

Stress ir...

- Stress ir mūsu organisma **atbildes reakcija** uz dažādiem nelabvēlīgiem iekšējiem vai ārējiem, **reāliem vai iedomātiem** kairinājumiem, stresa izraisītājiem – stresoriem.
- Stresa reakciju izraisa gan konkrēts negatīvs notikums (piemēram, nelaimes gadījums), gan iedomas, ka un kā varētu notikt šāds nelaimes gadījums.
- Stress ir mūsu **dzīves neatņemama un arī dabiski nepieciešama sastāvdaļa**, kas palīdz mobilizēt spēju cīnīties vai bēgt no briesmām (stresora). Tādēļ stresa ietekmē rodas fizioloģiskas izmaiņas organismā – paātrinās sirdsdarbība un elpošana, paaugstinās asinsspiediens un tiek aktivizēti hormoni, kas atbild par organisma aizsargāšanu trauksmes situācijās.
- Īslaicīga stresa reakcija ir arī mūsu sasniegumiem nepieciešamās enerģijas avots - kad uzsākam ko līdz šim nepiedzīvotu, piemēram, pirmo reizi vadīt mašīnu, ir spriedze, varbūt bailes, taču beigās ir gandarījums, kad to apgūstam. Vai - kad noskrienam pirmo maratonu, vai ejam pirmo reizi ledus aukstā ūdenī peldēt, kas pirms tam likās neiespējami. Īsu laiku ir stresa reakcija, kas pēc tam pāriet.

Ilgstošs (hronisks) stress un izdegšana

- Ilgstoši saskaroties ar vienu un to pašu vai vairākiem stresoriem (*darba veikšanai nepiemēroti apstākļi; nav laika izpildīt visus darba pienākumus; bailes zaudēt darbu; pastāvīgas konfliktsituācijas darbā vai mājās; bērna slimība, u.c.*) cilvēks atrodas ilgstoša vai hroniska stresā stāvoklī. Tas ar laiku rada izmaiņas psihoemocionālajā, kognitīvajā, sociālā/uzvedības un fizioloģiskā līmenī (saslimšanas).
- Mēs katrs individuāli uz vienu un to pašu stresoru varam reaģēt atšķirīgi – kādam publiska uzstāšanās ir patīkams izaicinājums, citam – sagādā milzīgu stresu. Ja šim darbiniekam visu laiku darbā jāuzstājas publikas priekšā, tas nozīmē, ka visu laiku atrodas stresā.
- **Hronisks stress** vairāk ir tiem, kam mazāka stresa noturība, zema individuālā stresa tolerance, nav stresa pārvaldības iemaņu vai spējas pielāgoties situācijai; pārlietu lielas gaidas; vēlme visu izdarīt perfekti; nespēja pateikt “nē” u.c.
- **Hronisks stress** ir galvenais izdegšanas sindroma iemesls.
- **Izdegšana** ir fizisko un mentālo resursu izsīkums.

a personal message from Hans Selye (stresa teorijas tēvs)

Hans Selye

Code of Behavior



As I have said, I don't think anyone should try to eliminate stress; rather you should find your own stress level, find out to what extent you're really sufficiently resistant to keep a certain level of activity. Also, you have to find a goal that you can respect—it doesn't make any difference whether other people respect it. You have to have enough independence to be your own judge as to whether your aim is right or wrong.

Finally, you have to decide in each individual situation whether the wise thing is to put up with a problem or to fight it. More than that I can't give as advice. Everybody is different because of internal genetic conditioning, previous experiences, and so on. All I can do is to try to give general directives and a philosophy of life. The application must be left up to the individual.

Avots: <https://www.joe.org/joe/1980may/80-3-a1.pdf>; Attēls: <https://www.concordia.ca/alumni-friends/applause/search/hans-selye.html>

Izdegšanas sindroma stadijas un pazīmes /Maslach, Leiter/

- **Emocionāls izsīkums**: psiholoģisks un fizisks pārgurums kā rezultāts uz prasībām darbā, ko nevar izpildīt; Emocionālās reakcijas nomaina apātija, nespēja izjust emocijas, vienaldzība, nomāktība, raksturīga vēlēšanās izolēties no visa un visiem.
- **Depersonalizācija**: bezpersoniska attieksme pret pārējiem; parādās atsvešināšanās no darba, kolēģiem; ideālu trūkums; ciniska attieksme pret visu-cinisms (nicinoša, izaicinoša attieksme, pieņemto pieklājības normu neievērošana) kā neapzināta aizsardzība pret spēku izsīkumu un vilšanos, ko sagādā nespēja tikt galā ar darbu. Samazinās iesaiste līdz minimumam.
- **Personīgo sasniegumu noliegums**: parādās nekompetences, neatbilstības sajūta, pazeminās darbaspējas, zūd darba kvalitāte un pārliecība par savām spējām.

Izdegšanas iemesli darbā / Maslach, Leiter/

1/ Pārāk lielais darba apjoms:

Intensitāte, tam nepieciešamais laika resurss, komplicētība

2/ Kontroles trūkums pār savu darbu:

Individuālās autonomijas trūkums pieņemt lēmumus – intereses un iesaistes samazināšanās

3/ Apbalvojuma/ novērtējuma trūkums:

Pat nepieciešamais "pamatkomplekts" (atalgojums, statuss, drošība) netiek nodrošināts

4/ Kopības sajūtas trūkums (community)

5/ Taisnīguma trūkums

6/ Konfliktējošas vērtības starp organizāciju un darbinieku

ĀRĒJIE stresori darba vietā – tendences LATVIJĀ

(2018.gada aprīlis, n=85), Aptaujas autore: Evija van der Beek

- 1/ laika trūkums izpildīt visus pienākumus/ uzdevumus (51% respondentu)
- 2/ pārāk daudz pienākumu, liela slodze (40%)
- 3/ nepieciešamība veikt vairākus darbus/ uzdevumus vienlaicīgi (39%)
- 4/ komunikācijas trūkums ar kolēģiem /vadību (26%)
- 5/ tiešā vadītāja atbalsta trūkums (25%)
- 6/ neskaidrs pienākumu sadalījums (20%)
- 7/ nav sajūtas, ka darbinieka viedoklis ir svarīgs (19%)
 - vadība nenovērtē manu darbu (19%)
- 8/ nav iespējas ar kādu darbā pārrunāt, kā es darbā jūtos (18%)
- 9/ nepārtrauktas pārmaiņas uzņēmumā (16%)
 - mobings, psiholoģisks spiediens no vadības puses (16%)
- 10/ nav pieņemama uzņēmuma/ organizācijas iekšējā kultūra (12%)
 - darbs ar klientiem/sadarbības partneriem (12%)

IEKŠĒJIE - personības iezīmju izraisīti stresori

- 1/ Ieradums reaģēt noteiktā veidā uz noteiktiem stresoriem
- 2/ Perfekcionisms
- 3/ Regulāras šaubas – par savu rīcību, domām, lēmumiem
- 4/ Darbaholisms
- 5/ Pastāvīgas bailes – bailes kļūdīties, bailes pateikt “nē”, bailes no tā, ka rezultātu nevar kontrolēt u.c.
- 6/ Atlikšanas paradums – prokrastinācija
- 7/ Emociju (bailes, dusmas, skumjas u.c) ignorēšana, apspiešana

IEKŠĒJIE - Personības iezīmju izraisīti stresori

8/ Izteikta centība, apzinīgums

9/Gribasspēka trūkums

10/Pašapziņas trūkums – personīgo robežu jautājums, nespēja pateikt “nē”

11/Identitātes trūkums un personīgo vērtību nestabilitāte

12/Ekspektācijas/ gaidas – visam jānotiek tā, kā es iedomājos

13/Vainas apziņa (par izdarīto, neizdarīto, padomāto utt)

14/ Neadekvāti augstas prasības pret sevi un citiem

U.c..

Novēlu dzīvot bez stresa!

Evija van der Beek kontakti:

Mob. 29222127

E-pasts: vanderevija@gmail.com

FB: Evija van der Beek/ Supervision and Coaching