

# *Kā mazināt stresu*



*Kāds vecs Čeroku cilts indiānis runāja ar saviem mazbērniem par dzīvi...*

*Viņš teica: "Manī notiek cīņa. Tā ir briesmīga cīņa, un tā ir cīņa starp diviem vilkiem.*

*Viens no vilkiem nav labs. Tas vilks ir manas bailes, dusmas, skaudība, bēdas, alkatība, augstprātība, sevis žēlošana, vainas, aizvainojums, meli, patmīlība.*

*Otrs vilks ir labs. Tas ir prieks, miers, mīlestība, cerība, dalīšanās, rānums, pazemība, labvēlība, labsirdība, empātija, dāsnums, patiesums, uzticība.*

*Tāda pati cīņa notiek katrā no jums un arī visos citos.*



*” Bērni mirkli pārdomāja, un tad viens no viņiem jautāja vectēvam:*

*„Kurš no vilkiem uzvarēs?”*

*Vecais indiānis atbildēja vienkārši: „Tas vilks, kuru tu barosi.”*

# Stress

- ▶ Līdzko cilvēks piedzīvo kādas pārmaiņas ierastajā situācijā, dzīves ritmā, attiecībās, parādās kāds kairinātājs jeb «stresors». Organisms sāk «rīkoties», lai piemērotos (adaptētos). Tā ir iedzimta un neapzināta atbildes reakcija.
- ▶ Stress ir tas, kas cilvēkiem liek virzīties uz priekšu, tas liek adaptēties jauniem apstākļiem, jauniem vides faktoriem, sociālām izmaiņām. Stresu varētu nosaukt par degvielu mūsu dzīvei.
- ▶ „Līdzko izjūtam stresu, mūsu organisms sāk ražot dažādus bioķīmiskus vēstnešus, kas plūst pa visu ķermeni. Šie bioķīmiskie vēstneši sagatavo ķermeni vai nu uzbrukt briesmām, vai no tām aizbēgt.

# Stress



- ▶ Spiedze jeb stress( angl.v. Stress-sasprindzinājums ) ir nespecifisku reakciju komplekss. Tās ir neiroendokrīnās reakcijas, kas rodas stresora ietekmē un ir vērstas uz organisma homeostāzes ( jeb līdzsvara) atjaunošanu.
- ▶ Stress ir organisma nespecifiska atbilde uz kaitīgu aģentu iedarbību, kas izpaužas vispārējā adaptācijas sindromā.
- ▶ Stress ir psihofizioloģiskais stāvoklis vai process, kas rodas, sastopoties ar notikumiem, kurus uztveram kā draudus fiziskajai un psiholoģiskajai labklājībai.

# *Emocionālā spriedze jeb stress*



- ▶ Psihoemocionāla pārdzīvojuma stāvoklis cilvēkam dzīves konfliktsituācijās, kad spēcīgi vai ilgstoši tiek ierobežotas viņa iespējas apmierināt savas sociālās vai bioloģiskās vajadzības.
- ▶ Emocionālais stress ir specifisks tāpēc, ka tas rodas, kad cilvēkam neizdodas sasniegt to rezultātu, kas ir svarīgs tieši viņam; emocionālo stresu pavada somatoveģetatīvu reakciju komplekss, bet simpatoadrenālā sistēma mobilizē organismu cīņai.



- ▶ ***trauksmes reakcija*** – tā ir mobilizācijas stadija, kad organisma aizsargspēki tiek mobilizēti, lai cīnītos ar stresoru. Šo stadiju raksturo ādas apsārtumu, pastiprināta siekalu izdalīšanos, muskuļu tonusa vājināšanos, pārmaiņas virsnieru dziedzeru darbībā un to palielināšanos, ķermeņa masas samazināšanās svārstības un katabolo jeb sadalīšanās procesu pastiprināšanos audos.
- ***adaptācijas jeb rezistences*** ( noturīguma ) stadija. Rezistences ( latīņu valodā – izrādīt pretestību ) stadijas laikā organisms ir sagatavots pastiprinātai aizsardzībai pret dažādiem kairinātājiem.
- – ***izsīkums*** stadija, šīs stadijas simptomi ir līdzīgi trauksmes reakciju simptomiem, taču šajā stadijā stresogēnajai reakcijai ir patoģenētiska nozīme.

# *Svarīgākās uzturvielas, kas palīdz pārvarēt stresu:*



- ▶ **Kālijs**- sekmē nervu darbības sakārtotu funkcionēšanu- to satur apelsīni, aprikozes, graudaugi, rieksti, dārzeņi, putnu gaļa, piens, siers
- ▶ **B vitamīni**- palīdz pretoties baiļu sajūtai, noskaņojuma svārstībām un uzbudinātībai - satur zivis, avokado un kartupeļi
- ▶ **B1 vitamīns** (tiamīns)- samazina depresiju- rīsos, pupās, saulespuķu sēklās, graudaugos
- ▶ **Magnijs**- sniedz organismam vispārēju aizsardzību pret stresu- artišokos, lapu bietēs, spinātos, kviešu asnos, sojas pupiņās, banānos, zemesriekstos.



# *Cilvēkiem ir jāiemācās pielietot savā ikdienā stresa pārvarēšanas paņēmienus:*



- ▶ Sevi nomierināt – dziļā elpošana stresa situācijā, muskuļu atslābināšana.
- ▶ Jāiemācās atjaunot savus spēkus – jāuzņem veselīgs uzturs, kas ir bagāts ar vitamīniem un minerālvielām, var iemācīties meditēt, mācīties risināt savas problēmas, relaksēties, mācīties koncentrēties,
- ▶ Jāpārvērtē sava dzīves filozofija – vajag pārdomāt kā uztver lietas, varbūt mēs notikumus uztveram pārāk saasināti, visu vajag pārdomāt un noskaidrot savā dzīvē prioritātes, jāvelta vairāk laika fiziskiem vingrinājumiem, pastaigām svaigā gaisā un obligāti ir jāiemācās plānot savs laiks. Laika trūkums arī ir viens no lielākajiem stresa cēloņiem, pareizāk sākot neprasme organizēt savu brīvo laiku un darbu.





# *PALDIES!*

# Sagatavoja Psiholoģe:Sarmīte Bērziņa