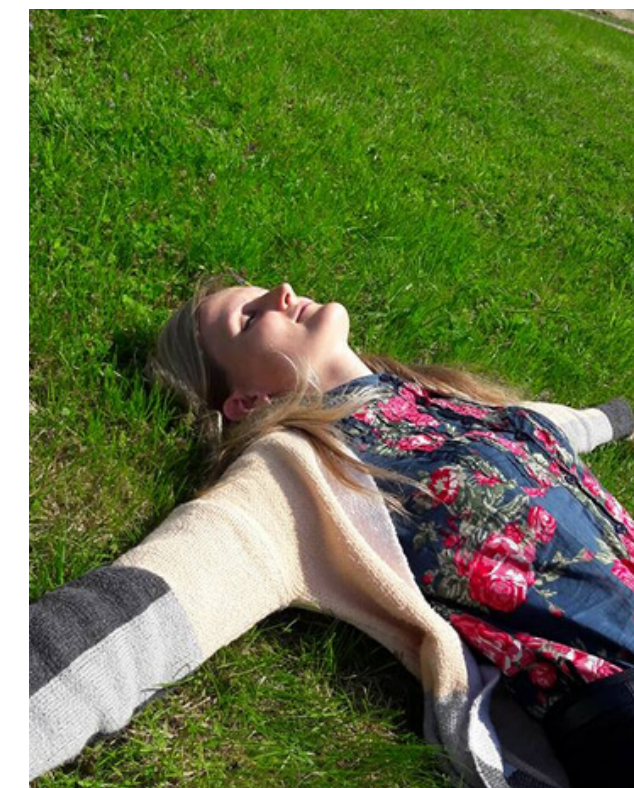




Stresuok produktyviai: rekomendacijos



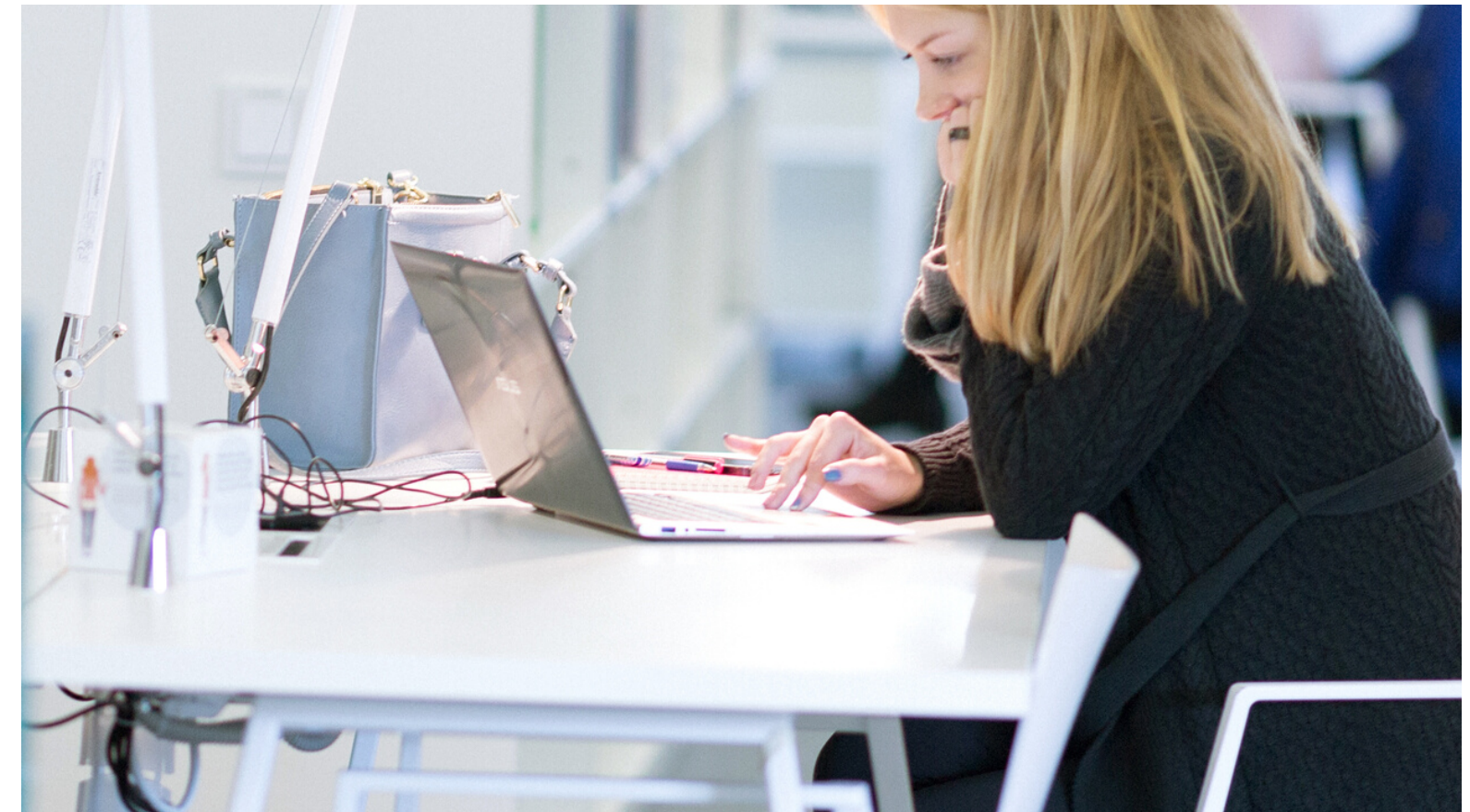
Studentų paslaugų ir karjeros skyrius

Be streso neišgyventume

Jis kyla kaskart susidūrus su nauja situacija, tiek malonia, tiek ir nemalonia. Jį galime pajusti pramiegoję, laikydami egzaminą, išgirdę komplimentą iš savo simpatijos ar mieste už kampo sutikę liūtą (kam nepasitaiko?). **Visos šios situacijos reikalauja prisitaikymo – „sugalvoti“ kaip elgtis ir reaguoti.** Įsivaizduok, kas būtų, jeigu būtume viskam abejingi ir nejaustumė jokio vidinio postūmio ką nors daryti. Pramiegoję į paskaitas taip ir nenuieitume, į egzaminą ateitume nepasiruošę (jei apskritai ateitume), abejingumas mūsų simpatiją greičiausiai atgrasytų nuo bet kokio tolimesnio dėmesio rodymo, na, o sutikę liūtą... patys įsivaizduojate.



*„Stresas – mūsų fiziologinė reakcija į būtinybę prisitaikyti.“
[H. Selye]*



Svarbu palaikyti optimalų streso lygį

Streso paskirtis yra padėti prisitaikyti: motyvuoti mus veikti, pagerinti dėmesio koncentraciją ir aktyvinti smegenų dalį, atsakingą už sprendimų priėmimą, fizinio stresoriaus metu paruošti kūną bėgti arba kautis su pavojumi. **Taigi, stresas gali būti naudingas...**

...nebent jis yra per didelis. Tada stresas gali sukelti visiškai priešingą efektą: skatinti atidėliojimą, trukdyti susikaupti ir rišliai mąstyti. Nuo streso prastėja sveikata – ilgalaikis stresas prisideda prie kraujotakos, virškinimo problemų, bendro imuniteto susilpnėjimo, perdegimo. Todėl būtina pasirūpinti savimi ir mokytis kontroliuoti streso lygį.

I dalis. Pažink savo stresą

Žinodamas, kaip reaguoji į stresą, galėsi jį atpažinti anksčiau, nei perdegsi, ir imtis atitinkamų streso įveikos būdų.

Stanfordo universiteto mokslininkai, remdamiesi smegenų tyrimais, išskyrė **8 reagavimo į stresą būdus** (mums gali būti būdingas vienas ar keli jų)*.

Pasižymėk, kurie tinka Tau (šalia kiekvieno tipo pavadinimo nurodytas jo raidinis kodas). Vėliau galėsi pasirinkti tinkamiausią įveikos būdą.



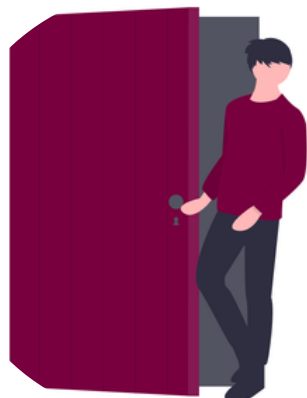
*Williams J, This New Brain Science Could Help You Unlock Better Mental Health // Thrive Global, Mental Health, 2019. Prieiga internetu: https://thriveglobal.com/stories/mental-health-biotypes-brain-science-leanne-williams-research-signs-stress/?utm_source=Recirc&utm_medium=Thrive&utm_campaign=MH



„Negatyvių minčių antplūdis“ (NMA)

Vidinis balsas užverčia savikritiškomis mintimis, keliolika kartų permąstai tą pačią nemalonią situaciją ir kaip galėjai pasielgti kitaip.

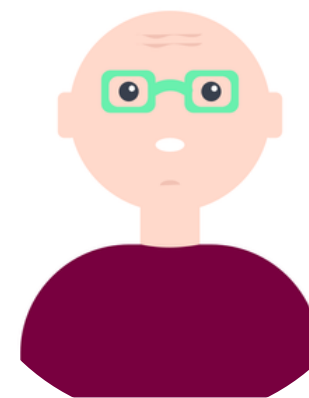
Įveikos būdai: Visi



„Nerimastingas vengimas“ (NV)

Stresas sukelia fizinius pokyčius – raumenų įtampą, prakaitavimą, padažnėjusį širdies plakimą. Jei užduotis kelia stresą, imi atidėlioti arba vengi tokių užduočių.

Įveikos būdai: 1, 2, 4–12, 15.



„Nerimo akiniai“ (NA)

Darosi sunku mąstyti pozityviai, kyla mintys, kad viskas, ką darai, baigsis katastrofa.

Įveikos būdai: 1–4, 6–10, 13, 14.



„Grėsmės nuojauta“ (GN)

Tampi itin jautri(–us) nekaltam draugo žvilgsniui ar kolegos juokeliui. Visi atrodo nusiteikę prieš Tave. Gali kilti automatinės fizinės reakcijos, tokios kaip drebulys ar sustingimas.

Įveikos būdai: 1, 2, 4–11, 13, 15.



„Abejingumas“ (A)

Perdegi taip, kad dingsta motyvacija daryti bet ką. Vėluoji atsiskaityti, tačiau pasekmėms jauti abejingumą.

Įveikos būdai: 6–11, 13.



„Emocinis Bukumas“ (EB)

Nustoji jausti malonumą, užsiimdama(–s) veiklomis, kurios anksčiau teikdavo džiaugsmą ir prasmę.

Įveikos būdai: 5, 6, 8–11, 13.



„Nedėmesingumas“ (N)

Darosi sunku susikaupti, išlaikyti dėmesį, atlikti paprasčiausias užduotis net tada, kai darbas skubus.

Įveikos būdai: 3, 6, 8–10, 15.



„Aprūkęs mąstymas“ (AM)

Atrodo, kad smegenys skendi rūke, trūksta mąstymo aštrumo, sunku priimti sprendimus, planuoti, slopinti nenorimas mintis ir emocijas.

Įveikos būdai: 3, 6, 8–10, 15.

II dalis. Įveikos būdai

Toliau rasi 15 streso įveikos metodų, kuriuos rekomenduoja sveikatos priežiūros specialistai, psichologai ir mokslininkai. **Prie kiekvieno jų matysi ir ką tik pristatytų reagavimo į stresą būdų kodus,** kurie padės pasirinkti Tau tinkamiausią streso valdymo būdą. Tiesa, tai yra tik rekomendacijos. Skatiname išmėginti visus metodus ir išsirinkti Tau veiksmingiausius.



1

Mąstymo klaidų atpažinimas (NMA, NV, NA, GN)

Mąstymo klaida – tai tam tikra mąstymo tendencija, kuri sukelia nemaloniais emocijas. Atpažindami šias klaidas, galime jas ištaisyti ir taip sumažinti nemaloniais emocijas. Literatūroje yra aprašyta 12 tokių tendencijų, daugiau ar mažiau būdingų mums visiems. Žemiau pateikiamos dažniausios mąstymo klaidos, remiantis psichiatro prof. D. Burns apibūdinimais, pilną sąrašą gali rasti autoriaus knygoje „Geros nuotaikos vadovas“ (ją rasi VU bibliotekoje).



„The greatest weapon against stress is our ability to choose one thought against the other.“

[W. James]

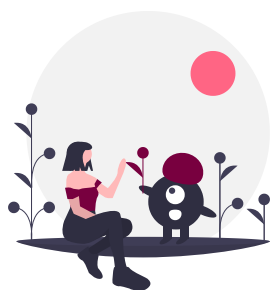
1



„Viskas arba nieko“

Viską skirstai į „juoda“ ir „balta“. Jeigu ką nors atlieki netobulai, jautiesi esanti(-s) niekam tikusi(-ęs). Pvz.: „Iš egzamino gavau 8, vadinasi esu nevykėlė(-is)“.

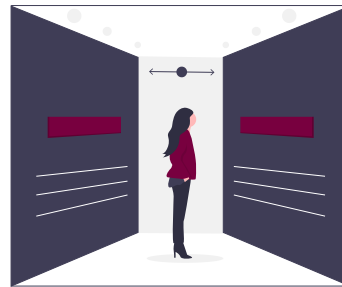
Ką daryti: Ką nors vertindamas, pastebėk ne tik trūkumus, bet ir privalumus. Pvz., pažymys „8“ reiškia, kad 80 % klausimų atsakei teisingai ir tik 20 % suklydai.



Pozityvių dalykų nuvertinimas

Teigiamą patyrimą atmeti, nes „tai nesiskaito“ dėl vienos ar kitos priežasties. Pvz.: „Žinau, kad sakė, jog darbo įvadas geras, bet garantuoju, kad tik iš mandagumo.“

Ką daryti: Priimk komplimentus. Kai įvyksta kas nors malonaus, leisk sau tuo pasidžiaugti.



Perdėtas apibendrinimas

Kiekvieną nepalankų įvykį matai kaip nesibaigiančią nelaimių virtinę. Tokiose mintyse pasitaiko žodžiai *visada, niekada*. Pvz.: „Pamiršau paruošti pristatymą laiku. Aš niekada nieko nepadarau gerai.“

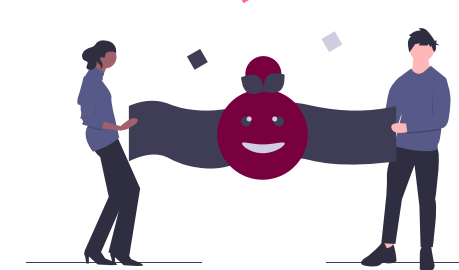
Ką daryti: Ieškok argumentų už ir prieš. Kokie faktai patvirtina ir kokie paneigia mintį „niekada nieko nepadarau gerai“?



„Magiškas mąstymas“

Padarai negatyvią išvadą net tada, kai nėra jokių akivaizdžių ją palaikančių faktų. a) *minčių skaitymas* – „Ji(-s) manęs nekenčia“, „Ji(-s) nori, kad viską padaryčiau savarankiškai“; b) *ateities numatymas* – „Mane sukritikuos“, „Susimausiu“.

Ką daryti: Paklausk savęs, o kokie kiti ateities ar kito žmogaus minčių scenarijai įmanomi? Leisk sau pagalvoti ir apie pozityvius variantus.



„Proto filtras“

Išsirenki vieną negatyvią detalę ir išpūti ją taip, kad visa tikrovė ima atrodyti niūri. Ignoruoji gerus įvykius. Pvz., kai darbo vadovas pasako ir pastabų, ir pagyrimų, išgirsti tik pastabas.

Ką daryti: Treniruok save nemaloniuose situacijose surasti malonių ar neutralių momentų. Išmėgink dėkingumo dienoraštį (*13 pratimas*).



„Turiu“ ir „Privalau“

Labai konkrečiai ir nelanksčiai įsivaizduoji, kaip kiti žmonės ar Tu turėtum elgtis. Kai taip nevyksta, jauti stresą. Pvz.: „Visuomet viską turiu atlikti tobulai, [kitai bus blogai]“, „Privalau užbaigti studijas, [kitai mane atstums draugai]“.

Ką daryti: Daugumą šių taisyklių vaikystėje mums įdiegia kiti. Dabar gali pasinaudoti proga susikurti savo – lankstesnes taisykles.



Analizuok savo emocijas (NMA, NV, NA, GN)

Kai kitą kartą pasijusi blogai, užduok sau šiuos klausimus:

1. Koks įvykis/ situacija sukėlė šias emocijas?
2. Kokios mintys sukasi galvoje?
3. Kokias mąstymo klaidas atpažįstu?
4. Kokie yra faktai?

Jeigu po to vis dar jausiesi blogai, primink sau, kad visos emocijos – taip pat ir nemalonios – ateina ir praeina.
Pasitikėk savimi, kad visa tai įveiksi.



5 pojūčių pratimas (NMA, NA, N, AM)

Užėjus ūmiam stresui, gali išmėginti 5 pojūčių pratimą, kuris užtruks vos porą minučių. Tiesiog apsidairyk savo aplinkoje ir:

- pamatyk 5 objektus,
- paliesk – 4,
- išgirk – 3,
- užuosk – 2,
- paragauk – 1.

Nemalonias emocijas keliančių minčių iš karto sumažės. Tam, kad pratimas tikrai veiktų, treniruokis. Atlik jį bent kartą per dieną, pvz., prieš įsijungiant kompiuterį. Jį gali atlikti ir egzamino metu sukilus nerimui.



Vizualizacija „Rami vieta“ (NMA, NV, NA, GN)

Užsimerk. Minutę ramiai pakvėpuok, su kiekvienu iškvėpimu vis labiau atpalaiduok raumenis. Tada įsivaizduok vietą, kurioje jautiesi labai ramiai ir saugiai. Tai gali būti reali ar įsivaizduojama vieta. Neskubėdama(-s) apsidairyk, patyrinėk ją per 4 pagrindinius pojūčius: ką matai – objektus, spalvas, formas, ką jauti liسدama(-s) ten esančius daiktus ir paviršius, kokius garsus girdi ir kvapus užuodi. Kartas nuo karto primink sau, kad ten jautiesi saugiai ir ramiai. Pabūk su tuo jausmu.



Išrašyk savo stresą (NMA, NV, GN, EB)

Senas geras dienoraštis yra puikus būdas išlieti susikaupusius per dieną jausmus, lengviau užmigti. Net jei nesi dienoraščių fanas, gali tą daryti nereguliariai. Kai jautiesi neramiai ar sunku suprasti, kas su Tavimi vyksta, tiesiog imk popieriaus lapą (popierius ir pieštukas geriau nei kompiuteris padės emociją išreikšti fiziškai, turės stipresnį raminantį poveikį) ir rašyk. Jei nežinai, nuo ko pradėti, pradėk sakiniu „Net nežinau, nuo ko pradėti...“ Skirk rašymui 10–15 minučių.



Meditacija (visiems)

Šiuo metu vienos populiariausių ir plačiausiai mokslo tyrinėtos yra *Dėmesingo įsisąmoninimo* praktikos. Reguliarios meditacijos padeda:

- greičiau pastebėti streso požymius;
- nuraminti fiziologines streso reakcijas;
- nepaskęsti nemaloniuose emocijose, sustabdyti minčių antplūdį;
- pagerinti dėmesio koncentraciją.

Jeigu nori išmėginti *dėmesingo įsisąmoninimo* praktikų poveikį, gali pasinaudoti lietuviškomis mobiliosiomis programėlėmis „Pauzė“ ([Android](#)) arba „MPK Antistresiniai pratimai“ ([Android](#) ir [iOS](#)).



Žinutė sau (NMA, NV, NA, GN, A)

Užplūdus stiprioms emocijoms, paklausk savęs, kokios mintys jas sukelia (prisimeni mąstymo klaidas?) ir performuluok jas. Pvz., jei nuolat jauti, kad save smerki už per mažas dedamas pastangas, Tavo žinutė sau galėtų būti: „Esu gera(-s) tokia(-s), kokia(-s) esu“, „Stengiuosi padaryti tiek, kiek galiu.“ Gali jas užsirašyti ant lipnaus lapelio ir priklijuoti ant kompiuterio ar veidrodžio, pasakyti garsiai prieš pradedant svarbią užduotį.



Išsipasakok (visiems)

Paskambink draugui. Mamai. Broliui. Merginai ar vaikinui – bet kam, kuo pasitiki ir pasidalink savo išgyvenimais. Liaudies patarlė sako: „Bėda, pasidalinta su draugu, jau tik pusė bėdos.“



Pasivaikščiok ar pabėgiok (visiems)

Monotoniška fizinė veikla turi raminantį poveikį, be to, bet kokia fizinė veikla išdegina susikaupusius streso hormonus. Tad užplūdus nerimui ar kitoms nemalonioms emocijoms, griebk striukę, patogius batus ir pirmyn!



Prieš miegą – laikas sau (visiems)

Prieš einant miegoti, skirk 20–30 minučių veiklai be kompiuterio, mobilaus telefono ar kitų ekranų. Tai padės lengviau užmigti. Skirk šį laiką pokalbiui su antrąja puse, dienoraščiui, knygai ar *relaksacijai*. Visas mintis, neleidžiančias užmigti, perkeln ant popieriaus.



Parašyk laišką (NMA, NV, GN, A, EB)

Jei Tavo stresas susijęs su konkrečiu žmogumi, tačiau nesijauti pasiruošusi(-ęs) su juo apie tai kalbėtis akis į akį, parašyk laišką. Išliek laiške viską, ką jauti ir norėtum, kad tas žmogus žinotų. Necenzūruok savęs. Žinoma, tokio laiško nesiųsk. Gali jį sudeginti, išmesti ar užkasti.



Ką pasakytų geriausias draugas? (visiems)

Kartais streso šaltiniu tampa mūsų pačių vidinis kritikas. Peikiame save už menkiausias klaidas, socialines nesėkmes. Kai pasipila mintys, kurių nelinkėtum net savo priešui, paklausk savęs: „Jei panašioje situacijoje atsidurtų mano geriausia(-s) draugė(-as), ką pasakyčiau?“ Tada pasakyk – dar geriau – užrašyk, tuos pačius žodžius sau.



Dėkingumo dienoraštis (NMA, NA, GN, A, EB)

Tai viena iš trijų praktikų (kartu su meditacija ir pagalba kitiems), kuri labiausiai padeda mums pasijusti laimingesniais. Kas vakarą skirk kelias minutes savo dėkingumo dienoraščiui: užsirašyk 2–3 malonius įvykius, pvz.: „Valgiau skanių ledų, buvo malonu pasišildyti saulėje, girdėjau juokingą anekdotą.“



Nerimo valandėlė (NMA, NA)

Tyrimai rodo, kad žmonės, kurie paskiria laiką nerimavimui, mažiau bereikalingai jaudinasi, sumažina savo stresą ir depresijos simptomus kur kas geriau nei tie, kuriems taikomas tradicinis gydymas. Paskirk dienoje ar savaitėje nuo 5 iki 15 minučių laiką nerimui. Jo metu išrašyk ar apgalvok viską, kas Tave neramina. Kitu dienos ar savaitės metu, užplūdus mintims apie rūpesčius, gali pamėginti nerimą „atidėti“ nustatytam laikui. Tai gali padėti nukreipti dėmesį į tuo metu svarbesnius darbus.



Kvėpavimo pratimas (NMA, NV, GN, N, AM)

Kai sunku susikaupti arba jauti didelį nerimą, sutelk dėmesį į kvėpavimą. Stenkis, kad iškvėpimas būtų ilgesnis už įkvėpimą. Pvz., gali įkvėpti per 4 sekundes ir iškvėpti – per 6. Jei pavyksta, gali pailginti iškvėpimą iki 8 sek.

Yra dvi svarbios taisyklės darant kvėpavimo pratimus:

1. Pratimą pradėk nuo iškvėpimo. Tai padės išvengti deguonies pertekliaus plaučiuose.
2. Stenkis kvėpuoti diafragma: taip kvėpuojant pajusi, kad įkvepiant pilvas išsipučia, iškvepiant – nusileidžia. Gali įsivaizduoti, kaip įkvepiant oras nesustoja krūtinėje, o keliauja žemyn į pilvą.

III dalis. Psichikos sveikatą tausojantys įpročiai (visiems)

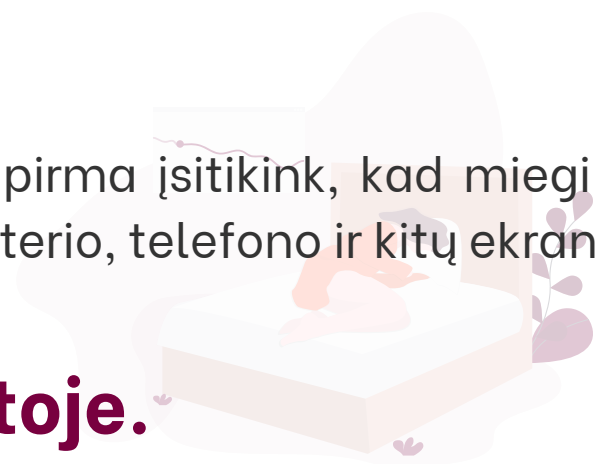
Norėdama(-s) palaikyti gerą psichologinę sveikatą, turi ja rūpintis nuolatos, skirdama(-s) tam laiko kiekvieną dieną. Toliau rasi svarbiausius įpročius, padedančius palaikyti psichologinį atsparumą.



*„Visų pirma užsidėkite deguonies kaukę sau ir tik tada uždėkite ją vaikams ar aplinkiniams.“
[Iš lėktuvo keleivio saugumo instrukcijų]*

Išsimiegok.

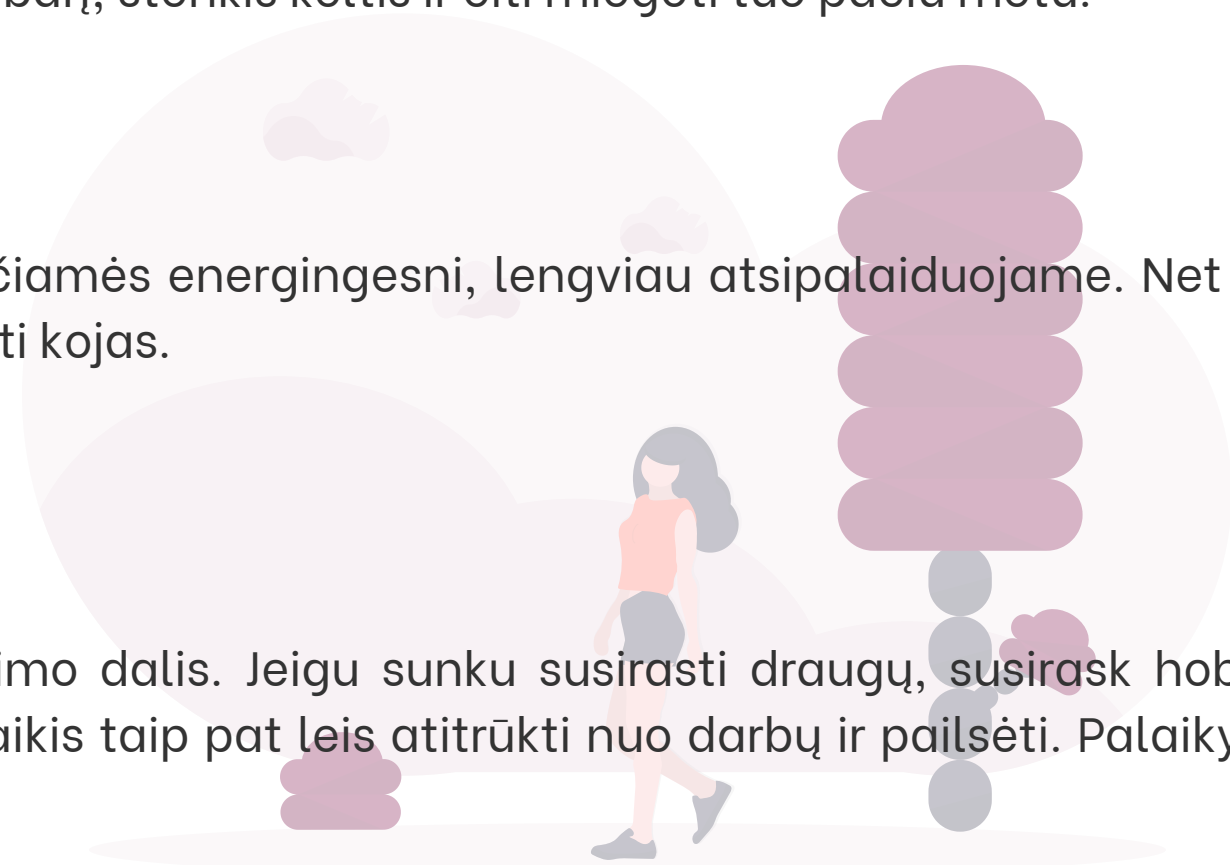
Jeigu nuolatos jauti nuovargį, visų pirma įsitikink, kad miegi pakankamai. Tai mūsų stipraus imuniteto, geros psichologinės savijautos pagrindas! Prieš miegą venk kompiuterio, telefono ir kitų ekranų; gerai išvėdink kambarį; stenkis keltis ir eiti miegoti tuo pačiu metu.



Judėk. Leisk laiką gamtoje.

Fizinis aktyvumas bei buvimas gamtoje mažina stresą, didina produktyvumą, jaučiamės energingesni, lengviau atsipalaiduojame. Net ir dirbant sėdimą darbą daryk pertraukėles, kas valandą atsistok 5 minutėms pajudinti kojas.

Daug fizinio aktyvumo veiklų siūlo VU Sporto ir sveikatos centras.



Bendrauk, susirask hobį.

Reguliarus socialinių kontaktų palaikymas yra būtina kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis. Jeigu sunku susirasti draugų, susirask hobį, prisijunk prie studentiško meno ar mokslo kolektyvo, savanoriauk. Aktyvus laisvalaikis taip pat leis atitrūkti nuo darbų ir pailsėti. Palaikyk ryšius su artimaisiais.



Jeigu reikia, ribok socialinius tinklus.

Stebėk save. Kaip jautiesi naršydama(-s) socialiniuose tinkluose? Būni įkvėpta(-s) ar nerimauji ir nusivili savimi? Jeigu tai kelia stresą, ribok ten leidžiamą laiką. Pagalvok, galbūt verta pabandyti vieną dieną per savaitę pagyventi be socialinių medijų?

Išmok pasakyti „Ne.“

Užuot stengiantis rasti laiko dar vienam projektui ir taip jau perkrautoje dienvakšėje, mokykis atsisakyti. Yra normalu pasakyti „Ne“ prašymams ar nenorimiems įsipareigojimams. Taip parodai pagarbą esamiems darbams bei užtikrini, kad juos galėsi padaryti kokybiškai.

Išdrįsk paprašyti pagalbos.

Jeigu stresą kelia konkreti užduotis, galbūt užteks pasišnekėti su savo dėstytoju arba darbo vadovu. Jeigu jauti, kad stresą sumažintų geresnis laiko planavimas ar efektyvesnis mokymasis, kreipkis karjeros konsultacijos. Jei stresas ima viršų ir nepavyksta su juo susitvarkyti jokiais čia išvardintais būdais, ieškok psichologinės pagalbos. Tai gali būti savitarpio paramos grupės (užmesk akį į Jaunimo psichikos sveikatos centrus Lietuvoje), knygos, emocinė parama telefonu ar specialistai, teikiantys psichologinę pagalbą.



Vilniaus universitete Tau pasiruošę padėti:

Akademiniai konsultantai

Konsultuoja tiesiogiai su studijomis susijusiais klausimais (studijų procesas, finansinė parama, studijų pritaikymas individualiems poreikiams ir kt.)

1. Tavo padalinio akademinis konsultantas

2. Studentų paslaugų ir karjeros skyrius

✉ konsultavimas@vu.lt

☎ +370 5 219 3144

📍 Saulėtekio al. 9, III rūmai, 104 k.

Karjeros konsultantai

Konsultuoja su studijomis susijusių sprendimų priėmimo, efektyvaus mokymosi, streso valdymo, ateities planavimo, darbo bei praktikos paieškos ir kitais karjeros klausimais.

Studentų paslaugų ir karjeros skyrius

✉ karjeroscentras@vu.lt

☎ +370 5 236 6253

📍 Saulėtekio al. 9, III rūmai, 104 k.

Psichologai

Psichologinio konsultavimo tikslas – padėti žmonėms išsiaiškinti, suprasti bei spręsti asmeninius arba tarpasmeninius su psichologine savijauta ar elgesiu susijusius sunkumus.

Konsultavimo ir mokymų centras

✉ kmc@fsf.vu.lt

☎ +370 5 268 7254

📍 Universiteto g. 9, 108 k.