Co-funded by the European Union

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

Стрес и механизми за справяне със стреса

Раздел 2



Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA."

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

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Този документ е създаден като безплатен учебен и преподавателски материал (Отворен образователен ресурс) и се разпространява под лиценз „Признание-Некомерсиално-Споделяне на споделеното 4.0 Международен“ (Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International). За да видите копие от този лиценз, посетете http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/



Раздел 2: Стрес и механизми за справяне със стреса

Стресът е естествена част от човешкия живот. Справянето със стреса е умение, което може да се развие чрез редовна практика. Поддържането на тези практики може с течение на времето да улесни процеса на управление на стреса.

Тема 1: Какво представлява стресът?

Стресът е реакция на тялото и ума към предизвикателствата или промените, пред които са изправени. Стресът е сигнал. Той не е признак на слабост или провал. Понякога стресът може да бъде краткотраен и лесен за овладяване. Продължителното преживяване на стрес обаче може да повлияе отрицателно върху емоциите, мислите и поведението. Стресът не може да бъде напълно премахнат, но може да бъде управляван.

Трудностите, преживявани у дома, на работното място или в социалните взаимоотношения, могат да направят ежедневието предизвикателно. Недостигът на време, усещането за прекомерно работно натоварване, недоразуменията в общуването и значителните промени, дори когато са положителни, могат да бъдат източници на стрес. Финансовите притеснения, здравословните проблеми, страхът от допускане на грешки и желанието всичко да бъде направено правилно също могат да бъдат причислени към факторите, които натоварват човека. Срещите с нови хора и пребиваването в група могат да бъдат стресиращи.

Стресът, преживяван от глухите хора, може да бъде свързан с условията за достъпност на средата. Недостатъчната комуникационна подкрепа в семейството, образованието, на работното място и в здравните услуги или трудностите при достъпа до информация могат да повишат нивата на стрес (Fellinger, Holzinger, & Pollard, 2012).

Тема 2: Симптоми на стрес и психологическа грамотност

Стресът може да се проявява в тялото, ума, емоциите и поведението. Могат да се наблюдават симптоми като мускулно напрежение, учестено дишане, сърцебиене, чувство на умора, главоболие, намален или повишен апетит, затруднения със съня, разсеяност и затруднения при вземането на решения. Безпокойството, гневът, тъгата, социалното отдръпване или избягването на задачи също могат да бъдат признаци на стрес. Тези симптоми могат да произтичат и от други причини. Ако симптомите продължават дълго време, стават по-тежки или предизвикват тревога, е важно да се консултирате със здравен специалист.

Разпознаването на стреса е първата стъпка в неговото управление. В този раздел психологическата грамотност се разглежда като способността да разпознавате и осмисляте своите емоции и сигналите за стрес. Тя допринася за разпознаването на изпитваните емоции, възможните причини за тези емоции и симптомите на стрес в тялото. Ранното разпознаване на промените в тялото или ума може да улесни предприемането на действия, преди стресът да





стане непреодолим. Например кратка пауза за дишане, направена с цел овладяване на нарастващия стрес по време на общуване, може да улесни умственото съсредоточаване, да предотврати импулсивни реакции и да предостави възможност за конструктивно общуване.

Тема 3: Начини за справяне със стреса

Справянето със стреса е процес на предприемане на съзнателни стъпки за преодоляване на трудностите, породени от него. Този процес не включва потискане или пренебрегване на емоциите; напротив, той включва приемане на настоящото емоционално състояние, предприемане на действия след пауза за размисъл вместо импулсивно реагиране и развиване на състрадание към себе си. Практикуването на дихателни упражнения, правенето на почивки, редовната физическа активност, осигуряването на достатъчно сън и почивка, както и получаването на социална подкрепа от специалисти (психологически консултант/терапевт) или от близкото социално обкръжение (семейство/връстници) могат да бъдат полезни.

Процесът на справяне със стреса не се състои единствено в емоционално облекчение; той включва и стъпки, насочени пряко към премахване или намаляване на източника на стрес. Поставянето на ясни граници по отношение на задачите и отговорностите, отправянето на искане необходимата информация и материали да бъдат предоставени в достъпен формат, откритото общуване с цел изясняване на неясни ситуации и

отправянето на искания за адаптации в писмена или визуална форма са примери за такива стъпки. Осигуряването на достъпни и устойчиви условия за общуване и в работната/социалната среда не е само индивидуално усилие; то е и системна отговорност на средата, институциите и доставчиците на услуги.

Не всеки метод за справяне със стреса е функционален. Някои нагласи, които осигуряват временно облекчение в краткосрочен план, могат да повишат нивата на стрес и да доведат до затруднения в адаптацията в дългосрочен план. Прехвърлянето на отговорността изцяло върху другите, прибягването до употреба на вещества или алкохол, отлагането на проблемите и пренебрегването на собствените основни потребности са нефункционални (неадаптивни) форми на справяне. Подобни реакции не само не решават съществуващия проблем, но могат също така да създадат предпоставки за нови психологически и социални затруднения.

Тема 4: Психологическа устойчивост и търсене на подкрепа

Психологическата устойчивост е способността на хората да възстановяват своето психосоциално равновесие и да се възстановяват след трудни житейски събития, кризи и силен стрес. Това понятие не означава, че човек трябва да се изправя сам пред всички трудности; напротив, то включва и способността да активира механизми за подкрепа, когато е необходимо. Ако стресовите фактори продължават дълго време и влияят отрицателно









върху области от ежедневието, като съня, функционирането на работното място или междуличностните отношения, е важно да се потърси професионална подкрепа от специалист по психично здраве (психолог, психиатър и др.).

При достъпа на глухите хора до услуги за подкрепа могат да възникнат комуникационни бариери, свързани със средата и системата. В тази връзка осигуряването на достъп до специалисти, които предоставят услуги директно на жестов език, или до услуги за психично здраве, подкрепени от квалифициран жестов превод, е важна необходимост. По време на трудни периоди споделянето на емоционални преживявания с хора от близкото социално обкръжение (семейство, приятели, връстници или членове на общността) може да помогне на човека.

Ако възникне необходимост от спешна намеса, е важно да се осъществи контакт със съответните телефонни линии за спешна помощ, центрове за психично здраве или най-близкото здравно заведение.

Използвана литература

Fellinger, J., Holzinger, D., & Pollard, R. (2012). Mental health of deaf people. *The Lancet, 379*(9820), 1037–1044.

Основни моменти

Тези основни моменти обобщават ключовите понятия, разгледани в Раздел 2. Те помагат информацията да бъде по-лесна за разбиране, а важните моменти — по-лесни за запомняне.

1. Стресът и животът - Стресът е реакция на тялото и ума към предизвикателствата или промените, пред които са изправени. Това е състояние, което всеки човек може да изпита в живота си. Той е сигнал; не е признак на слабост или провал. Краткотрайният стрес често е лесен за овладяване. Продължителният стрес обаче може да повлияе отрицателно върху вашите емоции, мисли и поведение. Стресът не може да бъде напълно премахнат, но може да бъде управляван.

2. Стресът може да има много източници.- Недостигът на време, прекомерното работно натоварване, недоразуменията в общуването, финансовите притеснения, здравословните проблеми и страхът от допускане на грешки могат да бъдат източници на стрес. Значителните промени, дори положителните, срещите с нови хора или пребиваването в група също могат да бъдат стресиращи.









3. Връзката между достъпността и стреса - Стресът, преживяван от глухите хора, може да бъде свързан с условията за достъпност на средата. Недостатъчната комуникационна подкрепа в семейството, образованието, на работното място и в здравните услуги или трудностите при достъпа до информация могат да повишат нивата на стрес Fellinger, Holzinger, & Pollard, 2012).

4. Стресът може да се проявява в различни области. - Стресът може да се наблюдава в тялото (мускулно напрежение, учестено дишане, сърцебиене, умора, главоболие, промени в апетита и съня), в ума (разсеяност, затруднения при вземането на решения), в емоциите (безпокойство, гняв, тъга) и в поведението (отдръпване, избягване на задачи). Тези симптоми могат да произтичат и от други причини. Ако продължават, стават по-тежки или ви тревожат, е важно да се консултирате със здравен специалист. Разпознаването на стреса е първата стъпка в неговото управление.

5. Психологическата грамотност допринася за разпознаването на сигналите за стрес. - В този раздел психологическата грамотност се разглежда като способността да разпознавате и осмисляте своите емоции и сигналите за стрес. Тя ви помага да разпознавате какво чувствате, с какво може да е свързано това чувство и как тялото ви проявява стреса. Ранното разпознаване на промените може да улесни предприемането на действия, преди стресът да стане непреодолим. Например, когато се чувствате стресирани по време на разговор, кратка пауза за дишане и събиране на мислите може да ви

позволи да дадете спокоен отговор вместо импулсивна реакция.

6. Справянето със стреса не означава бягство от емоциите. - Справянето означава предприемане на съзнателни стъпки за преодоляване на трудностите, породени от стреса. То включва приемане на емоциите, реагиране след пауза за размисъл вместо импулсивно реагиране и отношение към себе си със състрадание. Примери за полезни начини за справяне са: дълбоко дишане, правене на почивка, физически упражнения, осигуряване на достатъчно почивка и сън и споделяне на чувствата чрез предпочитан от вас надежден начин на комуникация.

7. Намаляване на източника на стрес - Справянето със стреса не се ограничава до техники за релаксация; то включва и изискване на правата и възможностите, които ще премахнат факторите, причиняващи стрес. Искането за писмени/визуални материали, жестов език или достъпна информация е част от този процес. Всъщност създаването на достъпна среда не е индивидуално задължение, а обществена и институционална отговорност.

8. Методи за справяне със стреса - Въпреки че някои начини могат да изглеждат бързи и лесни, те могат да увеличат стреса в дългосрочен план. Обвиняването на другите, прекомерната употреба на алкохол, придобиването на вредни навици и пренебрегването на собствените потребности са примери за начини на справяне, които са вредни в дългосрочен план. Подобни реакции често не решават проблема и създават нови проблеми.

9. Устойчивост и получаване на подкрепа - Устойчивостта е способността за възстановяване при сблъсък с трудности. Това умение се развива с практиката; то обаче не означава, че човек трябва да може да преодолее всичко сам. Търсенето на подкрепа, когато е необходима, е част от устойчивостта. Ако стресовите фактори продължават дълго време и влияят отрицателно върху ежедневното функциониране, може да е необходимо да се консултирате със специалист. В трудни моменти човек може да споделя с източници на социална подкрепа, като семейство, приятели, връстници или членове на общността; когато е необходимо, е важно да се свърже със здравно заведение или службите за спешна помощ.

Използвана литература

Fellinger, J., Holzinger, D., & Pollard, R. (2012). Mental health of deaf people. *The Lancet, 379*(9820), 1037–1044.

Тест за самооценка

Инструкции: Прочетете внимателно всеки въпрос. Изберете правилния отговор от предложените варианти. При въпросите „Вярно/Невярно“ отбележете съответното твърдение. Изберете само един отговор за всеки въпрос.

1. Кое от следните определения описва понятието „стрес“?

а) Признак на лична слабост или провал.

б) Естествена реакция на тялото и ума към предизвикателства или промени.

в) Отрицателна емоция, която трябва да се избягва и пренебрегва.

2. Кое от следните е един от физическите, психичните или поведенческите симптоми на стрес?

а) Мускулно напрежение, учестено дишане и разсеяност.

б) Непрекъснат и спокоен сън.

в) Щастие, радост и висока енергия.

3. Кое от следните е здравословна стратегия за справяне със стреса?

а) Потискане и пренебрегване на преживяваните емоции.

б) Избягване на задачи и отлагане на отговорности.

в) Дълбоко дишане, правене на почивка или физически упражнения.

4. Какво постигат хората чрез прилагането на здравословни стратегии за справяне със стреса?

а) Това гарантира, че никога повече няма да изпитат стрес.

б) Това напълно премахва стреса и проблемите.

в) Това повишава психологическата устойчивост и позволява по-бързо възстановяване след трудности.

5. Кое от следните е една от стъпките за осигуряване на достъпност, насочени към намаляване на източника на стрес?

а) Искане за преводач или писмена или визуална подкрепа, съобразена със собствените комуникационни потребности.

б) Пълно прекъсване на общуването.

в) Приемане на проблемите и понасянето им самостоятелно.

Ключ с отговорите

Въпрос	Правилен отговор
1.	Б
2.	А
3.	В
4.	В
5.	А