

# STRESS

---

- ... reaktsioon sündmustele, mis hirmutab inimest või esitab talle väljakutseid

Stressor – olukord või inimene, kes või mis tekitab stressi

NB! Ka meeldivad sündmused (nt. Pulmad v pidu võivad esile kutsuda stressi)

# STRESS

---

- Olles pikajaline põhjustab reeglina nii füsioloogilisi kui psühholoogilisi tagajärgi

Füsioloogilised muutused

- vererõhutõus
- südamelöögisageduse kasv
- pea- ja selja- ja kõhuvalud
- seedehäired
- nahalööbed
- väsimus (Brown 1984)

NB! Psühhosomaatilised haigused on reeglina põhjustatud stressist. Sagedasemad eelnimetatud haigused on – astma, kõrge vererõhk ja nahaärritused.

Mida suurem ja pikaajalisem on stress, seda nõrgemkas me jääme. Eckenrode on öelnud, et võime võidelda tuleviku stressiga alaneb mineviku stressi mõjul.

# STRESSI FAASID (Selye)

---

○ 1. Faas- alarmeerimise ja mobilisatsiooni faas  
(nt. Tüüpiline üliõpilane enne sessi algamist)  
Muretsemine ja rööpast väljaminek

2. Faas – vastupanu

Valmistun võitluseks stressoriga. Reeglina kahjustub minu nii füüsiline kui psühholoogiline heaolu, kuid ma võin hästi hakkama saada ning stressori ületada.

3. Faas- kurnatus

Alaneb inimese võime kohaneda stressoriga sellise piirini, et ilmnevad stressi negatiivsed tagajärjed:

- füüsiline haigus
- kontsentreerumisvõimetus
- kõrgenenud ärrituvus
- halvimal juhul desorientatsioon ning reaalsustaju kadumine

# STRESSORITE LIIGID (Gatchel ja Baum; Lazarus ja Cohen)

---

- 1. Kataklüsmilised sündmused

(tugevad stressorid, mis mõjutavad üheaegselt paljusid inimesi ning tekivad ootamatult)

Nt. Sõda, terroriakt

NB! Mõnikord võivad need olla pikemas perspektiivis vähem stressi tekitavad kui algselt vähem intensiivsed sündmused.

+ Saad jagada teistega sama muret

- Posttraumaatiline stressisündroom (nt 15% Vietnami sõja veteranidest ei tule oma eluga toime, alkohol jne).

# STRESSORITE LIIGID

---

## 2. Isiklikud stressorid

(nt. Lähedase surm või raske haigus, töökaotus jne).

... Tekitab küll esialgu suurema vahetu reaktsiooni, kuid inimene on suuteline mõne aja möödudes kaotusega paremini toime tulema.

- Rasked juhtumid – perevägivald, vägistamine jne.

# STRESSORITE LIIGID

---

3. Foonistressorid ehk igapäevased pisimured

Nt. Pikk järjekord pangas, autoummik jms.

... Koosnevad samuti pikaajalistest probleemidest  
(nt. Rahulolematus tööga, õnnetu paarisuhe.

**NB! OHT KUHJUDA SUUREKS STRESSORIKS**

Kui inimene tunneb, et ta on suuteline olukorda kontrolli all hoidma ja selle väljundit kindlaks määrama, siis alaneb stressireaktsioon tunduvalt

# STRESSORITE LIIGID

---

- MÜNDI TEINE KÜLG
- MEELEÜLENDUSED 😊  
... Pisike sündmus, mis teeb meele heaks.

Mida suurem arv meeleülendusi kogetakse seda vähem on psühhosomaatilisi haigusi.

# STRESSI LIIGID (Seligmani järgi)

---

- Õpitud abitus

... Inimene järeldab, et ebameeldivad või vastikud stiimulid pole kontrollitavad, mistõttu muster muutub nii sissejuurdunuks, et inimene ei püüagi oma olukorda parandada.

**NB!** Vanadekodusse sattumine



# STRESSI ÜLETAMINE

---

- Vintske isiksus (Kobasa 1979)  
... Läheneb stressile optimistlikult ning tegeleb stressori likvideerimisega otseselt.
  
- Sotsiaalse toetuse otsimine  
(teiste inimeste poole pöördumine, mure jagamine jms). ÜHINGUD

# TOIMETULEKUSTRATEEGIAD (Folkman, Holahan ja Moos)

---

- 1. Ähvarduse pööramine väljakutseks (nt. Eksamiks õppimine)
- 2. Ähvardava olukorra muutmine vähem ähvardavaks (iga pilve taga peitub selge taevas)
- 3. Oma eesmärkide muutmine (kui keemiat ei oska, siis ei olegi mul vaja saada kreemitegijaks).
- 4. Füüsiline tegevus (ülekaalu või kõrgvererõhu korral)
- 5. Stressiks valmistumine enne selle saabumist ehk kaitsepookimine (kasutatakse nt enne raskeid operatsioone (jala amputeerimine nt).

NB! Olukorrad, mis ühele tekitavad stressi on teisele nauding!