



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Стрес и справяне Механизми

ЕДИНИЦА 2





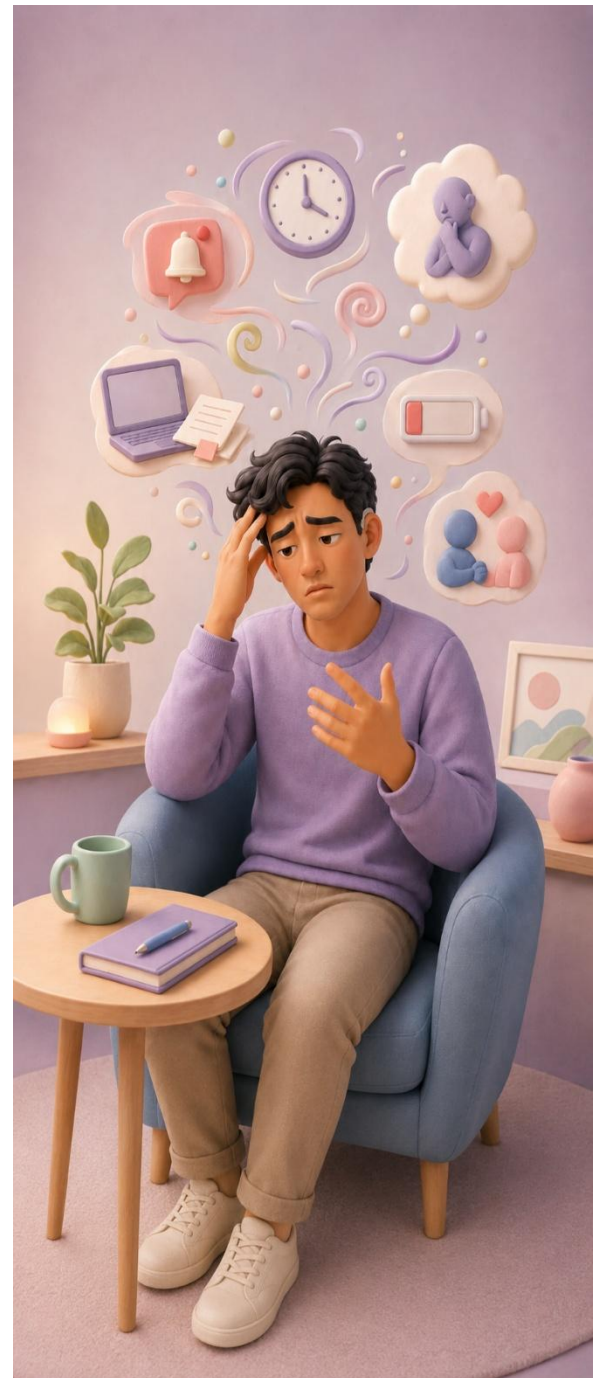
Тема 2:

Стрес и механизми за справяне с него

Стресът е естествена част от живота. Всеки изпитва стрес. Това се случва, когато умът или тялото ви усещат напрежение. Случва се, когато дадена ситуация се усеща твърде много, твърде бърза или твърде трудна. Стресът е нормален. Стресът не е признак на слабост. Стресът е просто реакция на тялото ви на предизвикателство. Понякога стресът е малък и лесен за справяне. Понякога стресът е силен и труден за управление. Когато стресът трае твърде дълго, той може да повлияе на емоциите, мисленето и поведението ви. Може да повлияе и на взаимоотношенията ви.

Стресът е нещо повече от просто чувство на безпокойство. Той може да се проявява по фини начини, като например затруднена концентрация, честа умора или чувство на раздразнителност без видима причина. Някои видове стрес идват от външни източници, като например проблеми на работа или семейство, докато други - от вътрешни, като например очакванията ви от себе си. Важно е да се научите да разпознавате и двата вида стрес. Стресът може да се натрупва и постепенно. Поредица от малки напрежения, които в началото изглеждат маловажни, могат да се натрупат с течение на времето и да създадат значително напрежение. Ако не се забележи рано, това може да доведе до прегаряне, при което тялото и умът ви се чувстват изтощени и неспособни да се справят ефективно.

Справянето е умение, което можете да практикувате. Колкото повече го използвате, толкова по-лесно става да се справите със стреса. Справянето ви прави и по-силни вътрешно. Помага ви да се възстановите бързо след проблеми. Използването на стратегии за справяне може да намали напрежението в тялото ви. Може да намали главоболието, учестения пулс и мускулното стягане. Може да помогне на ума ви да се чувства по-спокоен. Справянето ви помага да се чувствате готови за нови предизвикателства. Можете първо да опитате малки стъпки, като например почивка или бавно дишане. С течение на времето тези малки стъпки се превръщат в навици. Чувствате се по-уверени и контролиращи.





- Стресът може да дойде от много места. Може да дойде от работата. Може да дойде от семейството или приятелите. Може да дойде от трудности в комуникацията. Може да дойде от недоразумения. Може да дойде от промени в живота. Може да дойде от здравословни проблеми или тревоги. Стресът може да дойде и от положителни събития, като например среща с нови хора или започване на нещо ново. Стресът има много форми.
- Справянето означава справяне със стреса по здравословен начин. Справянето ви помага да защитите психичното си благополучие. Справянето ви помага да останете спокойни и уравновесени. Справянето ви помага да управлявате емоциите си, без да се чувствате претоварени. Справянето може да бъде просто. Може да бъде нещо малко, което правите за себе си. Може да бъде инструмент, който използвате, когато чувствате натиск. С правилните стратегии за справяне, стресът става по-лесен за управление. Чувствате се по-контролирани. Чувствате се по-силни. Чувствате се по-сигурни в себе си.

Стресът не винаги може да бъде премахнат. Но винаги може да бъде управляван. Когато разбирате стреса, можете да се справяте с житейските предизвикателства по-спокойно. Когато усвоите умения за справяне, реагирате със сила, вместо със страх. Психологическата грамотност и справянето вървят ръка за ръка.





Стресът може да се появи и в социални ситуации. Срещата с нови хора може да бъде стресираща. Да бъдеш в група може да бъде стресиращо. Опитът да обясниш нещо може да бъде стресиращ. Чувството за осъждане може да бъде стресиращо. Искането да направиш всичко както трябва може да бъде стресиращо. Стресът може да се натрупва бавно. Малките проблеми могат да се усещат като големи, ако се натрупат. Ако игнорирате стреса, той може да расте. Може да се чувствате по-уморени, притеснени или раздразнителни. Ранното забелязване на стреса може да ви помогне да предотвратите превръщането му в твърде силен проблем. Можете да използвате малки стъпки за справяне, като например почивка, разговор с някого или бавно дишане. Всяка стъпка помага на тялото ви да се отпусне. Всяка стъпка помага на ума ви да мисли ясно. С течение на времето забелязването и управлението на стреса ви прави по-силни. Можете да се справяте с предизвикателствата с повече увереност и спокойствие.

За глухите възрастни стресът може да произтича от комуникационни бариери. Когато някой не ви гледа, докато говорите, може да се почувствате изгубени. Когато знаците са разбрани погрешно, може да се почувствате разочаровани. Когато хората говорят твърде бързо, може да се почувствате под напрежение. Когато пропускате информация, може да се чувствате тревожни. Тези комуникационни предизвикателства могат да увеличат стреса.

Стресът се проявява в тялото:

- Мускулите ви се стягат.
- Раменете ти се повдигат.
- Гърдите ти са тежки.
- Боли те стомахът.
- Сърдечният ви ритъм се ускорява.
- Ръцете ви са студени или се потят.
- Дишането ви става бързо или повърхностно.



Стресът се проявява и в ума:

- Може да имате твърде много мисли наведнъж.
- Може да се чувствате разсеяни.
- Може да се чувствате объркани.
- Може да се тревожите много.
- Може да имате проблеми с фокусирането.
- Вземането на решения може да се стори трудно.





Стресът се проявява и в емоциите:

- Може да се почувствате раздразнени.
- Може да се чувствате тъжни.
- Може да се чувствате ядосани.
- Може да се чувствате нервни.
- Може да се чувствате безнадеждно.
- Може да се чувствате претоварени.



Стресът се проявява и в поведението:

- Може да избягвате задачи.
- Може да реагирате бързо.
- Може да извикате или да се отдръпнете.
- Може да преядете или да забравите да ядете.
- Може би не искате да общувате.



Стресът не е твоя вина. Стресът не е провал. Стресът е сигнал. Стресът е тялото ти, което те моли да забавиш темпото. Стресът е умът ти, който те моли да се погрижиш за себе си. Разбирането на стреса е първата стъпка в управлението му.



Тема 2: Защо психологическата грамотност е важна?

Стресът засяга цялата ви система. Стресът засяга тялото ви. Стресът засяга ума ви. Стресът засяга емоциите ви. Стресът засяга поведението ви. Стресът засяга взаимоотношенията ви. Стресът засяга ежедневието ви. Стресът докосва всяка част от вас.

Когато мозъкът ви изпитва стрес, той изпраща сигнали през нервната ви система. Това създава много физически промени. Тези промени са естествени. Тези промени са част от реакцията „бий се, бягай или замръзни“. Тази реакция е автоматична. Тя ви подготвя да се изправите пред опасност. Но днес стресът често идва от ежедневни ситуации, а не от физическа опасност. Поради това тялото ви реагира дори когато не сте в реална опасност.

Стресът влияе на тялото по много начини:

- Сърдечният ви ритъм се ускорява.
- Дишането ви става плитко.
- Мускулите ви се стягат.
- Раменете ти се повдигат.
- Стомахът ви става неудобен.
- Устата ви е суха.
- Ръцете или краката ви са студени.
- Чувствате се уморени, но не можете да си починете.
- Може да имате главоболие.
- Може да имате проблеми със съня.
- Апетитът ви може да се промени.
- Тялото ви може да се чувства тежко или бавно.



Стресът влияе на ума:

- Мислите ти се движат много бързо.
- Мислиш за твърде много неща едновременно.
- Става трудно да се фокусираш.
- Не можеш да мислиш ясно.
- Забравяш разни неща.
- Чувствате се несигурни относно решенията си.
- Проблемите се усещат по-големи, отколкото са в действителност.
- Може да се почувствате заседнали в мислите си.
- Може да мислите за едно и също безпокойство отново и отново.





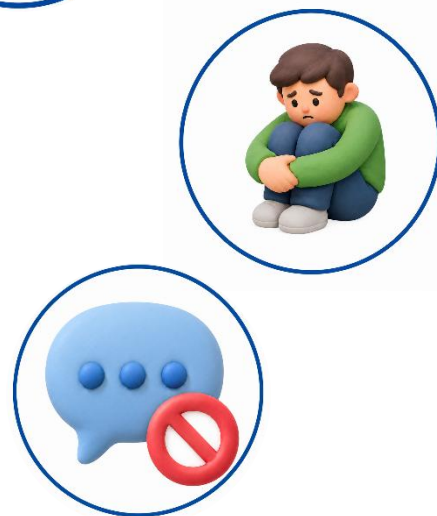
Стресът влияе на емоциите:

- По-бързо се чувстваш гневна.
- По-лесно се чувстваш тъжен/тъжна.
- Чувствате се притеснени за малки неща.
- Чувствате се разочаровани без ясна причина.
- Чувствате се уплашени или нервни.
- Чувствате се претоварени.
- Чувствате се чувствителни към всичко около вас.
- Малки коментари или грешки могат да ви разстроят повече.



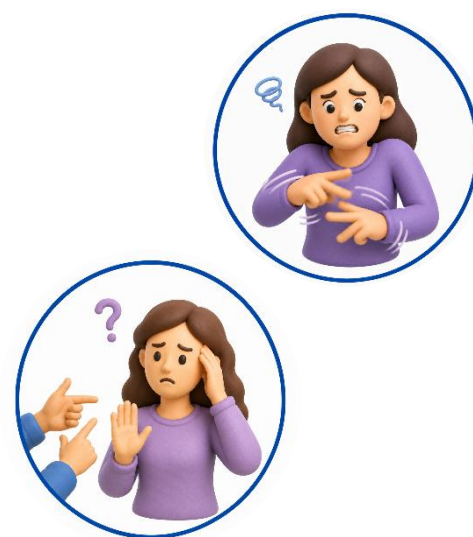
Стресът влияе върху поведението:

- Може да се отдръпнете от другите.
- Може да избягвате комуникацията.
- Може да реагирате бързо и силно.
- Може да вдигнете ръце или да направите рязък жест.
- Може да се движите бързо и да изглеждате напрегнати.
- Може да се изключиш и да спреш да отговаряш.
- Може да избягвате задачи, които ви се струват твърде тежки.
- Може да се изолирате.
- Може да общувате по-неясно.



Стресът влияе върху комуникацията при глухи възрастни:

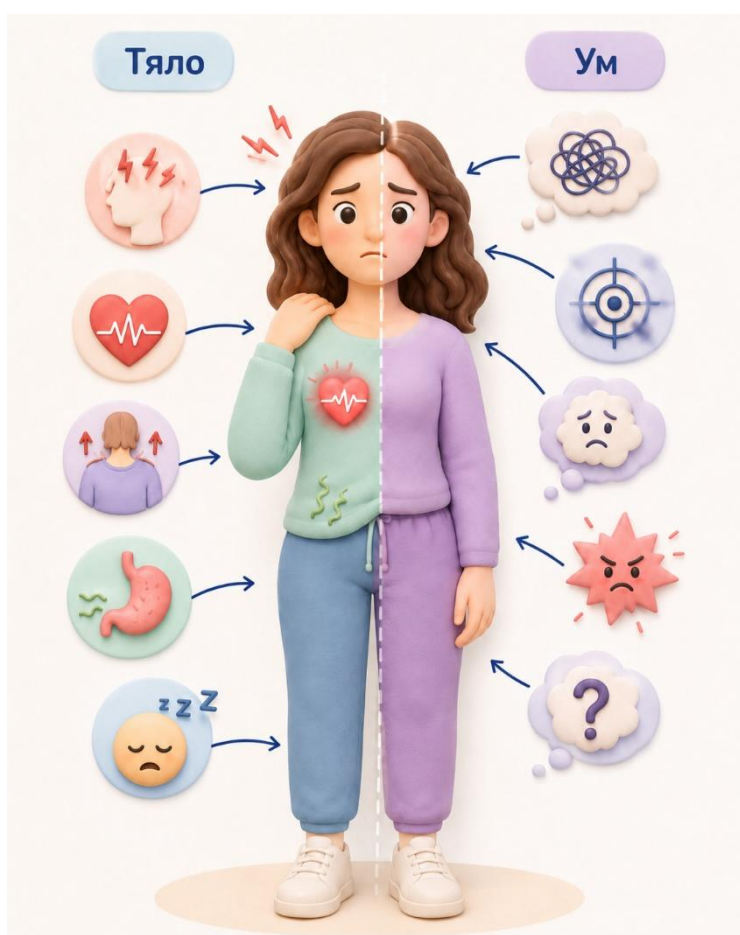
- Може да подпишете по-бързо от обикновено.
- Движенията ви може да изглеждат напрегнати.
- Изражението на лицето ви може да стане стегнато.
- Може да избягвате контакт с очите.
- Може да ви е трудно да следвате знаците на други хора.
- Може по-лесно да разберете погрешно информацията.
- Фоново движение или шум може да ви разсейват.
- Може да почувствате натиск да реагирате бързо.





Когато стресът е много силен, става по-трудно да се запази спокойствие. Става по-трудно да се мисли ясно. Става по-трудно да се общува. Става по-трудно да се свързваме с другите. Стресът може да създаде конфликт. Стресът може да създаде дистанция. Разбирането как стресът ви влияе ви дава сила. Когато разпознаете сигналите си за стрес, можете да предприемете действия рано. Можете да забавите темпото. Можете да дишате. Можете да си починете. Можете да използвате инструменти за справяне. Можете да защитите емоционалното си здраве.

Психологическата грамотност ви помага да разбирате сигналите за стрес. Тя ви помага да разберете кога тялото или умът ви се нуждаят от почивка. Помага ви да изберете най-добрия метод за справяне. Например, ако сърцето ви бие учестено, бавното дишане може да помогне. Ако мислите ви се втурват, записването им може да помогне. Психологическата грамотност също ви помага да планирате предварително. Можете да предвидите ситуации, които може да са стресиращи, и да се подготвите. Това прави живота по-плавен. Намалява напрежението. Кара ума и тялото ви да се чувстват в безопасност.





Тема 3: Психологическа грамотност в ежедневието

Справянето означава да се грижиш за себе си по време на стрес. Справянето означава да избираш действия, които помагат на тялото и ума ти да се отпуснат. Справянето означава да реагираш по здравословен начин, вместо да реагираш бързо. Справянето ви помага да останете балансирани. Справянето ви помага да чувствате, че имате контрол. Справянето ви помага да се върнете към спокойствието. Справянето не означава да избягвате емоциите. Справянето не означава да се преструвате, че нищо не е наред. Справянето означава да приемате чувствата си и да се подкрепяте любезно. Инструментите за здравословно справяне са малки, прости действия:

- **Дълбоко дишане** – Бавното дишане успокоява сърцето ви. Бавното дишане отпуска мускулите ви. Бавното дишане изпраща съобщение за безопасност до мозъка ви.
- **Почивки** – Кратката пауза помага да се пренастроите. Дава ви пространство за размисъл. Намалява напрежението.
- **Физическо движение** – разтягане, ходене, разклащане на ръцете, разтягане на раменете (всички тези движения освобождават напрежението).
- **Говорене или говорене с някого, на когото имате доверие** – Споделянето на емоции ви помага да се чувствате по-леки. Помага ви да разберете чувствата си.
- **Записване или подписване на чувствата ви** – Изразяването на емоциите в думи или знаци изчиства ума ви. Организира мислите ви.
- **Позитивен вътрешен диалог** – Използването на спокойни, подкрепящи фрази помага за намаляване на страха и напрежението. Примери:
 - „Мога да се справя с това.“
 - „Една стъпка по една.“
- **Техники за заземяване** – Оглеждане на стаята. Назоваване на нещата, които виждате. Усещане на пода под краката ви. Тези действия ви помагат да се върнете в настоящия момент.
- **Поставяне на граници** – казване на „не“, когато се чувствате претоварени. Искане на повече време. Искане на пространство.
- **Почивка и сън** – даване на време на тялото ви да се възстанови.





Редовното използване на инструменти за справяне изгражда увереност. Започвате да се доверявате повече на себе си. Виждате, че можете да се справите със стреса. Малките стъпки са важни. Всяко малко действие се натрупва. Използването на стратегии за справяне постоянно намалява стреса в дългосрочен план. То намалява риска от физически проблеми като главоболие или учестен пулс. Също така подобрява съня и настроението. С течение на времето справянето става автоматично. Може да забележите, че оставате по-спокойни в трудни ситуации, без да мислите твърде много за това. Справянето ви помага да се чувствате сигурни и стабилни всеки ден.

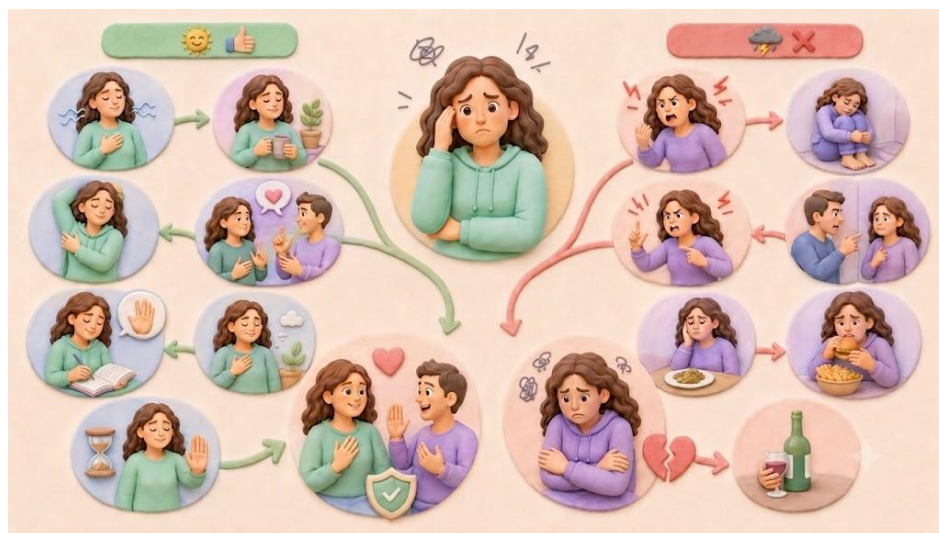
Здравословното справяне в ежедневието изглежда така:	Нездравословното справяне се случва, когато емоциите вземат връх:
Чувствате се стресирани по време на разговор. Правите пауза. Дишате бавно. Продължавате, когато сте готови.	Викане
Чувствате се претоварени от твърде много информация. Отдръпвате се. Вземате си почивка. Връщате се с по-бистър ум.	Пълно изключване. Избягване на всичко.
Чувстваш се тъжен. Обръщаш се към някого, на когото имаш доверие. Споделяш чувствата си.	Агресивни жестове.
Чувстваш се разочарован. Записваш емоциите си. Освобождаваш се от напрежението.	Обвиняване на другите.
Чувствате се напрегнати. Разтягате врата и раменете си.	Пренебрегване на вашите нужди.
Чувствате се тревожни. Съсредоточавате се върху дишането си.	Хранене с твърде много или твърде малко храна.
Чувстваш се под напрежение. Искаш още време.	Прекомерна употреба на алкохол или вредни разсейващи фактори.



Co-funded by
the European Union

Нездравословното справяне може да изглежда бързо и лесно. Но то не решава проблема. Създава повече стрес по-късно. Здравословното справяне изисква практика. Но то създава дългосрочна сила. Изгражда емоционална устойчивост. Помага ви да се чувствате сигурни и стабилни.

Справянето не е едно голямо действие. То е много малки стъпки. Всяка стъпка помага на тялото ви да се отпусне. Всяка стъпка помага на ума ви да мисли ясно. Всяка стъпка защитава емоциите ви. Справянето също така подобрява комуникацията. Когато сте по-спокойни, можете да използвате жестове, да говорите или да взаимодействате по-добре. С течение на времето използването на здравословни стратегии за справяне изгражда увереност и устойчивост. То ви помага да се чувствате по-способни да се справите с предизвикателства, големи или малки, всеки ден.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-1-F101-KA210-ADU-000357452



★ Бележки за обучение

Тези учебни бележки показват ключовите идеи от Тема 2. Те правят информацията по-лесна за разбиране. Те помагат на учащите да запомнят най-важните моменти.

1. Стресът е нормален и естествен.

Стресът се случва на всеки. Той не е признак на слабост или провал. Стресът е реакцията на тялото и ума ви на предизвикателства или промени. Той може да бъде малък, като например чувство на нервност преди среща, или голям, като например изправяне пред неочакван проблем. Стресът е сигнал, който ви казва да обърнете внимание. Да се научите да разпознавате стреса рано ви помага да реагирате по здравословен начин, вместо да се чувствате претоварени. Например, забелязването, че сърдечният ви ритъм е ускорен или мускулите ви са стегнати, може да е признак, че тялото ви е под стрес.

2. Стресът засяга всички аспекти на живота.

Стресът не засяга само чувствата ви. Той може да промени тялото, ума, поведението и взаимоотношенията ви. Стресът може да напегне мускулите ви, сърцето ви да бие по-бързо и умът ви да препуска с твърде много мисли. Може да ви накара да се чувствате уморени или разочаровани, а понякога може да доведе до недоразумения с другите. Разбирането, че стресът засяга всяка част от вас, ви помага да се грижите за себе си напълно, а не само за една част. Например, ако стресът влияе на съня ви, предприемането на малки стъпки за релаксация преди лягане може да помогне на цялата ви система да се чувства по-добре.

3. Забелязвайте стреса рано.

Важно е да разпознаете признаците на стрес, преди той да стане твърде силен. Признаците могат да бъдат физически, като главоболие или стомашен дискомфорт. Те могат да бъдат емоционални, като раздразнителност или тъга. Те могат да бъдат психически, като препускащи мисли или проблеми с концентрацията. Те могат да бъдат и поведенчески, като избягване на задачи или повече спорове от обикновено. Обръщането на внимание на тези ранни признаци ви дава възможност да използвате инструменти за справяне бързо. Дори малки действия, като поемане на дълбоко въздух или пауза преди реакция, могат да предотвратят нарастването на стреса.





4. Психологическа грамотност и сигнали за стрес .

Психологическата грамотност означава разбиране на вашите емоции и сигнали за стрес. Тя ви помага да разберете какво чувствате, защо го чувствате и как тялото ви показва стрес. Тази осъзнатост е първата стъпка към доброто справяне. Когато сте психологически грамотни, можете да забележите промени в тялото или ума си и да реагирате, преди стресът да стане непреодолим. Например, ако се чувствате напрегнати по време на разговор, може да изберете да направите пауза, да си поемете дъх или да обясните, че имате нужда от момент. Разбирането на себе си също ви помага да разберете другите, защото можете да разпознаете как стресът и емоциите се проявяват в тяхното поведение.

5. Здравословни стратегии за справяне.

Има много начини за справяне със стреса по здравословен начин. Те включват дълбоко дишане, почивки, движение на тялото, разговор или говорене със знаци на някого, на когото имате доверие, записване на чувствата, използване на позитивен диалог със себе си, упражнения за заземяване, поставяне на граници и почивка или сън. Здравословното справяне ви помага да успокоите тялото си, да фокусирате ума си и да балансирате емоциите си. Освен това прави комуникацията по-ясна. Например, ако се чувствате стресирани по време на разговор, отделянето на момент за дишане и организиране на мислите ви помага да реагирате спокойно, вместо да реагирате гневно.

6. Нездравословното справяне увеличава стреса.

Не всички методи за справяне са ефективни. Някои начини за справяне може да изглеждат бързи или лесни, но влошават стреса в дългосрочен план. Примерите включват викане, избягване на задачи, обвиняване на другите, прекомерна употреба на алкохол или вредни разсейващи фактори, игнориране на вашите нужди или пълно затваряне. Тези стратегии не решават проблема и могат да създадат нови трудности. Да се научим да разпознаваме нездравословните методи за справяне и да ги заменяме със здравословни инструменти е важна част от управлението на стреса.





7. Устойчивостта расте с практиката.

Устойчивостта е способността да се възстановявате от предизвикателства и стресови ситуации. Тя се изгражда чрез редовно практикуване на здравословни стратегии за справяне. Колкото повече практикувате, толкова по-бързо умът и тялото ви могат да се върнат към спокойствие. Устойчивостта също така ви кара да се чувствате по-уверени в способността си да се справяте с проблеми. Например, някой, който редовно използва дълбоко дишане, позитивен диалог със себе си или кратки почивки, ще се възстанови от стреса по-бързо от някой, който игнорира сигналите за стрес. Изграждането на устойчивост е като да тренирате тялото и ума си да останат силни в трудни ситуации.

8. Комуникация под стрес.

Стресът влияе върху начина, по който общувате. За глухи възрастни това може да означава по-бързо говорене със знаци, напрегнати движения, избягване на зрителен контакт или неразбиране на информация. Когато сте наясно със стреса, можете да забавите знаците си, да проверите дали другите ви разбират и да поискате разяснения, ако е необходимо. Осъзнаването на стреса у другите също ви помага да реагирате с търпение и емпатия. Разбирането, че стресът променя комуникацията, помага за намаляване на конфликтите и поддържа взаимоотношенията по-силни.

9. Правете малки стъпки всеки ден.

Справянето се състои от много малки стъпки, а не от едно голямо действие. Всяка малка стъпка, като кратка почивка, разтягане, използване на техники за заземяване или споделяне на чувства, помага за успокояване на тялото и ума ви. Редовното практикуване на тези стъпки ги превръща в навици. С течение на времето малките действия водят до големи подобрения в психичното ви здраве. Започвате да се чувствате по-спокойни, по-сигурни и по-контролирани. Всяка малка стъпка е важна и всеки път, когато практикувате справяне, ставате по-силни и по-добре подготвени за бъдещ стрес.





Тест за оценка:

Тема 2 + Ключ с отговори

Инструкции:

Прочетете внимателно всеки въпрос. Изберете правилния отговор от дадените опции. За въпроси с отговор „Вярно/Невярно“ изберете правилното твърдение. Изберете само един отговор на въпрос.

1. Какво е стрес?

- а) Признак на слабост
- б) Болест
- в) Естествена реакция на тялото и ума към предизвикателства

2. Кой вариант показва често срещани признаци на стрес?

- а) Напрегнати мускули, учестен пулс, плитко дишане
- б) Добър сън, спокоен ум, отпуснато тяло
- в) Глад, скука, ниска температура

3. Вярно или невярно: Стресът засяга само емоциите ви.

- а) Вярно
- б) Грешно

4. Коя от следните стратегии е здравословна стратегия за справяне?

- а) Викане на някого
- б) Дълбоко дишане
- в) Избягване на задачи





Co-funded by
the European Union

5. Какво е психологическа грамотност?

- а) Разбиране на вашите емоции и сигнали за стрес
- б) Способност за бързо четене на книги
- в) Познаване на математика и природни науки

6. Как ви помага практикуването на здравословно справяне?

- а) Кара стреса да изчезне напълно
- б) Предотвратява появата на стрес
- в) Изгражда устойчивост и ви помага да се възстановите по-бързо

7. Вярно или невярно: Устойчивостта нараства с времето с редовното практикуване на стратегии за справяне.

- а) Вярно
- б) Грешно

Въпрос	Верен отговор
1.	В
2.	А
3.	Б
4.	Б
5.	А
6.	В
7.	А



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-1-F101-KA210-ADU-000357452