

Stressiga toimetulek.

Ülo Vihma.

Coach.



Meeskonnakoolitus
ja arendus

- Me vajame energiat elus olemiseks ja uute olukordadega toimetulekuks.
- Uue olukorraga toimetulek ehk muutus nõuab senisest rohkem energiat.
- **Energia mobilisatsiooni ehk pingetõusu organismis nimetatakse stressiks.**
- **Stress on organismi kohanemisreaktsioon muutustele.**

www.meeskonnakoolitus.ee



Euroopa Maaelu Arengu
Põllumajandusfond:
Euroopa investeringud
maapiirkondadesse

Iseenesest on stress kasulik. Edukas olemiseks peavad meis olema teatud pinged, mis paneks meid eesmärkide nimel pingutama. Kui aga stress muutub liiga tugevaks, on see probleem.

TÜ biomeedikumi siirdemeditsiini tippkeskuse juht prof. Eero Vasar

Pikaajaline stress

- Pikaajaline stress ehk energia mobilisatsioon, sõltumata emotsionaalsest ja vaimsest laetusest, kurnab meid välja. Siis vajame puhkust.
- Pikaajaline psüühiline stress väljendub ka kehaliselt ja võib tekitada kehalisi (nn. psühhosomaatilisi) häired või haiguseid.

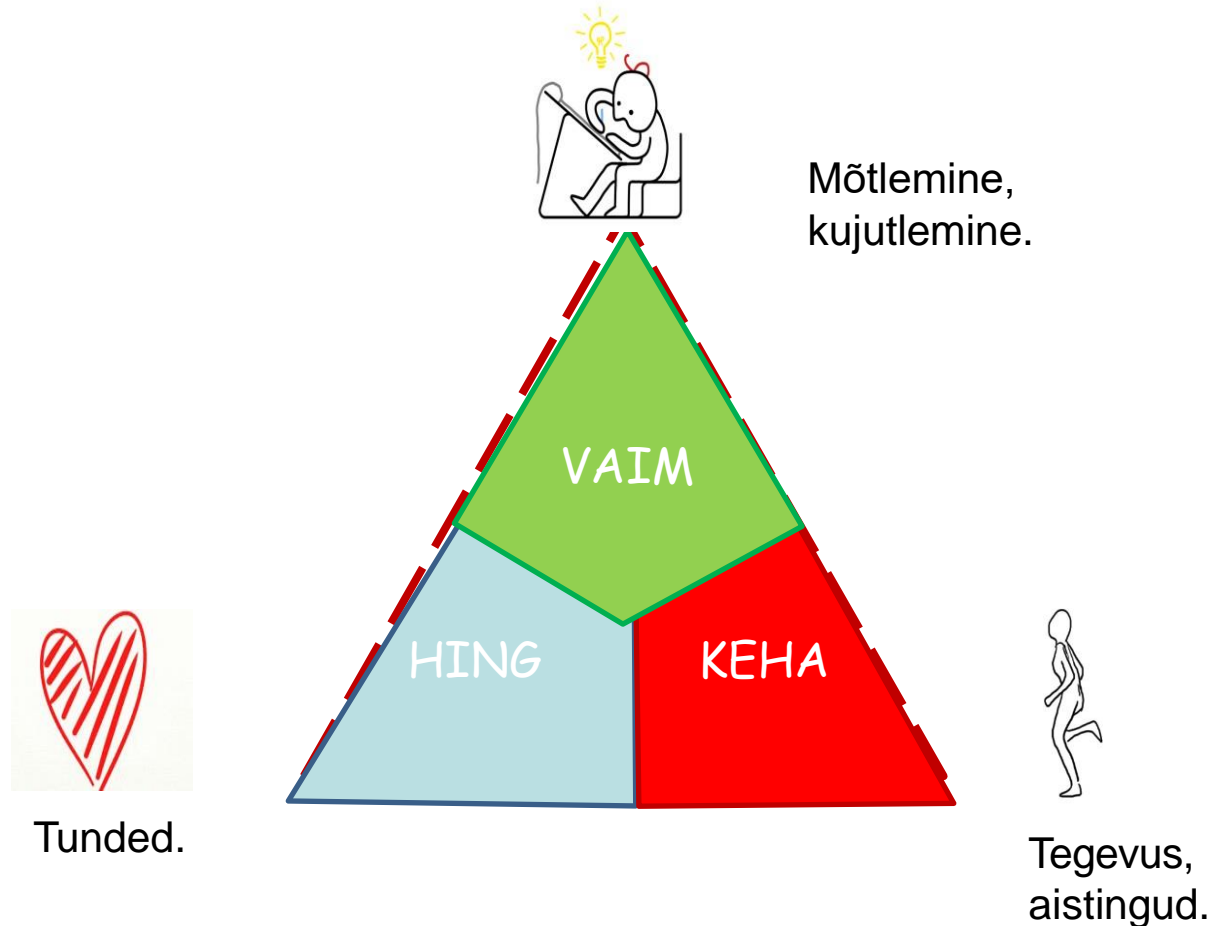
Stressi jagatakse vastavalt emotsionaalsele foonile kaheks

Eustress – positiivse emotsiooniga stress

Distress – negatiivse emotsiooniga stress

Vastavalt kaasnevad siis ka positiivsed või negatiivsed mõtted ja kujutlused.

Stressikolmnurk. Holistlik mudel.



Tasakaalupunkt

Teadlik stressijuhtimine tähendab stressikolmnurgas keskpunkti leidmist. Selleks

- Teadvusta, et sul on stress ja mis tüüpi stressiga on tegemist, kus on algpõhjus.
- Aeglusta oma stressitekitavat tegevust; tee vähem; maanda emotsioone.
- Kui see ei aita, intensiivista tegevusi selle nurga vastasnurkades, jätkates samal ajal stressava tegevuse vähendamist. Nii ei teki ülekompensatsiooni ehk lisastressi.

Kiire kohene stressimaandus

- Stressorist eemaldumine. Paus. Vaikus.
- Füüsilist pingutus ja lõdvestust sisaldav tegevus.
- Veeprotseduurid, keha hõõrumine jm moel keha eest hoolitsemine
- Emotsiooni väljaelamine, laulmine, häälimine, teadlik hingamine
- Tähelepanu keskendamine liikuvale objektile, lapsele, loomale, putukale
- Huumor vm. meelelahutus (rõhuga meele – lahutus, st. midagi, mis mõtlemise välja lülitab)
- Kaunite kunstide ja toidu nautimine
- Meeldivad mälestused, mõtterännakud
- Kujutletava häirija eemaletõukamine või maa sisse surumine koos hingamisega.

Jne.Jne. Jne. Leia oma

Oma elu ja tegevuste analüüs ja ümberkorraldamine. See annab sisendi pikaajalise stressiga toimetulekuks.

Kestva stressi maandamine

NB! Kestvaks mõjuks tee oma valitud tegevusi REGULAARSELT.

- Eneseteadlikkuse suurendamine – teadvelolek, meditatsioon
- Jooga, Alexander tehnika, TRE, bioenergeetiks jmt.
- Füüsiline aktiivsuse (tants, tervisesport, jaht, matkamine, aiandus...)
- Kunstide ja hobidega tegelemine
- Oma probleemide jagamine heale kuulajale; enda mahalaadimine
- Psühhoteraapia eri vormid, coaching
- Naermine, naljatamine, lollitamine, mängimine, kokkamine...
- Tegevuste/kalendri korrastamine; isikliku süsteemi loomine; päeviku pidamine; eluplaani koostamine
- Igapäevastest kohustustest vabaks võtmine; keskkonnamuutus; pikk puhkus; rahupaiga leidmine (*retreat*)

Jne.jne.jne, Leia oma

Rõõmsat päeva!

