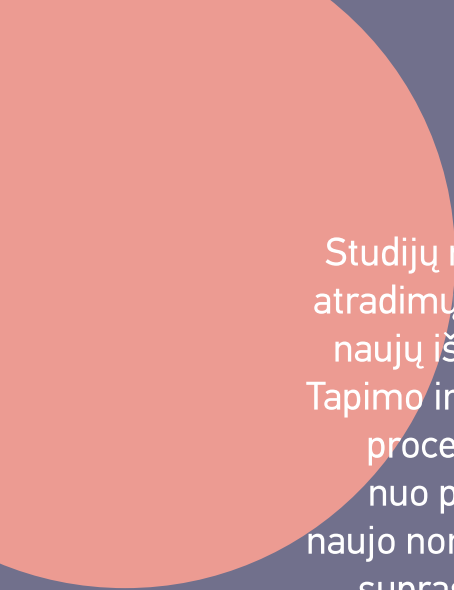


STRESAS – būtina tobulėjimo ir pažangos sąlyga!

- Kaip pažinti?
- Kaip suvaldyti?
- Egzaminai ir stresas





Studijų metai ne tik naujų
atradimų, tačiau taip pat ir
naujų iššūkių laikotarpis.
Tapimo ir buvimo studentu
procesas neatsiejamas
nuo pokyčių. Tiek daug
naujo norisi patirti, pažinti,
suprasti ir atrasti, o kur
dar studijos, namų darbai
bei laukiantys egzaminai...

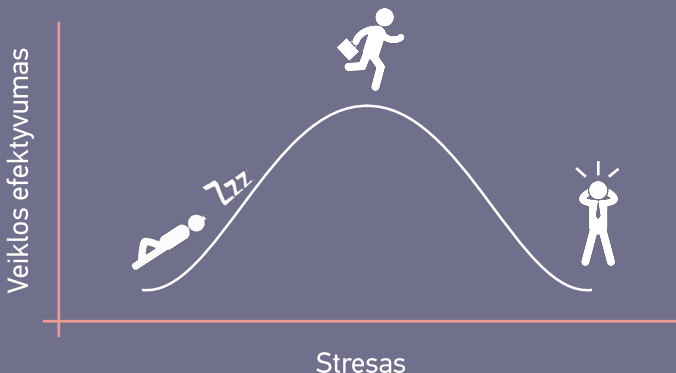
Intensyvus gyvenimo
tempas, pokyčiai bei nauji
išbandymai dažnai siejasi
su streso patyrimu.



Kas yra **stresas**?

Stresas yra neatsiejama mūsų gyvenimo dalis, būtina tobulėjimo ir pažangos sąlyga. Tai natūrali organizmo reakcija į vykstančius pokyčius, fizinius, emocinius ar aplinkos faktorius – **stresorius**.





Tam tikras streso lygis suteikia gyvenimui spalvų ir žavesio. Stresas parengia organizmą susidūrimui su galimais iššūkiais, skatina tobulėti – mobilizuojami mūsų fiziniai bei emociniai resursai, mes gebame geriau susikaupti, išlaikyti motyvaciją, atkakliai siekti užsibrėžtų tikslų. Mums padedantis, naudingas stresas vadinamas **eustresu**.

Jeigu stresas pernelyg intensyvus ir trunkantis ilgiau, dažnai pasikartoja stresą keliančios situacijos – tai **distresas**. Šis stresas gali turėti neigiamos įtakos fizinei ir psichinei sveikatai, produktyvumui bei akademiniam rezultatams.

Trys streso vystymosi stadijos (H. Selye):

Aliarmo arba mobilizacijos stadija. Šios stadijos metu, organizmas sprendžia – „kovoti“ ar „atsitraukti“ susidūrus su stresoriumi. Į kraują išskiriami streso hormonai kortizolis, adrenalinas ir noradrenalinas. Greičiau ima plakti širdis, suintensyvėja kvėpavimas, gausesnis prakaitavimas, džiūsta burna, jaučiama raumenų įtampa.

Pasipriešinimas. Kai streso stiprumas neviršija organizmo galimybių adaptuotis prie pokyčio, organizmas pasipriešina patiriamam stresui/stresoriui, kilęs nerimas ir įtampa išnyksta.

Visgi pasipriešinimui ir adaptacijai prie patiriamo streso reikalingi organizmo resursai yra riboti, tad jeigu streso šaltinis nepašalinamas, išgyvenama **išsekimo stadija.**



Kalbant apie stresą, svarbų vaidmenį vaidina **individualūs skirtumai**. Kas vienam atrods kaip lengvai įveikiama užduotis, kitam gali atrodyti kaip didžiulis iššūkis. Įtakos tam gali turėti įvairūs veiksniai: asmenybės savybės, pasitikėjimas savimi, emocinė būseną, socialinis palaikymas ir kt.

Remiantis R. S. Lazarus, stresas – įtampa patiriama, kai grėsminga situacija (arba tik žmogaus vertinama kaip grėsminga) suvokiama kaip viršijanti turimus resursus, reikalingus įveikti kylančią grėsmę (arba iš tiesų tuos resursus viršija). Tad stresas susijęs ne tik su subjektyviu situacijos įvertinimu (*Ar tai kelia man grėsmę?*), bet ir su turimais resursais (*Kaip man įveikti šį iššūkį? Ar aš galiu jį įveikti?*).

Pavyzdžiui, jeigu studentas namų darbo atlikimą vertina kaip užduotį, kuri yra viršijanti jo gebėjimus, turimus laiko resursus ir kt. tikėtina, kad ši užduotis sukels jam stresą. Tuo tarpu studentui, vertinančiam užduotį kaip atitinkančią jo turimus resursus, tai yra saviraiškos ir tobulėjimo galimybė.

Galimi stresoriai/streso priežastys:

Gyvenamosios vietos pakeitimas

Gyvenimo būdo
pasikeitimas

Triukšmas

Įstojimas į universitetą

Egzaminai

Bendravimo sunkumai

Nauji santykiai

Išsiskyrimas/skyrybos

Finansiniai sunkumai

Perfekcionizmas

Laiko valdymo įgūdžių
stoka

Dideli mokymosi krūviai

Naujas darbas

Darbo ir studijų derinimas

Santuoka

Nėštumas

Netektys

Sveikatos problemos ir kt.

Įprasta manyti, kad stresą sukelia neigiami įvykiai ar situacijos. Fiziologinę streso reakciją sukelia visi pokyčiai, prie visų pokyčių reikia prisitaikyti, skirti tam papildomos energijos, resursų. Stresą gali sukelti ir teigiami pokyčiai, pavyzdžiui, įstojimas į universitetą, tačiau tokiose situacijose dažniausiai patiriamas eustresas.

Kaip suprasti, kad aš patiriu per daug streso?

Fiziologiniai požymiai

Raumenų įtampa
Nusilpęs imunitetas
(dažnas sirgimas peršalimo
ir kt. ligomis)
Galvos, kaklo, nugaros
skausmai
Virškinimo sistemos
sutrikimai
Šalančios kojos ir rankos
Nuolatinis nuovargis

Kognityviniai (mąstymo) požymiai

Sunku susikaupti
Pablogėjusi atmintis
Sunku priimti
sprendimus
Žema savivertė
Nerimas dėl ateities
Nesėkmės baimė
Suicidinės mintys
(mintys apie savižudybę)

Emociniai požymiai

Padidėjęs nerimo lygis
Padidėjęs dirglumas
Impulsyvumas
Agresyvumas
Jaučiama kaltė
Patiriamas beviltiškumo
jausmas
Vienatvės jausmas
Depresyvi nuotaika ar
net depresija

Elgsenos požymiai

Pakitę mitybos įpročiai,
apetitas

Pablogėjusi miego
kokybė, nemiga

Pakitęs seksualinis
potraukis, elgsena

Padidėjęs alkoholio
vartojimas

Padidėjęs tabako gaminių
vartojimas

Paskaitų praleidinėjimas

Atidėliojimas

(prokrastinacija)

Sumažėjęs darbo

efektyvumas: dirbama

daugiau, tačiau padaroma

mažiau.



Kaip sumažinti patiriamo streso lygį?

Kaip palaikyti optimalų streso lygį?

Fizinis aktyvumas. Daryk mankštą, izeik pasivaikščioti ar reguliariai užsiimk kita mėgstama fizine veikla;

Sveika mityba. Maitinkis sveikai, geriausia – tuo pačiu metu. Valgyk pusryčius, vartok pakankamai skysčių, venk kofeino turinčių produktų;

Darbo ir poilsio režimas. Nepaisant didelio užimtumo, akademinų iššūkių, svarbu išlaikyti darbo ir poilsio balansą, optimalią miego trukmę. Pailsėję lengviau gebame rasti racionalius sprendimus, valdyti kylančias emocijas;

Meditacija, malda.

Juokas. Moksliniais tyrimais įrodyta, jog humoras ir juokas teigiamai veikia mūsų organizmą, gerina nuotaiką, didina atsparumą stresui;

Masažas bei aromaterapija taip pat efektyvūs būdai, padedantys atsipalaiduoti po darbų ir atsikratyti patiriamos įtampos;

Įvairių relaksacinių technikų mokymasis ir reguliarus praktikavimas gali padėti pasiekti natūralią organizmo atsipalaidavimo reakciją, atsikratyti įtampos, neigiamų minčių;

Pokalbis su kuo nors apie tai, kaip jautiesi ir kas tave neramina gali padėti pasijusti geriau ir pažvelgti į susidariusią situaciją ar rūpesčius kitaip;

Bendravimas, įsitraukimas į universiteto ar kitų visuomeninių organizacijų veiklas puikus būdas turiningai praleisti laisvalaikį, įgyti naujos patirties, užmegzti naujų pažinčių, pagerinti emocinę būseną ar išlaikyti esamą puikią savijautą.

Savanoriška veikla – tai savirealizacijos, pagalbos kitiems ir kartu pagalbos sau būdas, padedantis pasijusti reikalingu ir pagerinti emocinę būseną;

Geri laiko planavimo įgūdžiai – puikus būdas išvengti nereikalingo streso ir sėkmingai bei laiku atlikti darbus. Nusistatyk prioritetus – pirmiausia atlik tai, kas svarbiausia. Paskirstyk savo laiką taip, kad sau įprastu tempu galėtum atlikti užduotis bei numatytus darbus. Susiplanuok savo darbus ir laisvalaikį taip, kad visada liktų laiko, jeigu kas nors susiklostytų ne taip kaip planuota.

Ryšių su šeima bei draugais palaikymas.

Žmonės, kurie patiria ir patys teikia meilę, supratimą, ir paramą yra atsparesni stresui.

Atpalaiduojanti ir džiaugsmo teikianti veikla, hobiai.

Keletas pagalbos SAU būdų:

Stebėk savo reakcijas. Kas Tau sukelia stresą? Kaip jautiesi tuo metu fiziškai ir emociškai? Kaip Tu elgiesi ir reaguoji stresą keliančios situacijos metu? Kas Tau labiausiai padeda nusiraminti, atsipalaiduoti? **Svarbu atvirai atsakyti sau į klausimus:** Ar aš galiu pašalinti stresorių/pakeisti susidariusią situaciją/priimti situaciją tokią, kokia ji yra? Ar pavyksta suvaldyti kylantį stresą? O galbūt man reikalinga specialisto pagalba?

Pozityvaus mąstymo pratimas padeda pažvelgti į teigiamas situacijos puses. Kartais negalime pakeisti situacijos, tačiau galima pažvelgti į ją kitaip.

Paimk popieriaus lapą ir padalink jį pusiau. Vienoje pusėje surašyk stresą ar nerimą keliančias situacijas, įvykius. Kitoje lapo pusėje surašyk teigiamus minėtų situacijų aspektus. Kas vakarą prisimink ir apgalvok per dieną nutikusius teigiamus dalykus.

Gilaus kvėpavimo pratimas. Patiriant stresą, kvėpavimas tampa greitas ir negilus. Gilus kvėpavimas – efektyvi technika, padedanti nusiraminti esant stresui ar siekiant išlaikyti ramybę.

Atsisėsk patogiai, tiesia nugara, padėk vieną delną ant pilvo, kitą – ant krūtinės. Užsimerk. Skaičiuodamas iki 10 lėtai įkvėpk pro nosį. Oras pripildo krūtinės ąstą ir pilvas pakyla. Skaičiuodamas iki 10 lėtai iškvėpk pro pravią burną. Iškvėpant krūtinės ąsta nusileidžia, pilvas įdumba. Pratimą kartok 5 – 10 kartų, visą dėmesį sutelkdamas į savo kvėpavimą.

Vaizdiniai. Patogiai atsisėsk, užsimerk. Kvėpuok lygiai, ramiai. Lėtai įkvėpk ir iškvėpk. Mintimis nusikelk į vietą ar situaciją kur Tau gera ir ramu. Sutelk dėmesį į tai, ką ten matai, girdi, jauti. Atkreipk dėmesį net į menkiausias smulkmenas Pvz. Eini pajūriu ir smėlis švelniai kutena Tau pėdas. Jauti vėją? Koks jis? Girdi jūros ošimą? Koks jis? Stebėk save tarsi iš šalies. Kai būsi pasirengęs, pamažu grįžk atgal į esamą situaciją. Atsimerk, giliai įkvėpk ir iškvėpk, pasiražyk.

Kiekvienas iš mūsų esame unikalūs. Nepaisant universalių patarimų, svarbiausia atrasti Tau labiausiai atsipalaiduoti ir geriausiai įveikti patiriamą stresą padedantį būdą (-us), laikytis sveikos gyvensenos rekomendacijų ir pamažu pastebėsi vykstančius pokyčius.

Egzaminai ir stresas

Egzaminų sesija neatsiejama akademinio gyvenimo dalis. Kai kuriems pasiruošimas egzaminams bei jų laikymas pastangų reikalaujanti, tačiau įveikiama užduotis. Visgi daliai studentų tai tampa rimtu iššūkiu. Tam tikras streso lygis (**eustresas**) yra būtina sėkmingo pasiruošimo egzaminų sesijai sąlyga. Visgi pernelyg didelis streso lygis (**distresas**), gali apsunkinti pasiruošimo egzaminams procesą ir turėti neigiamos įtakos akademiniam rezultatams. **Tad ką daryti, kad sėkmingai pavyktų pasiruošti egzaminų sesijai ir suvaldyti kylantį stresą?**

Besiruošiant egzaminams

Vos gavęs studijų medžiagą, laboratorinių darbų, namų darbų ar kitas užduotis viską nuosekliai **peržiūrėk**. **Išsikelk** realius tikslus: **įvertink** savo galimybes ir **skirk** realų laiką studijų medžiagos įsisavinimui bei užduočių atlikimui. **Suplanuok** mokymosi ir laisvalaikio veiklas. **Susidėliok** prioritetus, pirmiausia **atlik** svarbiausias užduotis. Visada gali **konsultuotis** bei tartis su mentoriais ir dėstytojais;

Dideles užduotis suskaidyk į mažesnes.

Nesistenk visko mokytis mintinai, įsimink svarbiausius dalykus, naudokis konspektais. Atrask Tau efektyviausiai įsiminti padedantį mokymosi būdą. Svarbiausia žinoti, kokiomis sąlygomis Tau geriausiai pavyksta susikaupti (mokantis vienam ar su draugais; ryte, dieną ar vakare ir kt.);

Tarp mokymosi etapų svarbu daryti **10 – 20 min.** poilsio pertraukas;

Atidėliojimas. Mokymosi procesas dažnai kelia stresą, įtampą ar nerimą ir mes bandome jo išvengti atidėliodami, tačiau tai padeda išvengti streso tik laikinai. Ilgainiui patiriama dar didesnė įtampa, nes mokymuisi laiko lieka vis mažiau.

Mokymasis paskutinę naktį mažiau efektyvus nei sistemingas mokymasis semestro eigoje.



Prieš egzaminą

Jeigu jauti jaudulį prieš egzaminą, tai yra normalu ir rodo, kad Tau svarbus egzaminas bei jo rezultatai.

— Iš anksto išsiaiškink egzamino vietą ir laiką. Į egzaminą atvyk laiku – vėlavimas gali tapti papildomu streso šaltiniu. Laukimas taip pat gali kelti įtampą, todėl patartina į egzaminą neatvykti pernelyg anksti;

— Svarbu žinoti egzamino tvarką ir turinį, vertinimo kriterijus;

— Prieš egzaminą būtina gerai išsimiegoti, pavalgyti ir vengti kofeino turinčių produktų;

— Pasiimk viską, ko Tau gali prireikti – kanceliarines priemones, vandens ir kt.;

— Jeigu jauti kylantį nerimą, išbandyk vieną iš relaksacinių technikų (Pvz. Gilaus kvėpavimo pratimą). Tik būdamas ramus ir susikaupęs galėsi geriausiai atskleisti savo turimas žinias, sutelkti visas jėgas ties egzamino užduočių atlikimu.

Egzamino metu

Stenkis išlikti ramus ir susitelkęs. Peržvelk egzamino užduotis bei klausimus ir pradėk nuo tų, kurių atsakymus žinai geriausiai. Egzamino pabaigoje pasilik šiek tiek laiko atsakymų patikrinimui.

Po egzamino

Egzaminų sesija tik dar vienas iššūkis Tavo gyvenime. Egzaminų rezultatai yra tik dalis to, kas lemia tavo ateities perspektyvas ir galimybes. Jeigu rezultatai yra ne tokie puikūs, kaip norėtūsi, visada gali pasirodyti geriau kitos sesijos metu, o esant poreikiui, pasimokyti ir perlaikyti neišlaikytus egzaminus;

Pasibaigus egzaminams skirk laiko poilsiui.

Geriausiu po egzaminų praleisti laiką su artimaisiais, draugais, užsiimti mėgstama veikla. Atgavęs jėgas vėl galėsi sutikti tavęs laukiančius akademinis iššūkius, sėkmingiau juos įveikti.

Prisimink, jog stresas yra neišvengiamas, tačiau valdomas. Siekiant išlaikyti gerą savijautą ir atsparumą stresui, svarbu laikytis bendrų rekomendacijų. Visgi jeigu jauti, kad pagalbos sau būdai, pokalbiai su draugais nebepadeda, drąsiai kreipkis profesionalios pagalbos į Universiteto psichologą (psichologas@ktu.lt) ar į psichikos sveikatos priežiūros paslaugas teikiančių įstaigų specialistus (www.vpsc.lt).

nemokama psichologinė pagalba Kaune

psichologas@ktu.lt

KTU psichologas

8 800 28888

www.jaunimolinija.lt

jaunimolinija.lt

Emocinė parama 24/7

tunesivienas.lt

Nemokama psichologinė pagalba taip pat
teikiama visose *Pirminės psichikos*
sveikatos paslaugas teikiančiose įstaigose.

Daugiau informacijos Tau suteiks:
Studentų informacijos centras
Studentų g. 50, 123 kab.