

Stressi olemus

...tekib katsumuste korral, kui hindame olukorra enda jaoks keeruliseks.

- seotud muutustega, olenemata sellest, kas need on positiivsed või negatiivsed
- tajumine on väga individuaalne
- ebamugav, kuid seda vältida ja oma elust välja lülitada me ei saa

Stressitasemed

- Igapäevastress- tavaline ja kõigile omane.
motiveerib tegutsema ja arenema
- Kumulatiivne stress – pikaajaline, ilma leevenduseta.
Keskkonna- ja individuaalsete tegurite koosmõju. Nt.
liiga keeruline õppekava või töö
- Äge stress - tekib tavatus ja ootamatus olukorras. NB!
Annab ärevust ja abitust. Nt lähedase surm.

STRESSI REAKTSIOONID

- Kehalised reaktsioonid:
 1. püsiv väsimustunne,
 2. sagedased kehalised kaebused,
 3. unehäired,
 4. isumuutused.

STRESSI REAKTSIOONID

- Emotsioonid:

1. ärevus,

2. võõrandumistunne,

3. soov rohkem üksi olla,

4. negatiivsus/küünilisus,

5. depressioon / püsiv kurbusetunne,

6. pingetunne,

7. võimetus rõõmu tunda.

STRESSI REAKTSIOONID

- Mõtlemine:
 1. tüdimus pidevast mõtlemisest,
 2. sundmõtted,
 3. keskendumisraskused,
 4. huvipuudus,
 5. raskused otsustamisel ja prioriteetide seadmisel,
 6. mõtlemise jäikus,
 7. must-valge mõtlemine.

STRESSI REAKTSIOONID

- Käitumine:
 1. ärrituvus,
 2. teiste süüdistamine,
 3. vastumeelsus tegevuste algatamisel või lõpuleviimisel,
 4. eemaletõmbumine,
 5. soovimatus puhkust võtta,
 6. enese „ravimine“ tervist kahjustavate võtetega,
 7. hoolimatu/riskikäitumine.

STRESSI REAKTSIOONID

- Väärtused:
 1. kahtlemine elu põhiväärtustes, uskumustes;
 2. kõhklused elu oluliste valdkondade juures (elukutse, töökoht, suhted);
 3. ohutunne, ohvriks olemise tunne;
 4. illusioonide purunemine.