

Стрес во областа на образованието на возрасните



Ко-финансирано од
Европска Унија



Разбирање на стресот и неговото влијание врз работата со возрасни

МОДУЛИ 1



Што е стрес

Стресот е резултат на реакцијата на телото на ситуации кои се перцепирани како тешки, тешки или заканувачки. Главната причина за стресот е несоодветното усогласување помеѓу очекувањата на околината и ресурсите на поединецот за да се справи со нив. Стресот може да биде предизвикан и од надворешни фактори, како што се работниот притисок, меѓучовечките конфликти, финансиските проблеми или животните промени, и внатрешните фактори, како што се негативните мисли, неизвесноста или стремежот кон совршенство.



Видови на стрес

Вознемиреност е одговор на телото на ситуации во кои чувствуваме закани, пречки или тешкотии во постигнувањето на важни цели и задачи.

Eustress е еден вид стрес кој не мотивира да дејствуваме позитивно и да се справуваме со предизвици.

Неустресот е стимул кој е неутрален за поединецот, но може да доведе до еустрес или вознемиреност кај други поединци.

Теорија на стрес според W.B. Cannon

W.B. Cannon вовведе концепт познат како „одговор на борба или бегство“, кој се однесува на ефектите од стресот и врз животните и врз луѓето. Овој модел го опишува активирањето на два системи во телото. Првиот е адренокортикотропен хормон, кој се произведува од хипофизата и го стимулира надбубрежниот кортекс да произведува кортикостероиди, главно кортизол. Кортизолот придонесува за многу процеси, како што се намалување на воспалението и забрзување на согорувањето на протеините и масите. Вториот систем е симпатичкиот нервен систем, кој ја стимулира надбубрежната медула да лачи адреналин и норепинефрин. Овие хормони го стимулираат телото, го зголемуваат протокот на крв и го фокусираат вниманието, што придонесува за побрз одговор на телото на стресни ситуации.



Теорија на стрес според Механика

Според Механика, стресот може да се опише како непријатно чувство кое произлегува од интеракцијата помеѓу поединецот и околината, а не е предизвикано ниту од околината ниту од самиот поединец. Стресот се подразбира како состојба на напнатост, беспомошност и закана што произлегува од интеракцијата помеѓу личноста и неговата околина.



Теорија на стрес од Reykowski v Tomaszewski

Reykowskiго претставува стресот како врска помеѓу надворешните фактори и карактеристиките на поединецот. Според него, стресот е резултат на нерамнотежа помеѓу овие фактори, каде што поединецот треба да се соочи со различни предизвици, активности и услови. Ова е придружено со когнитивен процес во кој поединецот ја проценува ситуацијата и доживува емоции.

За возврат, Tomaszewski го дефинира стресот како неповолна ситуација во која се наоѓа поединецот. Во овој случај, постои нерамнотежа помеѓу поединецот и барањата, дејствијата и условите што тој мора да ги исполни. Когнитивната проценка и емоциите што ја придружуваат оваа состојба играат важна улога.

Во двата случаи, нагласена е важноста на односот помеѓу надворешните фактори и карактеристиките на поединецот и влијанието на когнитивната проценка врз искуствата на личноста во стресни ситуации.

Фази на стрес

Како одговор на стресот, телото реагира на природен и физиолошки начин.

Ова може да се манифестира преку различни симптоми, на пример:

- проширени зеници,
- брзо дишење,
- побрзо чукање на срцето,
- зголемено потење,
- артралгија,
- болки во stomакот
- главоболки,
- силна болка во градите



Покрај физиолошките симптоми на стрес, може да има и психолошки ефекти, вклучувајќи:

- сомнеж во себе,
- изливи на агресија,
- апатија,
- повторливи самоубиствени мисли,
- промени во расположението како што се раздразливост,
- тага или вознемиреност,
- чувство на преоптоварување и беспомошност,
- губење на интерес и задоволство за извршување на секојдневните активности,
- ниска самодоверба и самодоверба,
- чувствувајќи се осамено и изолирано,
- хронично незадоволство и фрустрација,
- преосетливост на критики и проценки на други луѓе.

Фази на стрес

Фаза на аларм

која е првична реакција на телото на нова стресна ситуација. Постојат чувства на изненадување, вознемиреност, а понекогаш и шок, а телото ги активира своите одбранбени механизми за да се спротивстави на стресот.

Фаза на адаптација

во која телото учи како ефикасно да се справи со стресниот стимул. Ако телото може успешно да се прилагоди на ситуацијата, стресот се ослободува и функционирањето се враќа во нормала. Меѓутоа, ако стресот трае подолго или е премногу интензивен, може да дојде до друга фаза.

Фаза на исцрпеност

која е резултат на долготраен и силен стрес. Телото се преоптоварува и имунолошките ресурси се исцрпени. Како резултат на тоа, може да се појават и физички и ментални проблеми, како што се болести, ментални нарушувања и психосоматски заболувања. Долготрајниот стрес може толку многу да го ослабне телото што може да доведе до сериозни здравствени последици.

Стрес и работа

Влијанието на работата врз стресот се чувствува на целото работно место. И вработените и менаџерите кои доживуваат прекумерен стрес честопати доживуваат и физичка и ментална исцрпеност.

Луѓето кои работат во услови на тежок и хроничен стрес имаат поголем ризик да се разболат, а исто така покажуваат помала ефикасност и поголема склоност да прават грешки. Ова води до помала работна ефикасност и почести отсуства поради болест или слободни денови.



Стресот и образовната група

- **Намалена работна ефикасност** - Стресот може да предизвика намалување на концентрацијата и способноста за фокусирање, што може да влијае на ефективноста на работата на групата. Учесниците може да имаат потешкотии да апсорбираат информации, да донесуваат одлуки и да решаваат проблеми.
- **Конфликти и тензии** – Стресот може да доведе до зголемени конфликти во групата. Луѓето под стрес може да бидат повеќе склони кон емоционални испади, што може да доведе до напнатост и тешкотии во комуникацијата.
- **Намалена мотивација и посветеност** - Луѓето кои се соочуваат со стрес може да бидат помалку ангажирани во извршувањето на задачите и помалку мотивирани активно да учествуваат во групните активности.
- **Тешкотии во тимската работа** - Стресот може да ја отежне работата во група. Поединците можеби се помалку подготвени да ги споделат своите идеи и мислења, што може да ја ограничи креативноста и иновативноста на групата.
- **Ограничување на растот и учењето** - Стресот може да ја ограничи способноста на учесниците да учат и да се развиваат лично. Учесниците може да бидат повеќе фокусирани на справување со сопствениот стрес отколку на стекнување нови знаења и вештини.

Библіографија:

- https://r.search.yahoo.com/_ylt=Awrle2e4VqRk54AJul_0X4pQ;_ylu=Y29sbwNpcjIEcG9zAzYEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1688520504/RO=10/RU=https%3a%2f%2fzpe.gov.pl%2fpdf%2fPM9v7GQKq/RK=2/RS=HXwSv2aF01HDVkjGt5Ju14jzOgQ-
- <https://nkfizjoterapia.pl/fizjologiczne-reakcje-na-stres/>
- https://www.dbc.wroc.pl/Content/118396/inwestowanie_w_pielegniarstwo.pdf#page=74
- https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/22555/Aktywno%C5%9B%C4%87%20fizyczna%20i%20problematyka%20stresu_ok.pdf?sequence=1#page=83
- <https://publikacje.edu.pl/stres-objawy-rodzaje-skutki-i-przyczyny>
- [https://cybra.lodz.pl/Content/8895/Medycyna_Pracy_2009_T_60_nr_6_\(523-529\).pdf](https://cybra.lodz.pl/Content/8895/Medycyna_Pracy_2009_T_60_nr_6_(523-529).pdf)
- <https://repozytorium.uwb.edu.pl/jspui/handle/11320/1958>
- <https://openstax.org/books/psychologia-polska/pages/14-4-kontrolowanie-stresu>
- <https://www.f7dobry.com/5-sposobow-na-zidentyfikowanie-czynnikow-wywolujacych-stres-i-niepokoj/>
- <https://skris.pl/stres-objawy/>

Техники за справување со стресот

Модул 2



Контрола и стрес

Желбата и способноста да се предвидат настаните, да се донесуваат одлуки и да се влијае на нивните исходи - тоа е преземање контрола врз својот живот - е основен принцип на човековото однесување. Според Алберт Бандура, „интензитетот и упорноста на човечкиот стрес во голема мера се регулирани со перцепирана контрола врз барањата на нашите животи“.

Овој концепт убедливо опишува дека нашиот одговор на потенцијалните стресни фактори е во голема мера определен од нашето чувство за контрола над нив



Контрола и стрес

- Имањето чувство за контрола е од клучно значење за нашето здравје и благосостојба. Тоа е верувањето во нашата сопствена способност да влијаеме на резултатите и да ги обликуваме нашите животи. Кога чувствуваме дека имаме контрола врз она што се случува во нашето опкружување и во нас самите, ние сме поотпорни на стресните фактори кои се појавуваат во нашиот секојдневен живот.
- Чувството на контрола ни дава самодоверба и ни овозможува подобро да се справиме со предизвиците. Знаејќи дека имаме влијание врз нашите одлуки и постапки, ни дава поголемо чувство на автономија и ни овозможува да преземеме активности кои носат позитивни резултати. Како резултат на тоа, стануваме помалку реактивни на стресни ситуации бидејќи се чувствуваме посигурни и поспособни да ги решиме.



Како се справуваме со стресот

Справувањето со стресот е динамичен процес кој варира во зависност од конкретната ситуација. Изборот на специфична стратегија за справување зависи исклучиво од индивидуалните карактеристики на одредена личност. Според канадскиот психолог Норман Ендлер, луѓето имаат различни стилови на справување со стресот, вклучително и:

Стил фокусиран на задача -

вклучува преземање активности за решавање на проблемот што е извор на стрес. Личноста се фокусира на конкретни акции, планирање и преземање соодветни чекори за решавање на проблемот.

Стил фокусиран на

емоции - Фокусирање на внатрешни искуства и емоции поврзани со стресот. Личноста посветува време и внимание на разбирање на нивните емоции, нивно изразување и справување со нив на конструктивен начин.

Стил фокусиран на

избегнување - обид да избегнете размислување за проблемот и стресните ситуации. Лицето може да се обиде да избегне размислување за тешки теми или да избегне ситуации кои предизвикуваат стрес. Ова може да вклучува одвлекување на вниманието, избегнување конфронтација или избегнување тешки разговори.

Што е медитација?

- Медитацијата игра централна улога во бројни источни системи на верување како што се будизмот и хиндуизмот. Сепак, вреди да се напомене дека елементи на оваа практика се појавија и во други религии, како што се христијанството, исламот и јудаизмот. Затоа, медитацијата може да се смета за универзална техника, откриена од луѓе во различни делови на светот низ историјата. Иако често има религиозни корени, не мора да сте член на дадена религија за да вежбате медитација. Тоа е алатка која ви овозможува да ја развиете способноста за концентрирање и одржување на фокусот долго време.
- Медитацијата ни овозможува да го смириме нашиот ум и да најдеме внатрешна рамнотежа, без оглед на нашите религиозни убедувања. Тоа е практика која ви дава можност да ги истражите подлабоките слоеви на вашиот ум и да откриете мир и хармонија во нас. Можеме да ги развиеме нашите вештини за набљудување, свесност и прифаќање преку медитација, што има позитивно влијание врз нашето ментално и емоционално здравје.



КАКО МЕДИТАЦИЈАТА ПОМАГА НА НАМАЛУВАЊЕ НА СТРЕСОТ?

ЈА ИНХИБИРА ОДГОВОРОТ НА БОРБА ИЛИ ЛЕТ - Практикувањето медитација ја инхибира природната реакција на борба или бегство, а понекогаш дури и целосно ја елиминира. За време на медитацијата, ние успоруваме, се фокусираме и повторно се фокусираме на нашите мисли, а кога нашиот ум талка, го враќаме вниманието на нашето дишење. Ова ни помага да избегнеме нашиот ум да не „одведе“ до најлошите сценарија кои може негативно да влијаат на нашето ментално и физичко здравје.

ПОКАНУВА ОДГОВОР НА РЕЛАКСАЦИЈА - Медитацијата работи за да се бори против одговорот „бори се или бегај“ со тоа што предизвикува реакција на релаксација. Овој спротивен, природен одговор е контролиран од нашиот автономен нервен систем. Ги смирува физичките функции како што се дишењето, отчукувањата на срцето и крвниот притисок. Со поттикнување на овој одговор, луѓето кои доживуваат стрес доживуваат помалку негативни ефекти, и физички и ментални, на долг рок. Одговорот на релаксација е широко препознаен како важен и посакуван ефект на трансценденталната медитација.



КАКО МЕДИТАЦИЈАТА ПОМАГА НА НАМАЛУВАЊЕ НА СТРЕСОТ?

ПОМАГА ДА СЕ ОСТАВИ РАЗМИСЛУВАЊЕТО ЗА „СОВРШЕНОСТ“ -

Медитацијата на Mindfulness, која е форма на медитација, е одлична алатка за радикално прифаќање. Зошто? Бидејќи свесноста, во својата суштина, е за прифаќање на реалноста. Тоа е способност да се биде свесен, да се набљудува и да се забележи светот околу вас без да се обидувате да манипулирате со него. Со практикување на внимателност, едноставно го прифаќате животот таков каков што е, без да судите или да се стремите кон промена. Неверојатно е како оваа навидум едноставна практика може значително да го намали нивото на стрес во вашиот живот.



Видови медитација

Ако сакате да пробате различни методи на медитација за да го намалите стресот, вреди да започнете со поедноставни верзии кои ќе бидат полесни за почетниците.

- **Зен медитација:** Може да се практикува во положба на лотос, но и во седечка положба со скрстени нозе или на стол. Првично, фокусирајте се на свесноста за вашето дишење. Постепено доведете ги вашите мисли во сегашниот момент и потопете се во мир и тишина.
- **Трансцендентална медитација:** Ова вклучува повторување на звук со низок тон што предизвикува вагусниот нерв да вибрира, како што е „омм“. Најдете тивко место, седнете удобно и фокусирајте се на повторување на овој звук во вашиот ум. Ова ќе ви овозможи да влезете во состојба на длабока релаксација.
- **Молитва (христијанска медитација):** Фокусирајте се на повторување на формулата за молитва, како што е молитвата на бројаницата. Можете исто така да поминете со прстите преку бројаниците во редовни интервали за да создадете ритуал и да го фокусирате вашиот ум на молитвата.
- **Медитација за дишење:** Фокусирајте се на свесното дишење. Затворете ги очите, седнете удобно и фокусирајте се на чувството на вдишување и издишување. Тоа е едноставен начин да ги смириете умот и телото.
- **Визуелизација:** замислете смирувачки слики во вашиот ум. Тоа може да биде прекрасен пејзаж, мирно место или пријатна ситуација. Фокусирајте се на деталите и визуелизирајте ги што е можно пореално за да се доведете во состојба на релаксација и релаксација.

Придобивките од медитацијата

- Смирување на стравови и стрес
- Организирање на мисли кои влијаат на концентрацијата
- Подобрување на расположението
- Чувство на длабока релаксација и мир
- Подобрување на вашата способност да се концентрирате на работа
- Имајќи контрола над емоциите и умот
- Зголемување на самоприфаќањето
- Подобрување на квалитетот на животот



Како да се подготвите за медитација:

Удобна облека: Изберете широка, удобна облека која нема да ви ги ограничува движењата и да ви овозможи слободно да дишете.

Тивка и уредна соба: Изберете тивко место каде што можете да избегате од звуците што ги создаваат домашните апарати. Внимавајте на редот и создадете мирна атмосфера.

Удобно седиште: Погрижете се да имате удобно седиште. Ако ви треба, можете да користите потпирач за грб направен од мек материјал за да останете удобно за време на медитацијата.

Изборна ароматерапија: Ако сакате, можете да користите ароматерапија. Користете ги вашите омилен есенцијални масла со смирувачки мирис, како лаванда, за да создадете релаксирачка атмосфера околу вас.

Предмет на кој треба да ги фокусирате очите: можете да поставите предмет во ваш поглед за да го фокусирате вашето внимание додека медитирате. Ова може да биде, на пример, свеќа, камен или друг предмет што го привлекува вашето внимание и ви помага да ги фокусирате вашите мисли.



Јога

Јогата, што значи „поврзување“ или „интеграција“, се фокусира на хармонијата помеѓу телото и умот преку различни вежби. Се состои од широк опсег на позиции, од кои најголема група се оние кои се изведуваат во стоечка положба.

Практикувањето јога има бројни придобивки за нашето тело, овозможувајќи ни да ги зајакнеме и истегнеме нашите мускули.

Јогата го намалува стресот со:

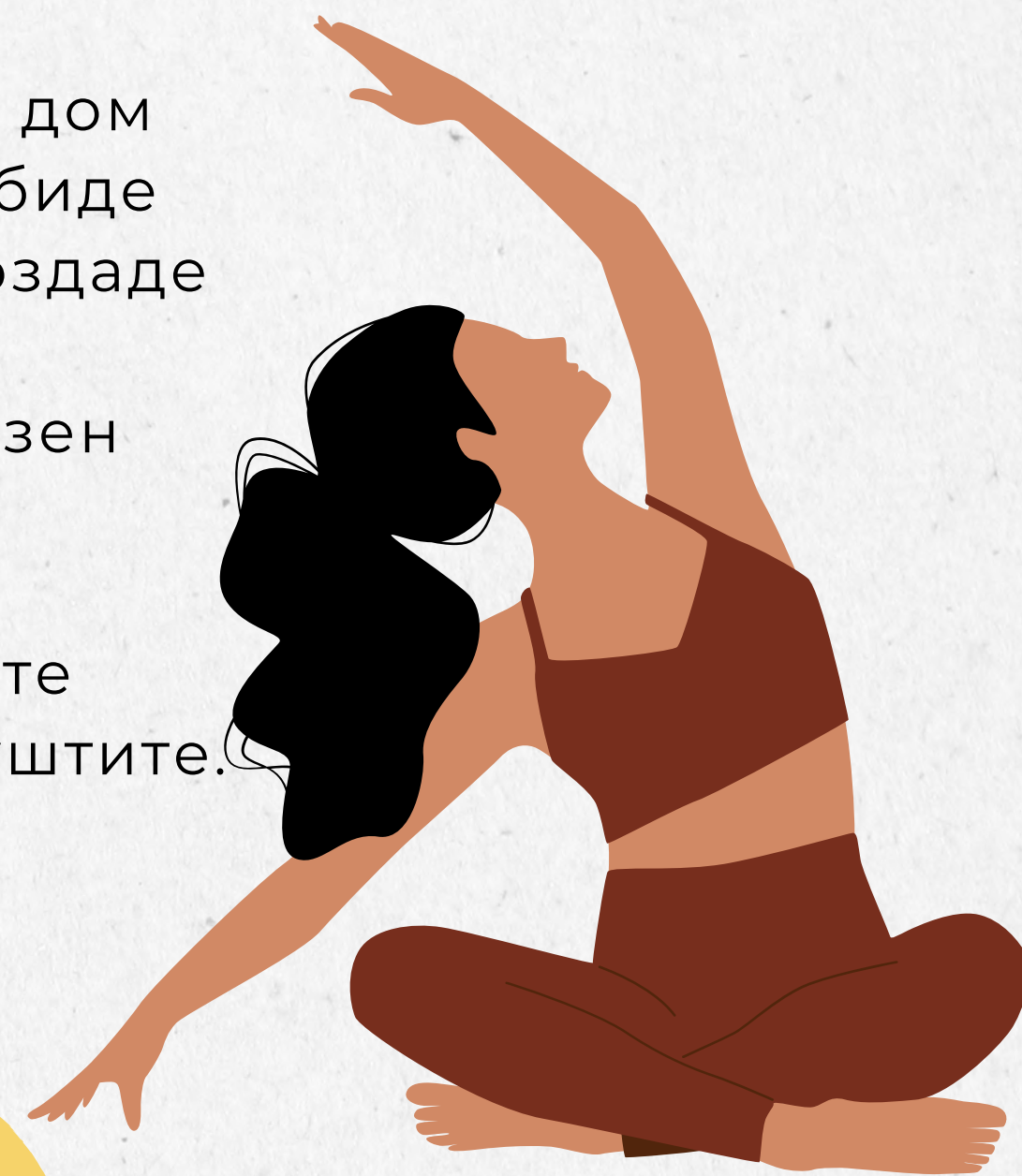
- **Смирување на нервниот систем** - Контролирано и длабоко дишење во јогата помага да се активира нервниот систем одговорен за релаксација и релаксација.
- **Намалување на мускулната напнатост** - Изведувачето на различни јога пози помага да се релаксираат напнатите мускули, кои често се резултат на стрес.
- **Зголемување на свеста за телото и умот** - Јогата поттикнува набљудување и свесно искуство на телото, умот и емоциите.
- **Фокус и концентрација** - За време на вежбањето јога се фокусираме на изведуваче позиции, одржување рамнотежа и синхронизирање на движењата со дишењето.
- **Зголемување на свеста за сегашноста** - Јогата ја промовира практиката да се биде во сегашноста и да се фокусира на сегашниот момент.



Јога дома – како да се подготвите?

Еве неколку совети кои ќе ви помогнат да започнете да вежбате јога дома:

- **Создадете пријатно опкружување:** Најдете место во вашиот дом што е удобно и без одвлекување на вниманието. Не мора да биде совршен простор, но погрижете се да биде без метеж и да создаде атмосфера што поттикнува концентрација.
- **Користете сид:** Ако сте почетник, подгответе простор до празен сид. Ова може да ви помогне да одржите рамнотежа кога изведувате одредени пози.
- **Направете пријатна атмосфера:** по избор, можете да запалите свеќи или миризливи стапчиња кои ќе ви помогнат да се опуштите. Ова е дополнителен елемент што може да влијае на вашата удобност за време на вежбањето јога.



Јога дома – како да се подготвите?

- **Фокусирајте се на вашето дишење:** Пред да започнете со вежбање, опуштете го телото и умот со неколку длабоки вдишувања. Фокусирајте се на вашето дишење, чувствувајќи се како полека вдишувате и издишувате.
- **Запомнете да земете ден за одмор:** додека секојдневната практика на јога може да ви помогне да ја зголемите силата и флексибилноста, важно е да му дадете време на вашето тело да се одмори. Препорачуваме барем еден ден во неделата без интензивно вежбање.
- **Добијте подлога за јога:** Инвестирањето во добра јога мат ќе ја направи вашата пракса поудобна и побезбедна. Јога душеците обезбедуваат добро држење и амортизирање, што помага да се одржи стабилноста додека вежбате пози.



Позитивното размислување и неговото значење

Позитивната психологија се фокусира на откривање на нашите внатрешни ресурси, кои понекогаш може да биде тешко да се видат, особено кога се чувствуваме како светот да се распаѓа. Нејзината цел е да го развие нашиот потенцијал и да ја зајакне менталната отпорност, за да можеме да го цениме доброто што ни го нуди животот и во исто време да се справиме со тешкотиите со чувство на ориентација.

На крајот на краиштата, секој од нас се соочува со тешки моменти во животот. Можеби станува збор за губење на работа, болест, родителство, разделба – тоа се теми кои често сакаме да ги избегнеме и да ја негираме реалноста за да се убедиме дека не не засегаат. Но наместо тоа, позитивната психологија нè охрабрува да ги прифатиме овие тешкотии како дел од животот, што може да обезбеди олеснување и да ни овозможи да се справиме со нив на конструктивен начин.



Позитивно размислување во пракса

Како можете да научите да размислувате позитивно? Исто како и со нова навика или хоби, потребна ви е подготвеност и решителност, поставување на цел и преземање акција. Сепак, пред да го направиме ова, вреди прво да се запознаеме себеси. Не се жалам секогаш јас, туку... политичката ситуација, ниските плати, лошите временски услови и проблемите - ако ги погледнеме, ми заземаат повеќе од половина од мислите и разговорите. Да бидеме искрени со себе. Ова е почеток.

За да постигнеме позитивно размислување, важно е да разбереме што му соопштуваме на светот. Што покажуваме што е познато и за нас и за другите? А што криеме во нас? Често го криеме она што е најделикатно кај нас затоа што се плашиме да не бидеме повредени. Можеби и ние не сме во контакт со нашите чувства на лутина? Вреди да се погледне она што ние го нарекуваме „сенки“ - нашите потемни страни кои ги криеме или блокираме. Друга област е она што го слушаме од другите луѓе што не би го кажале за себе. Во вежбата позната како „Прозорец Џохари“, овој простор се нарекува „слепа точка“, каде што добиваме повратни информации од светот, како на пример дека сме паметни или ни се восхитуваат, но ни е тешко да поверуваме затоа што нашите верувања во себе го отфрлаат. целосно.

Positive
Vibes
Only

Што ни дава позитивно размислување?

- Подолг живот
- Помала инциденца на депресија
- Намалување на нивото на стрес и болка
- Поголема отпорност на болести
- Подобри вештини за справување со животни тешкотии и стрес
- Подобра ментална и физичка благосостојба
- Подобро кардиоваскуларно здравје и намален ризик од смрт од кардиоваскуларни болести, мозочен удар, рак, респираторни заболувања
- Подобра ментална благосостојба на дневна основа
- Поголема креативност и способност за решавање проблеми



Пример техники за ПОЗИТИВНО размислување

Дневник на мислите -

неколку пати на ден застанете и размислете за што размислувате моментално. На крајот на денот, погледнете ги вашите записи и видете колку негативни, позитивни и неутрални мисли сте имале.

Погледнете го и видете што доминира во вашите мисли. Прифатете го ова како почетна точка.

СТОП техника - кога ќе забележите негативна мисла, ментално кажете си „СТОП! На овој начин ќе ја запрете ескалацијата на негативните мисли и ќе ја запрете спиралата на негативно размислување. Клучот е да се сфати оваа мисла додека се појавува. Ако си дозволите да се потопите во низа темни визији, ќе биде потешко да се вратите на позитивното размислување.

Добро расположение -

обидете се да се забавувате и да си дозволите моменти на радост. Откријте хумор во секојдневните ситуации и научете да се смеете дури и на себе без да се сфаќате премногу сериозно. Ќе забележите дека животот станува полесен кога некој ќе ви каже добра шега или ќе сподели смешен гиф.

Што е агресија и фрустрација?

Агресијата е дејство во кое се врши напад свесно и намерно врз друго лице или предмет. Ова може да доведе до сериозни последици и по физичкото и менталното здравје.

Фрустрацијата е состојба која нè придружува кога ќе најдеме на пречки кои не спречуваат да ги задоволиме нашите потреби или да ја постигнеме зацртаната цел, и покрај нашите напори и напори. Често се поврзува со доживување на непријатни емоции како што се болка, лутина, лутина, досада, иритација, анксиозност и други чувства на непријатност. Може да се каже дека секоја ситуација што предизвикува такви негативни реакции може да се смета за фрустрирачка.

Гнев, бес и агресија

Лутината, бесот и агресијата се поврзани, но различни по својата природа и манифестации.

Лутината е емоција што се јавува како одговор на ситуации за кои сметаме дека се фрустрирачки, неправедни или заканувачки. Тоа е природна реакција која ни овозможува да изразиме незадоволство или неодобрување на дадена ситуација.

Бесот е поинтензивен облик на гнев, поврзан со чувството на неправда и бес насочено кон одреден предмет или личност. Ова може да доведе до силни емоции и изливи на агресија во кои сакаме да им наштетиме на другите.

Агресијата е однесување кое има за цел да им наштети или наштети на други луѓе или животни. Може да се манифестира и во физичка и во вербална форма. Причините за агресија може да бидат различни, вклучувајќи не само гнев, туку и стравови, фрустрации и емоционални проблеми.



Примери за тоа како да се справите со фрустрацијата

Разговарајте со некој кому му верувате: споделете ги вашите чувства и искуства со некој на кој му верувате. Зборувањето може да ви помогне подобро да ги разберете сопствените емоции и да стекнете перспектива на друга личност.

Зборување гласно со себе: Изразете ги своите чувства гласно, дури и ако зборувате сами со себе. Можете да ги снимате вашите изјави со помош на диктафон и да ги репродуцирате подоцна. Ова ви помага да се слушнете како ги изразувате своите емоции како да слушате некој друг.

Пишување за вашите чувства: Направете листа на сите работи што ве загрижуваат. Потоа размислете кои од овие елементи можете да ги промените и запишете ги начините на кои можете да ги направите овие промени.



Примери за тоа како да се справите со фрустрацијата

Препознавање на работите што не можете да ги промените:

Разберете дека има некои работи што не можете да ги контролирате. Само запишување на нив може да биде корисно. Потсетете се дека некои аспекти се надвор од ваша контрола. Може да биде тешко да се ослободите од желбата да ги промените овие работи, па затоа вреди да се потсетувате секојдневно или повеќе пати на ден дека тие се надвор од вашата контрола.

Правење промени за да се намали лутината и фрустрацијата: Ако има специфични предизвикувачи кои предизвикуваат лутина или фрустрација, размислете да направите промени за да ви помогне да се справите. На пример, ако ТВ програмите на вашето дете ве мачат, преместете го телевизорот во просторија каде што можете да ја затворите вратата. Можете исто така да носите чепчиња за уши или да побарате од вашето дете да користи слушалки за да гледа телевизија додека работите.



Начини да се изгради отпорност на стрес

Запознајте ги вашите стресори - седум дена, внимавајте на моментите кога доживувате стрес и запишете ги следните информации:

- **Ниво на стрес на скала од 1 до 10:** Оценете колку силно се чувствувате под стрес во секој даден момент. Вредноста 1 претставува минимален стрес, а 10 го претставува највисокото ниво на стрес.
- **Емоции кои го придружуваат одговорот на стрес:** Забележете кои емоции го придружуваат вашиот стрес. Тие може да вклучуваат чувства како што се вознемиреност, страв, иритација, лутина, преплавување или тага. Обидете се да бидете искрени кога ги опишувате вашите емоции.
- **Стресна ситуација:** Идентификувајте ја ситуацијата што ви предизвикала стрес. Тоа може да биде деловен состанок, тежок разговор, преоптоварување со работа, конфликт во односите или кој било друг настан што предизвикува стресна реакција.
- **Физички реакции:** запишете какви физички сензации ја придружуваат вашата реакција на стрес. Дали чувствувате мускулна напнатост, забрзано чукање на срцето, проблеми со дишењето, главоболки или други физички симптоми?



Начини да се изгради отпорност на стрес

Научете да дишете добро - Преку концентрирано дишење можеме да влијаеме на нашата мобилизациска реакција, т.е. нашата реакција на стрес. Правилното дишење може да помогне во регулирањето на нивото на адреналин и кортизол, кои се хормони поврзани со стресот. Кога го контролираме дишењето, можеме да ја ублажime импулсивноста, раздразливоста и раздразливоста кои често ги придружуваат стресните ситуации.

Грижете се за одмор и спиење - Кога не спиеме доволно или ни е нарушен сонот, тоа може да доведе до нарушување на функционирањето на префронталниот кортекс, т.е. областа на мозокот одговорна за логично размислување. Како резултат на тоа, нашиот систем за ладење кој ни помага да се справиме со стресот може да биде нарушен, што нè прави поподложни на негативните ефекти на стресот.

Користете ја техниката СТОП за да го префрлите вашиот мозок од жешкиот систем на системот за ладење - СТОП техниката ви дава време да се оладите, да забележите што се случува.



Библиографија:

<https://pieknoumyslu.com/cwiczenia-medytacyjne-przyklady/>

<https://renergize.me/techniki-medytacji/>

<https://www.myprotein.pl/blog/trening/10-podstawowych-pozycji-jogi/>

<https://pzp.umw.edu.pl/pdf/2017/7/1/27.pdf> <https://avigon.pl/blog/moc-pozytywnego-myslenia-porady-wskazowki-cwiczenia>

<https://pracowniazycia.pl/pozytywne-myslenie-10-sprawdzonych-praktyk/>

<https://rosnijwsile.pl/glowne-zrodla-frustracji-i-jak-sobie-radzic-z-frustracja/>

<https://wylecz.to/zwiazki/kontrola-gniewu/> <https://www.rafalszrajnert.pl/frustracja/>

<https://mindmatch.pl/porady/wybuchy-gniewu-i-agresja>

<https://www.anahana.com/pl/wellbeing-blog/meditation/how-meditation-helps-with-stress>

<https://www.cosdlazdrowia.pl/medytacja-joga-i-relaksacja-pomoc-w-walce-z-przewleklym-stresem/artukul/10630> <https://www.futureskills.pl/3-sposoby-na-szybkie-zbudowanie-odpornosci-na-stres/>

<https://pl.linkedin.com/pulse/jak-radzi%C4%87-sobie-ze-stresem-5-sposob%C3%B3w-na-zbudowanie>

Комуникација и емпатија при работа со возрасни под стрес

Модул 3



Кога доживуваме силен стрес, нашата способност за ефективно комуницирање значително се намалува.

Доживуваме дезориентација, збунетост во мислите и чувство на „замрзнување во центарот на вниманието“. Сите овие фактори ни ја отежнуваат ефективната комуникација во стресни ситуации. Без разлика дали сакаме да ги изразиме нашите емоции или да водиме тешки разговори, стресот ни го отежнува изразувањето.

Дополнително, многу луѓе се плашат дека ќе изгледаат слаби или неспособни да се справат, што создава уште една бариера за барање помош кога нашето ментално или емоционално здравје е загрозено.



Како стресот може да влијае на начинот на кој комуницирате?

Кога нивото на стрес е ниско, во просек можеме да обработиме околу 7 пораки одеднаш. Меѓутоа, кога доживуваме високи нивоа на стрес, нашиот капацитет за обработка на пораки паѓа на околу 3, што значи дека е поголема веројатноста да пропуштиме важни информации.

Обично се сеќаваме на информациите по линеарен редослед (на пр. 1, 2, 3), но под силен стрес се сеќаваме на она што било најважно или последно кажано.

Кога се под стрес, областите на мозокот одговорни за повисоки функции се исклучуваат, што значи дека нашите способности за решавање проблеми, страничното размислување и креативноста се практично блокирани.

Како ефективно да комуницирате кога сте под стрес?

- Фокусирајте се на вашето дишење.
- Обидете се да ги опуштите мускулите, особено рамената и вилицата.
- Отстранете ги сите одвлекувања од вашата непосредна околина.
- Подгответе се за интервју со правење список.
- Во разговорот, најдобриот совет е кога не зборувате, не само планирајте што ќе кажете следно, активно слушајте што се зборува и одговарајте кога е соодветно.
- Користете „јас“ наместо „ти“.
- Обидете се да ја погледнете ситуацијата од другата страна.
- Преговарајте за компромис.
- Разберете дека можеби ќе бидат потребни повеќе од еден разговор.
- Ако се чини дека разговорот не оди во позитивна насока, предложете да го продолжите разговорот во друго време.



Како да ја подобрите комуникацијата кога сте под стрес.

- **Обрнете внимание на растојанието:** Важно е да бидете свесни за растојанието помеѓу вас и другата личност кога зборувате.
- **Обидете се да не гестикуирате:** Иако гестовите можат да бидат природен начин на изразување, обидете се да ги контролирате вашите движења, особено ако тие може да ви го одвлекуваат вниманието или несоодветни за ситуацијата.
- **Одржувајте контакт со очите:** Оставете ги вашите очи да се фокусираат на личноста со која разговарате.
- **Тонот и темпото се клучни:** како зборувате и темпото со кое ги пренесувате информациите се важни.
- **Бидете јасни и концизни:** во комуникацијата, важно е да ги пренесете вашите мисли и информации јасно и концизно.
- **Држете се до фактите:** Кога зборувате, обидете се да го засновате на факти и конкретни информации, избегнувајќи шпекулации и нагаѓања.
- **Фокусирајте се само на сегашноста:** За време на разговорот, фокусирајте се на актуелните прашања и теми, избегнувајќи да заглавите во минатото или да се грижите за иднината.



Како да комуницирате со личност под стрес?

Слушајте - развивањето на вештините за слушање е важно бидејќи не секогаш ни доаѓа природно.

Бидете сочувствителни - покажувањето емпатија кон некој што доживува стрес е едноставно гледање на ситуацијата од нивна перспектива.

Обратете се кај специјалист - не мора да ги имате сите одговори. Во некои случаи, најдобрата помош што можете да ја понудите е да го упатите лицето на советуваљашта.

Следење - важно е да му дадете до знаење на личноста дека ќе бидете заинтересирани за нивната ситуација и ќе проверите како е.



Што се вештини за слушање и емпатија?

Основата на емпатичното слушање е поврзаноста со другата личност. Емпатичното слушање вклучува намерно забавување и обид за разбирање на внатрешниот свет на другата личност. Ова значи прифаќање на она што личноста го кажува, како и она што не го кажува, со цел да се разбере и да се воспостави човечка врска со нив.

Како и активното слушање, емпатичкото слушање бара целосна концентрација и внимание кон другата личност за подобро да ја разбере. Меѓутоа, за разлика од активното слушање, емпатичкото слушање става посебен акцент на разбирањето на емоционалното искуство на другата личност. Онаму каде што активното слушање може да доведе до листа на дејства, емпатичкото слушање се фокусира на градење посилни врски меѓу луѓето и подобро разбирање на потребите, мотивациите и перцепциите на другата личност.

Фази на емпатично слушање

Според Кови, процесот на емпатично слушање се состои од четири фази:

Првата фаза е „физичкиот слух“, кој вклучува фокусирање на вниманието на соговорникот и целосно примање на неговите зборови. Во оваа фаза, важно е да избегнеме одвлекување на вниманието и да дадеме вербални и невербални сигнали кои ја покажуваат нашата посветеност.

Втората фаза е „разбирање на емоциите“, во која се обидуваме да сочувствуваме со чувствата и емоциите на другиот. Станува збор за емпатична идентификација со нивното искуство, разбирање што чувствуваат и зошто тоа им е важно.

Третата фаза е „потврдено разбирање“, каде што проверуваме дали добро сме ја разбрале другата личност. Можеме да го направиме тоа со поставување прашања, парафразирање, сумирање или повторување на кажаното.

Четвртата фаза е „емпатичен одговор“, во кој ја изразуваме нашата емпатија кон другата личност. Ова може да вклучува покажување разбирање, сочувство, поддршка или поставување дополнителни прашања за да се продлабочи разговорот.



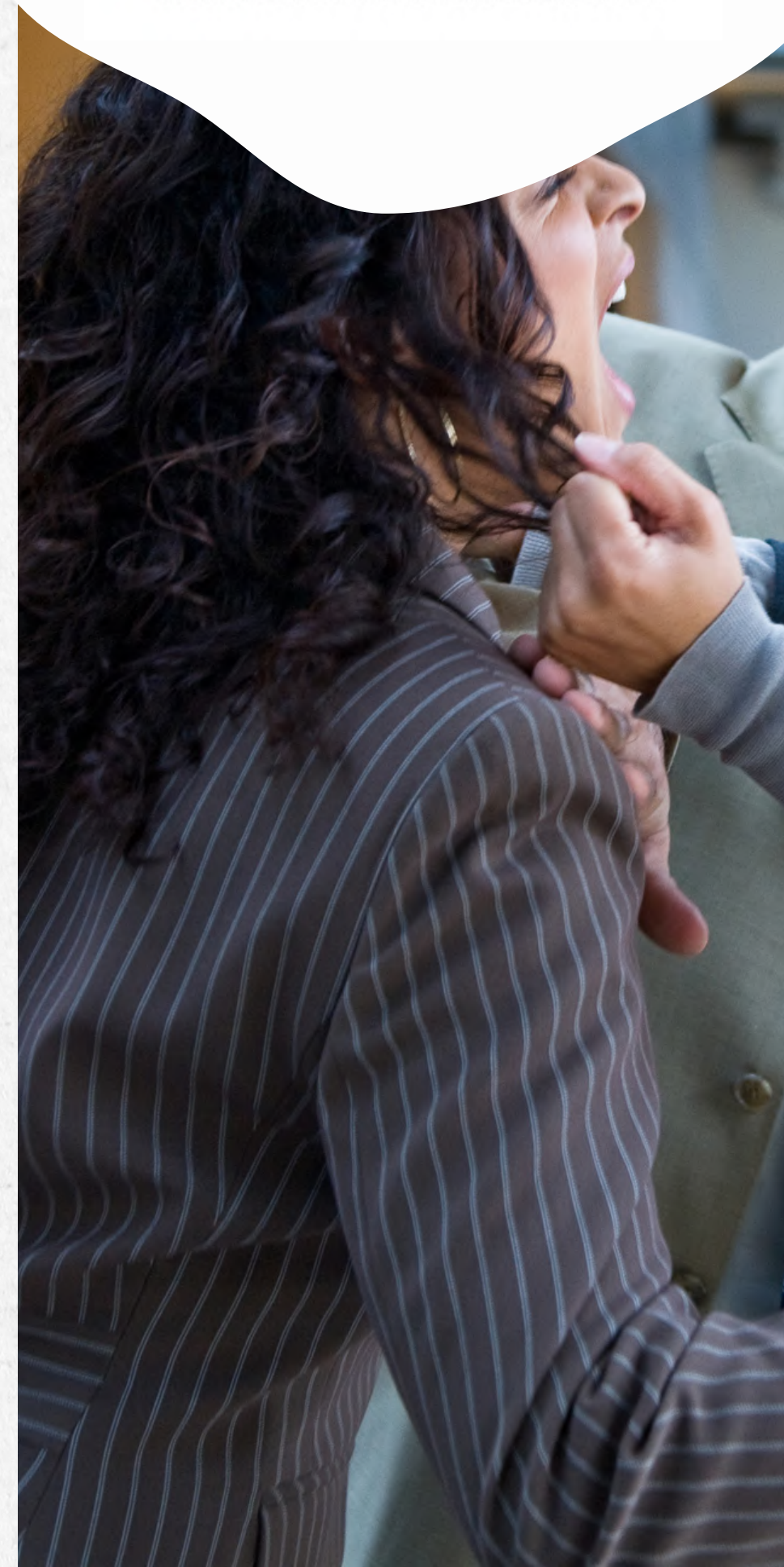
Придобивките од ефективно слушање

- Подобро разбирање
- Градење доверба
- Решавање проблеми
- Подобрување на комуникацијата
- Развивање на лидерски вештини
- Подобрување на самосвеста
- Развивање на емпатија



Причини за конфликти во групата

- Разлики во пристапот и стилот на учење.
- Нееднаков придонес на членовите.
- Различни цели и очекувања.
- Тешкотии во комуникацијата и личноста.
- Процеси на донесување одлуки.
- Недостаток на доверба меѓу членовите.
- Негативни минати искуства.
- Диверзификација и разновидност.
- Стрес и временски притисок.



Како да избегнете конфликти за време на часовите

Јасно дефинирање на целите и очекувањата. Погрижете се учесниците да ги знаат целите на активноста и да имаат јасна идеја што да очекуваат. Јасните и конкретни очекувања можат да помогнат да се избегнат потенцијални конфликти поврзани со нејаснотии.

Креирање правила за соработка. Заедно со учесниците воспоставете ги правилата кои ќе важат за време на часовите. Тие може да се однесуваат на прашања како што се почитување, активно слушање, прифаќање на различноста или почитување на времето и просторот на другите учесници.

Разбирање на разликите и различностите. Воспитувачот треба да биде свесен за разликите помеѓу учесниците во групата, како во однос на животните искуства, така и во однос на стиловите на учење. Почитувањето на овие разлики и создавањето простор за различни перспективи може да помогне да се избегне конфликт.

Активно слушање. Воспитувачот треба активно да ги слуша учесниците, да им пружи поддршка и да ги земе предвид нивните мислења. Чувството на разбирање и поддршка може да го намали ризикот од конфликт што може да произлезе од чувствата на незнаење или непочитување.



Како да избегнете конфликти за време на часовите

Обезбедување непречена комуникација. Обезбедувањето јасна и отворена комуникација е од клучно значење. Погрижете се учесниците да се чувствуваат слободни да ги изразат своите мисли и чувства и дека сите сомнежи или грижи ќе бидат соодветно решени.

Решавање на конфликти конструктивно. Ако и покрај се дојде до конфликт, веднаш реагирајте на него и обидете се да го решите конструктивно. Користете техники за решавање проблеми и посредување за да постигнете договор и помирување меѓу страните.

Одржување на позитивна атмосфера. Обидете се да одржувате позитивна и поддржувачка атмосфера за време на часовите. Воведувањето елементи на забава, споделени достигнувања и признание за напорите на учесниците може да поттикне позитивни односи и да го намали ризикот од конфликти.



Алатки за зголемување на ефикасноста и комуникацијата со возрасните под стрес

Слушајте ги чувствата и потребите на личноста под стрес. Покажете разбирање и сочувство за нивната ситуација. Јасно покажете дека сте подготвени да слушате и поддржувате во тешките моменти.

Фокусирајте се на активно слушање и разбирање што другата личност се обидува да комуницира. Избегнувајте прекини и скокање од тема на тема. Покажете интерес и почит за она што го кажуваат.

Комуницирајте мирно, јасно и концизно. Избегнувајте агресивен тон или создавање уште поголем стрес. Користете едноставен јазик за да избегнете забуна и недоразбирања.

Алатки за зголемување на ефикасноста во комуникацијата со возрасните под стрес

Бидете разбирливи и трпеливи со личноста под стрес. Разберете дека нивните реакции може да се должат на тешката ситуација, а не нивната лична реакција на вас.

Најдете го вистинското време и место за разговор со личност под стрес. Избегнувајте да зборувате набрзина или на јавни места, што може да влијае на нивното чувство за приватност и безбедност.

Избегнувајте да осудувате или критикувате личност под стрес. Фокусирајте се на поддршка и помагање, а не на судење.

Како да спречите конфликти во стресни ситуации

- **Научете да ги регулирате вашите емоции за да избегнете конфликт.**
Емоциите како лутина, фрустрација и незадоволство можат да доведат до напнатост и расправи. Работете на тоа да бидете свесни за вашите емоции и најдете здрави начини да ги изразите и контролирате.
- **Бидете добар и трпелив слушател.** Дајте им можност на другите да ги изразат своите мисли и чувства без да ги прекинувате. Активното и емпатично слушање помага да се изгради подобро разбирање и односи со другите.
- **Научете да ги контролирате вашите зборови.** Зборовите имаат голема моќ и можат да создадат конфликт или да ја влошат ситуацијата. Бидете свесни за вашиот јазик и избегнувајте да употребувате навредливи, агресивни или навредливи зборови. Обидете се да комуницирате на конструктивен и позитивен начин.
- **Комуницирајте јасно и транспарентно за да избегнете недоразбирања.**
Недоразбирањата често доведуваат до конфликти, па затоа е важно да ги изразите своите мисли, потреби и очекувања на јасен и разбирлив начин. Погрижете се другите целосно да разберат што се обидувате да комуницирате и прашајте дали нешто не разбирате.



Како да спречите конфликти во стресни ситуации

- **Поставувајте отворени прашања.** Поставувајте прашања кои бараат развиени одговори и поттикнувајте подлабоко размислување. Ова ќе му помогне на другата личност да ги изрази своите мисли и чувства на посеопфатен начин.
- **Одржувајте позитивен став.** Одржувајте отворен и позитивен став кон другата личност, дури и ако сте под стрес. Вашиот начин и став можат да влијаат на атмосферата и резултатите од комуникацијата.
- **Развијте комуникациски вештини.** Работете на вашите комуникациски вештини со читање, учество на обуки или курсеви. Подобрувањето на вашата способност да слушате, да поставувате прашања, да се изразувате и да се справите со тешки ситуации ќе ви помогне ефективно да комуницирате.



Библиографија:

<http://stress.org.uk/wp-content/uploads/2017/10/A-Guide-to-Communication-and-Stress.pdf> <https://www.wellandgood.com/communicating-under-stress/>
<https://extension.usu.edu/relationships/faq/how-to-communicate-during-stressful-times> <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/assertive/art-20044644> <https://cdo.mit.edu/blog/2021/05/25/why-empathetic-listening-is-crucial-for-your-career-and-how-to-do-it-well/>
<https://positivepsychology.com/empathic-listening/#stages>
<https://www.mindtools.com/ahcpfn4/conflict-resolution>
<https://www.linkedin.com/pulse/art-conflict-resolution-how-handle-difficult-grace-amr-elharony> <https://www.verywellmind.com/conflict-resolution-skills-for-healthy-relationships-3144953> <https://www.managementstudyguide.com/preventing-conflict.htm>

ти благодарам за вниманието

Изразените ставови и мислења се исклучиво на авторот(ите) и не мора да ги одразуваат ставовите и мислењата на Европската Унија или Европската Извршна Агенција за образование и култура (EACEA). Европската унија и EACEA не се одговорни за нив.



Ко-финансирано од
Европска Унија

