai turite sekti šiais etapais nuosekliai. Konsultacijos metu klientas gali kelis kartus nusiraminti ir vėl pajusti stiprias emocijas, todėl jūs galite grįžti vienu ar keliais žingsniais atgal, tačiau būtina išlaikyti jų nuoseklumą ir nė vieno nepraleisti. Taip pat stenkitės nenutolti nuo pagrindinės problemos. Tiesiog pasižymėkite kitus svarbius klausimus, kad vėliau galėtumėte prie jų grįžti. Siekiant suprasti, analizuoti ir spręsti problemą, svarbus nuoseklumas, todėl nuklydę į šalutines temas galite nutraukti pradėtą procesą ir vėliau bus sunkiau iš naujo prie jo grįžti. Leiskite klientui suprasti, kad prie jam rūpimų kitų klausimų bus galima sugrįžti vėliau.

Šis aprašytas pykčio valdymo būdas padės jums ir klientui geriau suprasti emocijų priežastį, taip pat ją suvaldyti ir išgryninti problemą, su kuria galima būtų toliau dirbti. Svarbu suprasti, kad bet koks metodas nėra nekintanti formulė, todėl ir šį pykčio valdymo būdą galima lanksčiai pritaikyti skirtingoms situacijoms, taip pat siekiant valdyti ir kitas stiprias emocijas, ne tik pyktį. *Šis būdas, kaip ir daugelis kitų, neveikia savaime, o reikalauja pasiruošimo ir praktikos, todėl, norint rasti sau tinkamą būdą, jį reikia kartoti, modifikuoti ir taikyti skirtingose situacijose.* Situaciją, susijusią su pykčiu, taip pat galite analizuoti, atlikdami tą pačią užduotį, kaip ir analizuodami baimę. Bandykite rasti pagrindinį tašką, kuriame kyla pyktis, ir dirbkite su juo.

VII. Pabūti (su) savimi

Kasdien susiduriame su daugybe užduočių ir darbų, kuriuos turime atlikti. Tikriausiai nebūtų labai sunku juos visus išvardyti. Taip pat nebūtų sunku išvardyti žmones, su kuriais turite susitikti ar kažką nuveikti. Pagalvokite, kokie penki žmonės jums būtų svarbiausi. Neskubėkite, gerai apgalvokite. Ar sąrašas esate jūs pats? Tik maža dalis mokymų dalyvių šiame sąrašas įrašė save. Daugelis teigė net nepagalvoję apie tokią galimybę. Pagalvokite, kiek laiko per parą skiriate sau ir kiek kartų per dieną apie save susimąstote. Kas galų gale laimi kovą dėl jūsų dėmesio – laikas sau ar įvairūs kiti dalykai? Kaip dažnai pagalvojate, kaip jaučiatės čia ir dabar? Mokymų dalyviai pažymi, kad dažniausiai galvoja arba apie tai, kas buvo, arba apie tai, kas dar tik turi būti. Kitaip tariant, projektuojame savo mintis, energiją ir dėmesį į tai, kas buvo ir ko nebegalime pakeisti arba į tai, dėl ko šiuo metu galbūt net nesame tikri kaip, kada ir ar tai įvyks. Dėmesys sau čia ir dabar padeda pamatyti, kas šiuo metu iš tiesų esu, ką turiu, ką esu pasiekęs ir ką dar norėčiau nuveikti, kuo būti ir t. t. Tai naudinga, bet gana sunki užduotis. Mokymų dalyviai nurodė, kad, galvojant apie save, į galvą dažnai lenda mintys apie šalutinius dalykus, pvz., namų ruošos darbus ar internete perskaitytą straipsnį. Galvoti apie save iš tiesų gali būti sunku, nes savo gyvenimą sunkiai galime įsivaizduoti be kitų žmonių, kasdienių užduočių ir kt., tačiau pabūti su savimi čia ir dabar yra naudinga patirtis, nes savistaba yra vienas svarbiausių savęs pažinimo būdų. Savistaba yra procesas, kurio metu mes žvelgiame į savo vidinį pasaulį, mintis, jausmus, norus ir t. t. (Almonaitienė, Antinienė, kt., 2002). Pažinti save naudinga ne vien dėl smalsumo, bet ir siekiant atrasti savo stipriąsias puses, ugdyti naujus įgūdžius, suprasti elgesio ir reakcijos priežastis tam tikrose situacijose, atrasti blokuojančius įsitikinimus, neleidžiančius džiaugtis gyvenimu ar keisti neigiamus mąstymo ir elgesio aspektus. Kartais net patys sau negalime paaiškinti, kodėl vienaip ar kitaip elgiamės ar kodėl ko nors bijome, tačiau tam tikras elgesys ar reakcija yra pasekmė. Pažindami save galime atrasti to priežastis ir su jomis dirbti tam, kad jų įtaka mums sumažėtų ar net visai išnyktų. Tik yra viena sąlyga: *kad kažkas pradėtų keistis, turime būti su savimi atviri ir sąžiningi*.

Rašymas kaip terapijos būdas pradėtas taikyti XX a. pabaigoje. Ekspresyvaus rašymo naudą pirmasis pastebėjo ir 1989 m. aprašė Jamesas W. Pennebakeris, kuris skyrė ypatingą dėmesį neigiamiems streso padariniams, apie kuriuos šiaip jau nesame linkę galvoti ar kalbėti. J. W. Pennebakeris teigia, kad streso sukeltos mintys ir jausmai turi tiesioginę įtaką įvairiems fiziniams negalavimams. Jis siūlo aprašyti net ir giliausias mintis ir jausmus, susijusius su stresinėmis situacijomis – taip pavyktų kontroliuoti neigiamas emocijas ir jos truktų trumpiau (Pennebaker, Watson, 1989). Mokslininkai taip pat pažymi, kad teigiamos emocijos gali susilpninti streso padarinius, todėl rekomenduoja aprašyti ir tai, ką teigiamo gavome iš stresinės situacijos (Lepore, Greenberg, kt., 2002). Norėdami labiau gilintis į rašymo kaip terapijos galimybes, galite perskaityti Natalie Goldberg knygą „Apie rašymą: kaip išlaisvinti vidinį rašytoją“.

12 užduotis. SAU APIE SAVE

Užduočiai atlikti reikės apie 20–30 min. Jums reikės popieriaus lapo ir rašiklio. Pagalvokite apie tai, koks buvote prieš penkerius metus: kaip atrodėte, ką veikėte, kokie dalykai tuo metu jums atrodė svarbūs, kokios buvo jūsų vertybės, požiūris, norai, tikslai ir kt. Pasistenkite kuo daugiau save apibūdinti.

Įsivaizduokite, kad iš šios perspektyvos žvelgiate į save tokį, koks esate dabar. Pagalvokite, ką sau pasakytumėte: ką patartumėte, ko palinkėtumėte, dėl ko pasidžiaugtumėte, kas jus nuliūdintų, kaip save apibūdintumėte, galbūt sau ką nors primenate – abstraktų ar konkretų objektą, gyvūną ar bet kokią kitą vaizdinį, kuris kyla jūsų mintyse. Apmąstykite šiuos aspektus. Taip pat galite pridėti ir kitų jums svarbių dalykų.

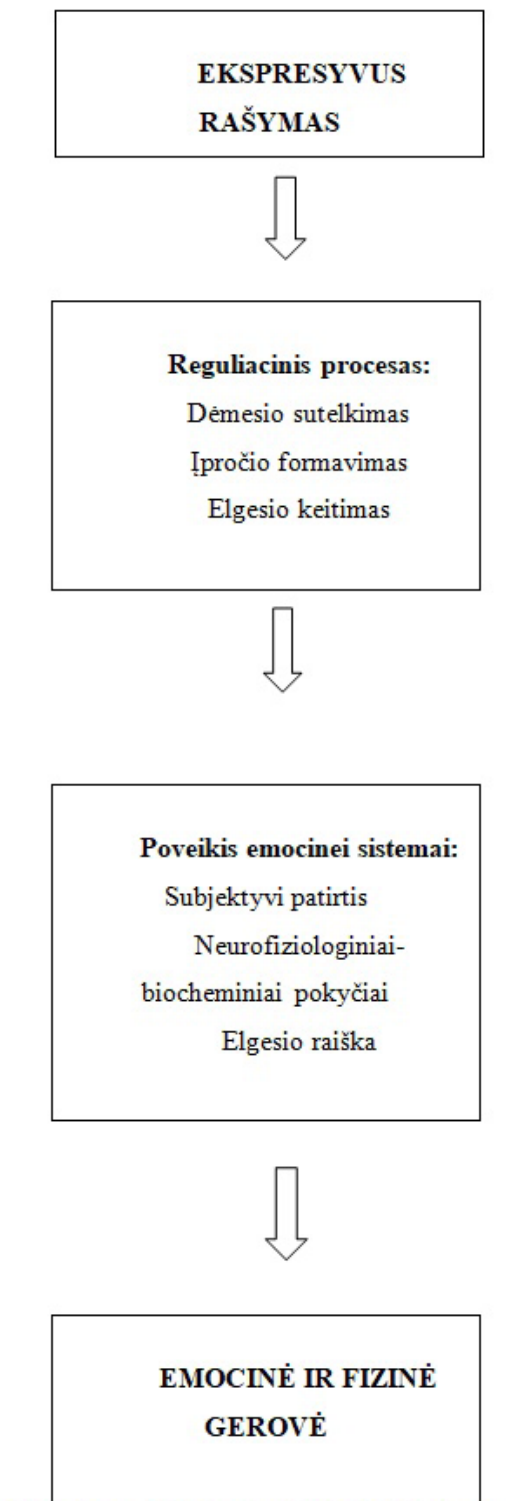
Dabar paimkite popieriaus lapą ir parašykite sau laišką, apibūdindami visus apmąstytus klausimus, išsakykite mintis atvirai, nieko nuo savęs neslėpdami – juk skaitysite tik jūs pats. Parašykite viską, ką šiuo metu norisi parašyti. Visiškai nesvarbu, kokios emocijos kyla, aprašykite jas visas. Skirkite sau tiek laiko, kiek reikės.

Baigę rašyti, perskaitykite. Tai jūsų mintys, skirtos jums pačiam. Dabar esate tik pats su savimi. Jums nereikia stengtis kam nors įtikti ar pateisinti kieno nors lūkesčių. Jūs leidžiate sau būti tokiam, koks iš tiesų norite būti.

Ši užduotis leidžia pabūti čia ir dabar, kartu skirti laiko sau ir geriau save pažinti. Atskleisti savo mintis, pamatyti savęs vertinimą ir požiūrį į save.

Periodiškai skirdami laiko sau, galime pastebėti nepasitenkinimo savimi ir aplinkiniu pasauliu priežastis, atrasti dalykus, kurie jus džiugina, taip pat aspektus, kurie verčia savimi didžiulis ir tai, ką norėtume tobulinti. Nereikia bijoti nei teigiamų, nei neigiamų atradimų – visa tai yra jūsų asmenybės dalis ir daro jus SAVIMI.

Ekspresyvus rašymas veikia kaip reguliacinė sistema, padedanti išjausti ir tarsi išleisti iš savęs emociškai sunkias situacijas. Kartu jūs ugdote naują įprotį, leidžiantį jums pažvelgti į problemą tarsi iš šalies, stebėti savo elgesį tam tikrose situacijose, pamatyti besikartojančius aspektus, kuriuos galbūt norėtumėte pakeisti ar išvis pašalinti. Ekspresyvus rašymas leidžia atpalaiduoti emocijas, dėl to sumažėja neigiama patirtų išgyvenimų įtaka jūsų fizinei sveikatai.



Šaltinis: Lepore, J S.; Greenberg, M. A.; kt. 2002. [aut. vert.]

Remiantis J. W. Pennebakerio įžvalgomis, rašyti apie stresinę situaciją reikėtų praėjus kuo mažiau laiko nuo jos (per pirmąsias 72 valandas). Tuomet emocijos ir išgyvenimai yra intensyviausi. Tačiau rašyti galima ir apie bet kokius senesnius įvykius, kurie vis dar kelia emocijų ar kitų nemalonių pojūčių bangas, o gal tiesiog vis dar jaučiate dėl kažko nuoskaudą.

13 užduotis. DĖMESYS STRESUI

Šiai užduočiai atlikti jums reikės popieriaus ir rašiklio.

Prisiminkite stresinę situaciją ar bet kokius kitus patirtus sunkumus. Situacija gali būti įvykusi praeityje ar besitęsianti iki šiol. Aprašykite patirtas emocijas ir išgyvenimus, kas įvyko, kaip jautėtės. Galite rašyti slapčiausias mintis. Pagalvokite ir parašykite, kaip jūsų patirti išgyvenimai veikia jūsų santykius su aplinkiniais ir kodėl. Nebijokite atvirai išsakyti, kaip jaučiatės.

Baigę rašyti, galite perskaityti savo mintis. Galbūt norėtumėte ką nors papildyti. Galite drąsiai tai padaryti. Nebijokite braukyti ir taisyti savo laiško. Laišką galite suplėšyti, sudeginti, išmesti, o jei norite, galite jį pasilikti.

Šį pratimą galite kartoti tiek kartų, kiek prireiks pajusti palengvėjimą. Rašymas padės paleisti emocijas, nuraminti mintis ir protą.

Kalbėti apie savo problemą ir ją išspręsti – du skirtingi dalykai. Galbūt ir jūs esate save pagavę daug kalbant apie tai, kokius sunkumus patiriate, tačiau ryžto imtis konkrečių veiksmų vis pritrūk-davo. J. W. Pennebakeris teigia, kad žmogus sunkiai gali tai padaryti, kol nepamato priežastinio ryšio tarp problemos ir patirtų išgyvenimų. Rašymas unikalus tuo, kad, kitaip nei kalbantis su kitu žmogumi, rašydamas galite būti visiškai atviras ir nieko neslėpti, nereikia galvoti, kaip tam tikrus dalykus paaiškinti ar apibūdinti suprantamai kitam. Galima be baimės rašyti apie pačius slapčiausius potyrius ir jausmus. Laiškai sau gali būti labai asmeniški ir tik jūs galite nuspręsti, kada ir kam norėtumėte juos parodyti. Jei yra žmogus, kuriuo jūs pasitikite, nebijokite aptarti savo atradimų – santykyje su kitu žmogumi jūsų patiriami sunkumai gali įgyti visai kitokių atspalvių, nei manote. Pradėjus gilintis ir pažinti save, jums gali kilti klausimų, į kuriuos patys negalėsite atsakyti, taip pat galite atrasti dalykų, kuriuos norėsis paanalizuoti nuodugniau – tai yra labai normalu, todėl nebijo-kite kreiptis į specialistą, kuris jums padės geriau pažinti situaciją, kurioje atsidūrėte.

VII. Apibendrinimas. Atradimai ir galimybės

Ši metodinė-praktinė priemonė skirta skatinti skaitytoją mąstyti apie save, pamatyti aplink vykstančius procesus, kitaip pažvelgti į gyvenimą, kurį gyvename, veiksmus, kuriuos pasirenkame atlikti, priimamus sprendimus ir pradėti keisti požiūrį į save, savo profesiją, aplinką, kurioje esame. *Požiūris yra būtent tas taškas, kuriame galime pradėti ką nors keisti.* Šis leidinys ir jame aprašyti metodai negali išspręsti visų gyvenime pasitaikančių situacijų ir sunkumų, tačiau gali padėti geriau pažinti save, suvokti aplink mus vykstančius procesus bei jų įtaką mums, taip pat mokytis pagalbos sau būdų. Jei jums tai pavyko, mes džiaugiamės pasiekusios savo tikslą.

Pabaigoje pateikiame jums keletą užduočių, kurios padės apibendrinti ir įtvirtinti įgytas žinias ir ugdyti naujus įgūdžius.

14 užduotis. STRESINĖS SITUACIJOS ANALIZĖ

Prisiminkite situaciją, kuri įvyko neseniai ir vis dar jus neramina, vis dar galvojate apie ją. Atsakykite į klausimus:

1. Ką labai svarbaus galiu atlikti šią akimirką, kad stresas sumažėtų?
2. Kaip galiu pakeisti savo požiūrį į situaciją, kad sumažėtų stresas?
3. Ko reikia pasimokyti iš šios situacijos, kad ateityje išvengčiau streso?
4. Ar tai būtina atlikti dabar? Jei tai susiję su kitais žmonėmis, ar mane spaudžiantis asmuo laimės ką nors reikalaujantis iš manęs įvykdyti tai tuoj pat?
5. Ar tai yra taip svarbu, kad pakeis mano gyvenimą po dviejų savaitių, dviejų mėnesių ar dviejų metų? Ar tai iš tikrųjų taip svarbu?
6. Kiek kupinas streso gyvenimo būdas man kainuoja? Kaip greitai aš noriu išsikvoti savo jėgas?
7. Kodėl stengiuosi viską atlikti pats ir neprašau kitų pagalbos? Kodėl viską darau kitų rankomis ir pats nesiimu spręsti savo situacijos?

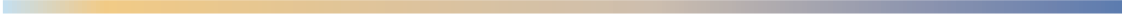
Skaitydami ir analizuodami šį leidinį sužinojote daug streso valdymo metodų ir technikų. Vienos jų tiko labiau, kitos mažiau. Tai natūralu. Kviečiame prisiminti tas veiklas, kurios labiausiai padėtų jums sumažinti stresą ir padidintų jūsų atsparumą. Surašykite jas į toliau pateiktą lentelę ir praktikuokitės 21 dieną arba tol, kol tai taps jūsų kasdieniu įpročiu – kaip valytis dantis ar valgyti. Tuomet šiuos įgūdžius galėsite lengviau taikyti stresinėje situacijoje. Jūs būsite pasiruošęs(-usi)!

15 užduotis. 21 DIENOS STRESO LYGIO MAŽINIMO PROGRAMA

Ateinančias 21 dieną išbandykite jums naujus / patikusius būdus mažinti streso lygį. Kiekvienai dienai galite paskirti vieną būdą ir visą dieną jį praktikuoti. Įgūdžiu virtusią praktiką greičiau prisiminsite stresinėje situacijoje ir gebėsite laiku ir vietoje ją pasinaudoti.

1 diena	2 diena	3 diena
4 diena	5 diena	6 diena
7 diena	8 diena	9 diena
10 diena	11 diena	12 diena
13 diena	14 diena	15 diena
16 diena	17 diena	18 diena
19 diena	20 diena	21 diena

Parengė Audronė Kerpaitė pagal „21-day anxiety challenge“.



17 užduotis. APIBENDRINIMO KLAUSIMAI SAU

Pagalvokite apie užduotis, kurias atlikote. Kokie atsakymai ar pastebėti aspektai labiausiai nustebino?

Kokius šablonus savo elgesyje pastebėjote?

Kas kelia stresą ir nerandate būdų, kaip tai pakeisti?

Užrašykite bent vieną dalyką, kurio imsitės dar šią savaitę, kad daugiau pasirūpintumėte savimi:

Būtinai su kuo nors pasidalinkite, kaip jums sekasi valdyti stresą.



Šaltinis: <http://www.beautifulyoucoachingacademy.com/> „My self-care check-in! <http://static1.squarespace.com/static/52a59879e4b04ff3be08d909/t/57845c5846c3c41c72bc5ef7/1468292185470/My+Self-Care+Check-In.pdf>

BENDRAUKIME IR BENDRADARBIAUKIME

SBI Kauno rajono socialinių paslaugų centras kviečia socialinius darbuotojus ir socialinio darbuotojo padėjėjus į 16 ak. val. periodinius kvalifikacijos kėlimo mokymus „Streso valdymas“. Daugiau informacijos apie mūsų kvalifikacijos kėlimo programas rasite adresu <http://www.kaunorspc.lt/metodinis-centras/>

Daugiau apie SBI Kauno rajono socialinių paslaugų centro teikiamas paslaugas rasite adresu <http://www.kaunorspc.lt/>

Kontaktinė informacija klausimams ir atsiliepimams:

Savivaldybės biudžetinė įstaiga
Kauno rajono socialinių paslaugų centras
Ežero g. 23, 47166 Kaunas
Tel. 837 32 81 95
El. p. centras@kaunorspc.lt

Atsiliepimų ir klausimų taip pat laukiame:

Socialinė darbuotoja Nomeda Černevičiūtė cerneviciute.n@gmail.com
www.patirtysiridejos.lt
Facebook: Socialinio darbo patirtys ir idėjos

Psichologė Audronė Kerpaite audrone.kerpaite@gmail.com

LITERATŪRA

1. *6 simple ways to avoid burnout*. Prieiga per internetą: <www.thesimpledollar.com>.
2. *10 tips to stress less*. Prieiga per internetą: <www.mentalhealth.asn.au>.
3. *10 ways to reduce stress; Relaxation techniques*. University of Illinois extension. Prieiga per internetą: <<http://www.mckinley.illinois.edu/health-education/stress-management/relaxation-techniques/relaxation-exercises>>.
4. *21 self care tips. American red cross*. Prieiga per internetą: <<https://www.pinterest.com/pin/555561304002284409/>>.
5. *65 signs and symptoms of stress*. Prieiga per internetą: <<http://www.ticoandtina.com/65-common-symptoms-of-stress-6-natural-ways-to-manage-stress/>>.
6. Adler, R. B.; Proctor R. F. 2005. *Looking out/Looking in.*, Boston, USA: Wadsworth, Cengage Learning.
7. Almonaitienė, J.; Antinienė, D.; kt. 2002. *Bendravimo psichologija.*, Kaunas: Kauno technologijos universitetas.
8. American institute of stress. Prieiga per internetą: <<https://stress.org/>>.
9. American redcross. *21 self care tips*. Prieiga per internetą: <<https://www.pinterest.com/pin/555561304002284409/>>.
10. Astrauskas, V.; Vaitilavičius, A; kt. 1980. *Medicinos terminų žodynas*. Vilnius: Mokslas.
11. Bakševičius, L. 2013. *Elgesio, kognityvinė, racionalioji elgesio terapijos ir konsultavimas*. Metodinė priemonė. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
12. Bandura, A. 1986. *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
13. Bauer, S. J. 2014. The use of stress reduction techniques in nursing education. *Evidence-Based Practice Project Reports*, Paper 53. Prieiga per internetą: <<http://scholar.valpo.edu/cgi/view-content.cgi?article=1053&context=ebpr>>.
14. Blaug, R.; Kenyon, A.; Lekhi, R. 2007. *Stress at work*. The work foundation, London, UK.
15. *Breathing exercises*. Prieiga per internetą: <www.madlyinlovewithlife.com www.swamij.com>.
16. Burba, B.; Sitnikovas, O.; Lankaitė, D. 2014. Streso pasireiškimas, dažniausi stresą sukeliantys veiksniai, distreso valdymas tarp Lietuvos apsaugos darbuotojų. *Medicinos teorija ir praktika*, 20(1): 14–20.
17. Cirtautienė, L.; Meslinienė, G. 2014. Žaidžiu jausmus: pyktis. Metodinė medžiaga. Kaunas: Print easy, p. 220–222.
18. Childre D. *De-stress kit for the changing times*. Prieiga per internetą: <<https://www.hear-math.org/resources/downloads/de-stress-kit-for-the-changing-times/>>.
19. Cikanavičius, D. *Emocijos (1 dalis): bazinės emocijos*. Prieiga per internetą: <<http://blog.saviarcheologija.lt/2012/02/emocijos-1-dalis-bazines-emocijos.html>>.

20. Cirtautienė, L.; Meslinienė G. 2012. *Žaidžiu jausmus: baimė*. Metodinis leidinys. Kaunas: Print easy, 12, 68, 70, 73–75 p.
21. Cirtautienė, L.; Meslinienė G. 2014. *Žaidžiu jausmus: pyktis*. Metodinis leidinys. Kaunas: Print easy, 14 p.
22. Copenhagen Bornout Inventory (English version) used in the PUMA study. Prieiga per internetą: <<http://www.arbejdsmiljoforskning.dk/upload/cbi-scales.pdf>>.
23. Deng Ming-Dao. 2000. *365 Dao. Įžvalgos kasdienai*. Kaunas: Trigrama.
24. Dewe, P. J.; O'Driscoll, M. P.; Cooper, C. L. 2012. Theories of Psychological stress at work, in: Gatchel, R. J.; Schultz, I. Z. kt. *Handbook of occupational health and wellness*, 23–38. Springer, USA.
25. Dirgėlienė, I. 2013. Profesinio streso rizika socialinio darbo procese: supervizijos taikymo perspektyva, *Sveikatos mokslai* 23(1): 31–36.
26. *Effects of stress on the body*. Prieiga per internetą: <<http://www.mentalhealthamerica.net/conditions/stress-coping-everyday-problems>>.
27. *External and internal stress*. Prieiga per internetą: <<http://www.strengthvitalitywellness.com/allostatic-load-prevent-disease>>.
28. *Finding your inner happy in an overwhelmed world. Self care checklist*. Prieiga per internetą: <<http://www.LucilleZimmerman.com>>.
29. Goleman, D. 2009. *Emocinis intelektas*. Vilnius: Presvika.
30. Hobfoll, S. E. 2001. The influence of culture, community, and the Nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory, *Applied Psychology: an international review* 50(3): 337–421.
31. Holmes, T. H.; Rahe, R. H. 1967. The social readjustment rating scale, *Journal of Psychosomatic research* 11, 213–218.
32. Karoly, P. 1993. Mechanisms of self-regulation: asystems view. Annual review of psychology, 44: 23–52. Department of psychology, University of California, California, USA.
33. Kasiulis, J.; Barvydienė, V. 2015. *Vadovavimo psichologija*. Kaunas: Kauno technologijos universitetas.
34. Kavaliauskienė, V.; Balčiūnaitė, R. 2014. Profesinis perdegimas ir jo raiška socialinio darbo profesionalizacijos kontekste, *Tiltai* 4: 17–35. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
35. Kerevičienė, J. 2014. *Pedagoginės psichologijos užrašai*. Mokomoji knyga aukštųjų mokyklų studentams. Kaunas: Vilniaus universiteto Kauno humanitarinis fakultetas.
36. Lapė, J.; Navikas, G. 2003. *Psichologijos įvadas*. Vilnius: Lietuvos teisės universitetas.
37. Lazarus, R. S. 1993. From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks, Annual review of psychology 44: 1–22. Department of psychology, University of California, California, USA.
38. Lazarus, R. S., Folkman, S. 1984. *Stess, appraisal, and coping*. New York: Springer publishing company.
39. Lazutka, R.; Skučienė, D.; ir kt. 2008. Socialinių darbuotojų profesinės rizikos veiksniai, *Socialinis darbas* 7(3): 74–86.
40. Leary, M. R.; Kowalski, R. M. 1990. Impression management: A literature Review and Two-component model, *Psychological bulletin* 107(1): 34–47.

41. Leonavičius, V. 1998. Georgas Herbertas Meadas ir asmens savimonės teorija, *Sociologija. Mintis ir veiksmas* 2(2): 136–146. Vilnius: Vilniaus universitetas.
42. Lepore, S. J.; Greenberg, M. A.; kt. 2002. Expressive writing and health: self-regulation of emotion-related experience, psychology, and behavior, in: *The Writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*, 99–118. Washington, USA: American psychological association press.
43. Mazgelytė, A. 2007. Seminaro „Streso valdymas, siekiant akademinių, profesinių, karjeros tikslų“ medžiaga. KTU.
44. *Management of stress*. Prieiga per internetą: <<http://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-management-relieving-stress#1>>.
45. Mead, G. H. 1934. *Mind, Self, and Society*. Chicago, USA: University of Chicago Press.
46. Mills, L. B., Huebner, E. S. 1998. A prospective study of personality characteristics, occupational stressors, and burnout among school psychology practitioners, *Journal of School Psychology* 36(1): 103–120.
47. Miralles, F., Garcia H. 2017. *Ikigai. Ilgo ir laimingo gyvenimo paslaptys*. Vilnius: Alma littera.
48. Myers, D. G. 2000. *Psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
49. Pennebaker, J. W. 2010. *Writing to heal: A guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
50. *Perdegimo sindromas: priežastys, simptomai, patarimai*. Prieiga per internetą: <<http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2012-12-17-perdegimo-sindromas-priezastys-simptomai-patarimai/92354>>.
51. Petružytė, D. 2013. Kliento savirealizacija kaip socialinio darbo tikslas: pagalbos teikimo organizavimo galimybės, *Tiltai* 4(65): 139–259. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
52. Pikūnas, J.; Palujanskienė, A. 2005. *Stresas. Atpažinimas ir įveikimas*. Kaunas: Pasaulio lietuvių centras.
53. Plutchik, R. 1980. *Emotion— A Psychoevolutionary Synthesis*. London: Longman.
54. Richard, C. 1999. *Lėtinkite gyvenimo tempą: kaip ramiau ir paprasčiau žiūrėti į gyvenimą*. Kaunas: Šviesa.
55. Sinelnikov, V. 2015. *Pasąmonės paslaptis. Psichoenerginis aikido*. Vilnius: Baltosios gulbės.
56. Sinelnikov, V. 2008. *Skiepai nuo streso. Psichoenerginis aikido*. Kaunas: Mijalba.
57. *Sit back, relax, you're gonna be here a while: the science of relaxation and stress*. Prieiga per internetą: <www.thebackstore.com>.
58. Smith, C. A.; Lazarus, R. S. 1990. Emotion and Adaptation, in: Pervin, L. A. *Handbook of personality: Theory and research*, 609–637. New York, USA: Guilford.
59. Stelmokaitis, H. 2013. *NLP pagrindai*. Prieiga per internetą: <<http://psichika.eu/blog/nlp-pagrindai/>>.
60. Sternberg, R. J.; Sternberg, K. 2012. *Cognitive psychology*. USA: Wadsworth, Cengage learning, Belmont.
61. *Stresas yra valdomas. Kampanijos vadovas. Streso ir psichosocialinės rizikos valdymas darbe*. Prieiga per internetą: <www.healthy-workplaces.eu>.

62. *Stress curve*. Prieiga per internetą: <<https://www.dreamstime.com/royalty-free-stock-photos-stress-curve-image19168698>>.
63. *Stress management*. Prieiga per internetą: <<https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm>>.
64. *Stress relief activities*. Prieiga per internetą: <<https://www.verywell.com/stress-relief-activities-you-should-try-3144614>>.
65. Sturm, S. R. 2013. Physician, heal thyself: What we can learn from our own writing advice, in: *Working together: Planting the seed: Proceedings of the 2012 Annual conference of the Association of tertiary learning Advisors of Aotearoa/New Zealand*, 71–79.
66. *Techniques to combat stress and anxiety at work*. Prieiga per internetą: <www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress/stress.pdf>.
67. Tepperwein, K. 2007. *Didžioji antistreso knyga*. Vilnius: Algarvė.
68. *The psychology of stress*. Prieiga per internetą: <<https://www.opp.com/en-IE/Knowledge-centre/Blog/2013/September/Sixteen-business-psychology-resources-to-help-you-manage-stress>>.
69. University of Illinois extension. *10 ways to reduce stress; Relaxation techniques*. Prieiga per internetą: <<http://www.mckinley.illinois.edu/health-education/stress-management/relaxation-techniques/relaxation-exercises>>.
70. Valionienė, A. 1998. Pristatymo strategijos ir jas sąlygojantys veiksniai, *Psichologija* 18: 95–116.
71. Van Deurzen, E. (vert. Petraitis, T.) 1997. *Everyday Mysteries: Existential Dimensions of Psychotherapy*. Routledge.
72. Varanavičė, S. *Tapingo gidas. Metas susitvarkyti su savimi*. Prieiga per internetą: <www.tapingas.lt>.
73. Watson, D.; Pennebaker J. W. 1989. Health complaints, stress, and distress: exploring the central role of negative activity, *Psychological review* 96(2): 234–254. Washington, USA.
74. *What activities can help relieve stress?* Prieiga per internetą: <<http://www.healthline.com/health-slideshow/10-ways-to-relieve-stress>>.
75. Wilde, L. 2006. *Namų SPA. Įveikite stresą*. Vilnius: Aktėja.
76. Zautra, A. J. 2003. *Emotions, stress, and health*. Oxford, New York, USA.

PRIEDAI

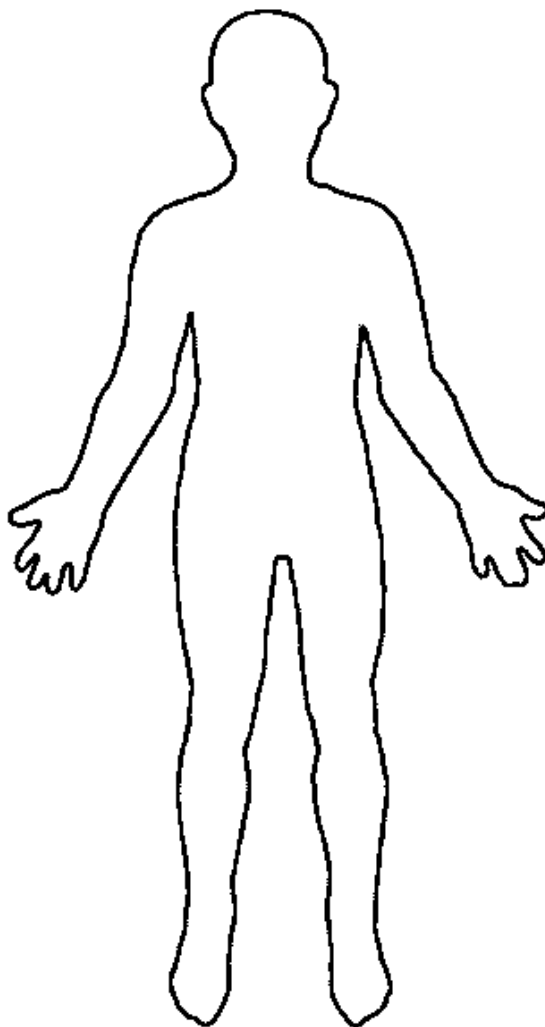
1 priedas. Gyvenimo įvykių, veikiančių kaip stresoriai, hierarchinė eilė (Holmes, Rahe, 1967)

Streso sukėlėjai ir jų reikšmė taškais	Taškai
Sutuoktinio mirtis	100
Skyrybos	73
Sutuoktinių gyvenimas atskirai	65
Kalėjimas	63
Artimo šeimos nario mirtis	63
Susižalojimas ar liga	53
Vedybos	50
Išmetimas iš darbo	47
Sutuoktinių susitaikymas	45
Išėjimas į pensiją	45
Šeimos nario sveikatos pakitimas	44
Nėštumas	40
Seksualinės problemos	39
Naujo šeimos nario atsiradimas	39
Verslo pertvarkymas	39
Finansinės būklės pakitimas	38
Artimo draugo mirtis	37
Darbo pobūdžio pasikeitimas	36
Praradimas teisės įpirkti užstatytą turtą	30
Darbo pareigų pasikeitimas	29
Sūnus ar duktė išeina iš namų	29
Bėdos su artimais giminaičiais	29
Ypatinga asmeninė pergalė	28
Sutuoktinis pradeda arba liaujasi dirbęs	26
Mokyklos lankymo pradžia ar pabaiga	26
Gyvenimo sąlygų pasikeitimas	25
Asmeninių įpročių pasikeitimas	24
Pašliję santykiai su viršininku	23
Gyvenamosios vietos pasikeitimas	20
Mokyklos pakeitimas	20
Poilsavimo būdo pasikeitimas	19
Religinės veiklos pasikeitimas	19
Socialinės veiklos pasikeitimas	18
Miego įpročių pasikeitimas	16
Valgymo įpročių pasikeitimas	15
Atostogos	13
Kalėdos	12
Nedideli įstatymo pažeidimai	11

2 priedas. Stresorių pasekmės jūsų organizmui / sveikatai

Jūs savyje tarsi inde kaupiate / sulaikote / nuryjate stresą. Surašykite visas pasekmes, kurios jau paveikė jūsų organizmą ir pradėjo daryti savo žalojantį darbą. Galite pasirinkti iš sąrašų, esančių viršuje.

Pasvarstykite, ar yra nors viena sritis (emocijos, protas, kūnas, elgesys), kur neskauda, nėra problemų, nepaveikta streso? O galbūt pokyčių organizme visai nesiejate su stresu? Kiek jūsų organizmas yra praradęs pusiausvyrą? Ką jis daro, kad atkurtų harmoniją? Kaip organizmas su jumis kalba? Ar girdite jo siunčiamus signalus?



3 priedas. Testas. Koks mano streso lygis?

1. Bendrai kokie jūsų miego įpročiai?

1. Aš nemiegu gerai.
2. Aš miegu gerai.
3. Aš miegu labai gerai.

2. Kaip jaučiatės, kai atsibundate?

1. Paprastai aš būnu pavargusi(-ęs).
2. Aš jaučiuosi gerai.
3. Atsibundu kupina(-as) jėgų.

3. Ar esate patenkintas savo svoriu?

1. Aš priaugu svorio, ypač aplinkui pilvą. / Mano svoris krinta.
2. Mano svoris yra pastovus, nors kiek didesnis, nei norėčiau.
3. Aš turiu normalų svorį arba stengiuosi, kad tokį išlaikyčiau.

4. Kaip dažnai sergate?

1. Visą laiką.
2. Susergu keletą kartų per metus.
3. Aš retai sergu.

5. Ar jaučiate potraukį maistui?

1. Aš dažnai jaučiu didelį potraukį maistui, ypač nesveikam / greitam maistui.
2. Mano potraukis nesveikam maistui yra subalansuotas.
3. Aš patenkinu kūno potraukį maistui, valgydama(-as) sveikus produktus.

6. Kaip dažnai patiriate nugaros / galvos skausmus?

1. Aš dažnai kenčiu nuo to.
2. Kartkartėmis aš patiriu galvos ar nugaros skausmus.
3. Retai patiriu galvos ar nugaros skausmus.

7. Koks yra jūsų seksualinis potraukis?

1. Labai žemas arba jo iš viso nėra.
2. Gerai, bet galėtų būti geriau.
3. Aš esu patenkinta(-as) savo seksualiniu potraukiu.

8. Kaip dažnai jūsų virškinimo traktas blogai veikia?

1. Mano virškinimas dažnai sukelia sunkumų.
2. Kartais patiriu virškinimo sunkumų.
3. Aš turiu sveiką virškinimo sistemą, kuri neveikia blogai.

9. Koks yra jūsų nerimo lygis?

1. Aš dažnai jaučiuosi nerimastingas.
2. Kartkartėmis aš jaučiuosi nerimastingas.
3. Aš jaučiuosi patenkintas ir retai esu nerimastingas.

10. Kaip bendrai apibūdintumėte savo nuotaiką?

1. Bloga.
2. Vidutinė.
3. Gera.

Kiekvienas teiginys yra vertas tiek, kokį atsakymą pažymėjote. Suskaičiuokite, kiek surinkote taškų ir pažiūrėkite, koks jūsų streso lygis. Pastaba: Svarbiau yra pastebėti ir keisti tas sritis (iš teste pateiktų sričių), kuriose matote problemų.

Mano taškai:

26–30 taškų: Jums sekasi gana gerai, patiriate žemą streso lygį.

20–25 taškai: Jūs patiriate vidutinį streso lygį.

10–19 taškų: Jūs kenčiate nuo aukšto streso lygio.

Šaltinis: Harper's Bazaar Jorge Cruise „Take the stress test“. Prieiga per internetą: <<https://in.pinterest.com/pin/330310953901998645/>>.

4 priedas. Perdegimas darbe (Kopenhagos klausimynas)

Įsivertinkite, ar jums gresia perdegimas? Tai aktualu, jei ankstesniame teste surinkote 10–19 taškų.

Atidžiai perskaitykite toliau pateiktus klausimus ir pasirinkite jums tinkamiausią atsakymo variantą.

Galimi pasirinkimo variantai: 1 – Niekada, 2 – Retai, 3 – Kartais, 4 – Dažnai, 5 – Nuolat.

1. Kaip dažnai jūs jaučiatės pavargęs?	1	2	3	4	5
2. Kaip dažnai jūs esate fiziškai išsekęs?	1	2	3	4	5
3. Kaip dažnai jūs pavargstate emociškai?	1	2	3	4	5
4. Kaip dažnai jūs pagalvojate „Daugiau nebegaliu“?	1	2	3	4	5
5. Kaip dažnai jaučiate visišką išsekimą?	1	2	3	4	5
6. Kaip dažnai jaučiatės nusilpęs ir imlus ligoms?	1	2	3	4	5
7. Ar jūsų darbas emociškai vargina?	1	2	3	4	5
8. Ar jaučiate „perdegimą“ darbe?	1	2	3	4	5
9. Ar jūsų darbas jus gniuždo?	1	2	3	4	5
10. Ar jaučiatės išsekęs darbo dienos pabaigoje?	1	2	3	4	5
11. Ar iš ryto jaučiatės pavargęs vien tik nuo minties apie laukiančią darbo dieną?	1	2	3	4	5
12. Ar jus vargina kiekviena valanda darbe?	1	2	3	4	5
13. Ar turite pakankamai energijos šeimai ir draugams laisvalaikio?	1	2	3	4	5
14. Ar jums sunku dirbti su klientais?	1	2	3	4	5
15. Ar jus nervina darbas su klientais?	1	2	3	4	5
16. Ar darbas su klientais išsunkia jūsų energiją?	1	2	3	4	5
17. Ar manote, kad dirbdamas su klientais, įdedate daugiau, nei už tai gaunate atgal?	1	2	3	4	5
18. Ar jūs pavargstate nuo darbo su klientais?	1	2	3	4	5
19. Ar kartais svarstote, kiek dar pajėgsite dirbti su klientais?	1	2	3	4	5

Atsakymai:

I. Bendras perdegimas (1–19 klausimai):

0–38 nėra
38–57 vidutinis
57–95 aukštas

II. Asmeninis perdegimas (1–6 klausimai):

0–12 nėra
12–18 vidutinis
18–30 aukštas

III. Darbinis perdegimas (7–13 klausimai):

- 0–14 nėra
- 14–21 vidutinis
- 21–35 aukštas

IV. Su klientais susijęs perdegimas (14–19 klausimai):

- 0–14 nėra
- 14–21 vidutinis
- 21–35 aukštas

Gavę rezultatus matysite, kurioje srityje patiriate daugiausia sunkumų. Galbūt verta mokytis ar stiprinti įgūdžius, kurie palengvintų jūsų darbinės ir asmeninės situacijas? Galbūt tai bendravimo ypatumai: sakymas „NE“, konfliktų valdymas, tinkamas emocijų išreiškimas, asmeninių ribų lankstumas ar jų sustiprinimas, įvairių minčių, kurios sukasi jūsų galvoje, įvertinimas, dažnesnis tinkamas atsipalaidavimas ir t. t. O gal reikia žmogaus, kuris jus išklaustų ir priimtų jus tokį, koks esate?

5 priedas. Įgūdžiai, kurių reiktų įgyti (apibraukite)

1. Atsakyti į skundimąsi
2. Atsiprašyti
3. Suskirstyti problemas pagal svarbą
4. Paklausti klausimo
5. Prašyti pagalbos
6. Prašyti leidimo
7. Vengti nemalonumų su kitais
8. Užsiimti sportu, kuris patinka
9. Susitelkti į užduotį
10. Įtikinti kitus
11. Nagrinėti kaltinimus
12. Nagrinėti prieštaraujančias viena kitai žinutes
13. Tvarkytis su sunkumais
14. Kontroliuoti baimę
15. Tvarkytis su grupės spaudimu
16. Tvarkytis su kažkieno kito pykčiu
17. Sprendimas kažką padaryti
18. Įvertinti savo gebėjimus
19. Nuspręsti, kas sukėlė problemą
20. Išreikšti švelnumą
21. Išreikšti savo jausmus
22. Sekti instrukcijas
23. Rinkti informaciją
24. Pasiruošti sunkiam pokalbiui
25. Pasakyti komplimentą
26. Duoti instrukcijas
27. Palaikyti pokalbį
28. Teikti pagalbą kitiems
29. Pristatyti kitus žmones
30. Prisistatyti pačiam
31. Prisijungti
32. Nesivelti į peštynes
33. Pažinti savo jausmus
34. Klausytis
35. Skųstis
36. Nuspręsti

37. Vesti derybas
38. Reaguoti į nesėkmę
39. Reaguoti į įtikinėjimus
40. Reaguoti į erzinimus
41. Apdovanoti save
42. Sakyti „Ačiū“
43. Nusistatyti tikslą
44. Dalytis kuo nors
45. Apginti draugą
46. Apginti savo teises
47. Pradėti pokalbį
48. Suprasti kitų jausmus
49. Naudotis savikontrole

Patikslinimai:

Igūdis 7. Vengti nemalonumų su kitais

1. Nusprendi, ar tu esi situacijoje, kai jau patekai į bėdą.
2. Nusprendi, kad tu nori išsivaduoti iš šios situacijos.
3. Pasakai kitiems žmonėms, ką tu nusprendei ir kodėl.
4. Siūlai kitus dalykus, kuriuos tu galėtum padaryti.
5. Darai, kas tavo manymu, yra geriausia tau.

Igūdis 28. Pagalba kitiems

1. Sprendi, ar kitiems asmenims reikalinga pagalba / nori tavo pagalbos.
2. Apmąstyti būdus, kaip galėtum padėti kitiems.
3. Klausi kito asmens, ar jis / ji norėtų ar jam / jai reikėtų tavo pagalbos.
4. Padedi kitiems žmonėms.

Igūdis 32. Nesivelti į peštynes

1. Sustoti ir pamąstyti, kodėl tu nori muštis.
2. Nusprendi, ko nori, kad galiausiai pasikeistų.
3. Apmąstai kitus būdus, kaip galėtum išspręsti šią situaciją be peštynių.
4. Nusprendi, kuris būdas yra geriausias išspręsti šią situaciją, ir jį įgyvendini.

Igūdis 37. Vesti derybas

1. Prieini prie išvados, kad tu ir kiti asmenys turi skirtingas nuomones.
2. Pasakai kitiems asmenims, ką tu mąstai / manai apie tą problemą.
3. Klausai kitų asmenų, ką jie mano apie šią problemą.
4. Atvirai klausaisi jo / jos atsakymo.
5. Mąstai apie tai, kodėl kitas asmuo taip jaučiasi.
6. Siūlai kompromisą (sieki susitarti).

Igūdis 40. Reaguoti į erzinimus

1. Nusprendi, kad tave erzina, pajuokia ar išjuokia.
2. Apmąstai būdus, kaip išspręsti problemą su pajuoka.
3. Pasirenki geriausią būdą ir jį įgyvendini.

Igūdis 49. Naudotis savikontrolė

1. Įsiklausai, kas vyksta tavo kūne, nes tai padeda tau suprasti, kad jau prarandi savikontrolę.
2. Svarstai, kas nutiko, kad jautiesi būtent taip, kaip jautiesi.
3. Apmąstai būdus, kuriais tu galėtum kontroliuoti save.
4. Pasirenki geriausią savikontrolės būdą ir jį įgyvendini.

6 priedas. Patirties žemėlapis

Užrašykite, kokie prisiminimai, praeities įvykiai, žmonės ir kt. ateina į galvą. Sunumeruokite (pradėdami skaičiumi 1) nuo svarbiausio iki mažiausiai svarbaus. Gali būti, kad keli dalykai jums atrodys vienodai svarbūs. Tokiu atveju pažymėkite juos vienodais skaičiais	
Pavaizduokite visa tai kaip skritulius, iš kurių svarbiausią jūsų prisiminimą atspindintis skritulys būtų didžiausias, o kiti tolygiai mažėtų. Juos sujunkite tarpusavyje. Jungti galima nebūtinai eilės tvarka	
Kurie iš jų jums svarbiausi ir kodėl? Kaip dažnai juos prisiminate? Kokias emocijas jie sukelia?	
Kuriuos prisiminimus, įvykius ir kt., išvardytus pirmoje eilutėje, vertinate kaip teigiamus, ir kuriuos – kaip neigiamus? Užrašykite. Kuriuos įvardijote kaip svarbesnius?	
Patirtis, kurią įvardijote kaip svarbiausią, daro didžiausią įtaką jūsų priimamiems sprendimams, požiūriui, gebėjimui priimti aplink jus esančius žmones ir įvykius, su kuriais susiduriate.	
Ar pažvelgę į savo patirtį „iš šalies“, pastebite ką nors, ko anksčiau nepastebėjote? Kokie jūsų įsitikinimai kyla iš šių patirties dalykų? Užrašykite.	

7 priedas. Baimės analizavimas

Koks tai įvykis, situacija, objektas?	Kokias emocijas tai man sukelia?	Kas svarbiausia šioje situacijoje? Kas sukelia stipriausius jausmus? Kas labiausiai gąsdina?	Kokie faktai grindžia mano baimę? Ką tikrai žinau, dėl ko esu visiškai tikras?

Išanalizavę situaciją galite pamąstyti, kuris iš pateiktų variantų jums labiau tiktų:

- Mano baimė pagrįsta tikrais faktais, o ne išgalvotais dalykais – taigi dabar turiu priimti konkrečius sprendimus, kaip elgtis.
- Mano baimė labiau pagrįsta emocijomis ir vaizduote – esu kūrybinga asmenybė, tačiau kai kada tai pakiša koją. Ypač tada, kai atsiduriu situacijoje, apie kurią ne viską žinau. Galbūt viskas klostysis ne taip, kaip įsivaizduoju.

Nomeda Černevičiūtė, Audronė Kerpaitė

Streso valdymas

Metodinė-praktinė priemonė

Redaktorė Rita Malikėnienė

Maketuotoja Rasa Švobaitė

2018 10 25. Užsakymo Nr. K18-051.

Išleido

Kauno rajono socialinių paslaugų centras

Ežero g. 23, LT-47166 Kaunas, Lietuva

www.kaunorspc.lt

Vytauto Didžiojo universitetas

K. Donelaičio g. 58, LT-44248, Kaunas

www.vdu.lt | leidyba@bibl.vdu.lt