

Stresas ir kiti gyvenimo sunkumai



Kasdienybėje įprasta stresu vadinti bet kokius neigiamus išgyvenimus. Tuo tarpu *Hansas Selje*, kuriam priskiriamas šio termino sukūrimas, stresą įvardija šiek tiek kitaip. Stresu jis pavadino nespecifinę fiziologinę organizmo reakciją. Dirgiklius, sukeliančius šią reakciją, reikėtų vadinti **stresoriais**. Nespecifinė reakcija reiškia tai, jog reaguojama vienodai į visokių rūšių stresorius. Taigi ši reakcija bus tokia pati, tiek patiriant didelius fizinius krūvius ar triukšmą, tiek išgyvenant artimojo mirtį ar pykstantis su kitu žmogumi. Selje teigimu, žodį „stresas“ reikėtų vartoti įvardinant griežtai fiziologinę reakciją ir atsargiai jį

taikyti kalbant apie visokių rūšių įtampas, kurios galbūt sukelia kitokius fiziologinius pokyčius ir neturi nieko bendro su stresu.

Susidūrus su stresoriais į juos galima pažvelgti dvejopai: kaip į galimybę tobulėti, augti arba kaip į pavojų. Būna situacijų, kad nemato žmogus tų galimybių, nes stresoriai žmogui kelia labai didelį nerimą, o tai trukdo pasireikšti pozityviesiems krizės aspektams. Kartais nerimas gali būti toks stiprus, kad žmogus nebepajėgia jo įveikti.

Kaip organizmas reaguoja streso metu?

Žmogui, kaip ir visiems kitiems biologiniams organizmams susidūrus su stresoriumi, akimirksniu įsijungia apsauginės reakcijos – organizmas pasiruošia kovai ar pabėgimui: dažniau plaka širdis, pakyla kraujospūdis, išsiplečia vyzdžiai, mažėja skrandžio aktyvumas, iš kepenų išlaisvinamas cukrus. Persitvarko organų aprūpinimas energija bei deguonimi: daugiau kraujo tiekama į smegenis bei raumenis, mažiau krauju aprūpinama oda, inkstai (stabdomas šlapimo išsiskyrimas) bei vidaus organai (virškinimas lėtėja).

Kam reikalingas stresas?

Tai prisitaikomoji reakcija, nes pavojaus akivaizdoje reikalingas daug didesnis organizmo pajėgumas, kad būtų galima užpulti priešą ar nuo jo pabėgti. Pasiruošimas pabėgimui ar kovai yra prisitaikomoji reakcija visiems gyvūnams, tačiau šiuolaikiniam žmogui ji jau nebėra tokia naudinga. Mūsų prisitaikymas sudėtingoje situacijoje labiau priklauso nuo sugebėjimo apsvastyti visas galimas išeitis ir priimti sprendimus, derėtis, o ne nuo veiklos, kurioje reikalinga fizinė jėga.

Kalbant apie vaikus ir stresą, jie kaupia gyvenime patirtį ir susidaro daugiau ar mažiau veiksmingą streso įveikimo sistemą. Tačiau kartais stresorius yra stipresnis už vaikus. Kada taip nutinka? Daugelis sudėtingų gyvenimo situacijų, tokių kaip tėvų skyrybos, tėvų ar artimųjų mirtis, tėvų emigracija, paties išvykimas gyventi į kitą miestą, sunkios ligos ar traumos, jaunesnio vaiko gimimas šeimoje, santykiai su vyresniais broliais ar seserimis, fizinė, emocinė, seksualinė prievarta šeimoje, mokymosi sunkumai, negalėjimas daryti tai, ką nori ir kt., yra vaikų streso priežastys, galinčios paveikti asmenybės emocinę raidą.

Kada stresas tampa žlugdantis?!

- * *Kai nėra šeimos tarpusavio santykių kokybės ir sutelktumo.* Nedarniose šeimose vaikams tenka gyventi ypač įtemptą emocinį gyvenimą, patirti daug nusivylimų, traumuojančių įvykių. Šios stresinės situacijos paveikia harmoningą vaiko sąveiką su šeima ir kitais svarbiais žmonėmis.
- * *Susiduriama su labai stipriu stresoriumi, pavyzdžiui, vieno tėvo (su kuriuo vaikas palaikė artimus ryšius) mirtis ir pan.*
- * *Kai stresoriai kaupiasi vaiko gyvenime.* Kai žmogų, ypač vaiką, ištinka ne viena, bet daugiau nelaimių, tada ir sėkmingai su viena stresine situacija susidojantis individas gali būti nepajėgus įveikti kelias sudėtingas situacijas, stresinių situacijų įveikimas dažnai susijęs su kelių viena po kitos einančių aplinkybių poveikiu, kad įveiktų pirminę traumą, žmogus turi įveikti ilgalaikį stresą. Kaip teigia daugelis autorių, kai išgyvenama daug streso veiksnių, galimybių juos įveikti mažėja.
- * *Užsitęsęs stresas, pavyzdžiui, užsitęsusių tėvų skyrybos ir pan.*
- * *Kai įvykiai suvokiami kaip neigiami ir nekontroliuojami.* O vaikams dar sunku atskirti tai, ką jie gali kontroliuoti, ir tai, kas nuo jų pastangų nepriklauso.



Reakcijos į mokyklinės situacijas, kurios suvokiamos kaip stresoriai, siūloma skirstyti į tris pakopas:



1. I pakopa. Atsiranda tam tikri sveikų vaikų reakcijų į jiems sunkias, nepakeliamas aplinkybes. Jos yra laikinos, pavyzdžiui, pablogėja vaiko mokymosi rezultatai, vaikas rodo aktyvų ar pasyvų protestą, elgiasi negatyviai, atsisako atlikti užduotis. Toks vaiko elgesys dažnai būna susijęs su menkavertiškumo, nerimo jausmais.

2. Pasiekus II pakopos lygį, gali rasti neurotizmas. Neurotinės reakcijos dažniausiai būna vieno iš trijų tipų: asteniškos, kurių būdingi požymiai – nervinis psichinis silpnumas, greitas išsekimas, sutrikęs miegas, bloga nuotaika; obsesyvios – nemalonios mintys, baimė, įkyrios beprasmiškos idėjos, vaizdai, norai; isteriškos – didelis jautrumas, įtaigumas, nuotaikos nepastovumas. Ypač pavojinga, kai vaikas savo deadaptyvių reakcijų neparodo nei draugams, nei suaugusiesiems, ir apie jį kamuojančias bėdas sužinoma, kai deadaptacija paveikia giluminius jo psichikos sluoksnius. Neurotinė būseną gali apimti ir sveiką žmogų. Kai kurie autoriai teigia, kad iš viso nėra žmogaus, kuris kada nors nebūtų reagavęs neurotiškai.

3. Trečioji pakopa atsiranda tada, kai viena kuri neurotinė reakcija išsilaiko dvejus trejus metus ir veikia asmenybės formavimąsi.

Kai stresoriai kaupiasi (šeimoje, mokykloje), kai nebepakanka įprastų būdų įveikti sunkumus, kai reikia didelių asmenybės pokyčių ir naujų būdų, kaip prisitaikyti prie naujos situacijos, vaikas gali atsidurti psichologinėje krizėje. Anot psichologų, psichologinė krizė – tai sveiko žmogaus reakcija į tai, kas yra netikėta ir kai anksčiau naudoti streso įveikos būdai nebepadeda.

Gyventi be streso neįmanoma, nes neįmanoma visiškai išvengti pokyčių ar netikėtų įvykių. Bėlika išmolti gyventi su stresu. Kalbant apie stresą, jo įveikimą, psichologinę krizę svarbu paminėti psichinio atsparumo sąvoką. *Psichinis atsparumas – universalus gebėjimas, leidžiantis asmeniui, grupei ar bendruomenei išvengti, sumažinti arba nugalėti žalojančius nepalankių aplinkybių padarinius.* Taip pat tai reiškia, kad nors ir turintis charakterio trūkumą, susiduriantis su gyvenimo sunkumais žmogus geba konstruktyviai juos įveikti, nepuola į neviltį, nenuvertina savęs, netampa agresyvus. Asmenybės atsparumo tobulėjimą lemia tai, kaip buvo formuojama asmenybė ugdymo bei auklėjimo procese.

Psichinį atsparumą stiprinantys veiksniai

- * *Skatinanti aplinka (Aš turiu)* – skatinantys išorinės aplinkos veiksniai – vaiko aplinka, padedanti jam jaustis saugiam ir ramiam. Psichinį atsparumą stiprina pasitikėjimu pagrįsti tarpusavio santykiai, namų aplinkos ir taisyklių struktūra; socialinių vaidmenų pavyzdžiai; paskata būti autonomiškam.
- * *Vidinės psichinės galios (Aš esu)*. Tai jausmai, požiūriai, įsitikinimai. Jie sudaro vidinę asmens jėgą. Psichiškai atsparus vaikas sako, kad jis jaučiasi mylimas ir turi kitus žavintį temperamentą, yra mylintis, empatiškas, altruistiškas, gerbia save, yra autonomiškas ir atsakingas; turi vilties, pasitikėjimo, atsakomybės jausmą.
- * *Igūdžiai ir gebėjimai (Aš galiu)*. Tai socialiniai igūdžiai, vaiko perimami iš žmonių, kuriais jis bendrauja ir kurie jį moko. Reikia tobulinti šiuos igūdžius, taip pat gebėjimą bendrauti, spręsti problemas, valdyti savo jausmus ir impulsyvumą, mokėjimą įvertinti savo ir kitų temperamentą, siekti pasitikėjimu grįstų santykių. Nustatyta, kad vaiko mokymosi pažangumas yra susijęs su tinkamų reagavimo būdų pasirinkimu stresinėmis situacijomis.



Kaip gali padėti tėvai, kai jų vaikai kovoja su gyvenimo stresoriais?

- * *Svarbiausia, kad jūsų vaikas žinotų, jog esame šalia, visados pasirėngę jam padėti.* Kartais jis norės kalbėtis, o kartais visiškai nesileis į kalbas, išbūkite su juo ir tyloje.
- * *Padėkite vaikams ugdyti jų amžių atitinkančias galias, igūdžius ir gebėjimus,* būtinus sprendžiant įvairias psichologines, socialinės adaptacijos problemas. Taip ugdome ir kompetenciją, kuri skatina žmogų patį ieškoti sprendimų

įvairiomis sudėtingomis aplinkybėmis ir juos rasti.

- * *Labai svarbu padėti vaikui atkurti ir išlaikyti gerą savo vertės jausmą. Priminkite jiems tai. Priminimas apie anksčiau įveiktą stresą kartu yra ir ženklas, leidžias patikėti, kad pačiam galima imtis spręsti problemą, – tai dažnai padeda atkurti savo vertės pusiausvyrą*
- * *Padėkite, bet nedarykite už jį visko: kartais jam reikės konkrečios pagalbos, o kartais jis norės, kad nepultume visur jo pavaduoti ir už jį visko daryti.*
- * *Formuokite konstruktyvų požiūrį į gyvenimo sunkumus: aptarkite su vaiku galimas streso, sunkumų teigiamas pasekmes (pvz., stresas suteikia daugiau spalvų gyvenimui; padeda keistis; padeda mokytis; suteikia išminties; gali suartinti ir t. t.).*

Parengė psichologė Laima Narbutaitė

Šaltiniai

1. Griciūtė A., Asmenybės psichinio atsparumo šaltiniai: teorija ir praktika, Kaunas, 2005.
2. Kast V. Gyvenimo krizės tampa gyvenimo galimybėmis, Vilkaviškis, 2006.
3. Polukardienė O.K. Psichologinės krizės ir jų įveikimas, Vilnius, 2003