



Kaip suvaldyti stresą ir išvengti perdegimo?

Praktinis vadovas pedagogams,
švietimo pagalbos specialistams, mokyklos bendruomenei

Leidiny s parengtas įgyvendinant 2021–2027 metų
Europos Sąjungos fondų investicijų programos (ESF+) finansuojamą projektą
„Įtrauktis: visiems ir kiekvienam“
Nr. 10-054-P-0001

PARENGĖ
Mirolanda Trakumaitė

IŠLEIDO
Nacionalinė švietimo agentūra
K. Kalinausko g. 7, LT-03107 Vilnius
Tel. +370 658 18 504
info@nsa.smm.lt
www.nsa.smm.lt

MAKETAVO
Leidybos įmonė „Kriventa“
V. Pietario g. 5-3, LT-03122 Vilnius
Tel. +370 682 47 899
kriventa@kriventa.lt
www.kriventa.lt

KALBOS REDAKTORĖ
Angelė Pletkuvienė
DIZAINERIAI
Simonas Barščiauskas
Ilona Chmieliauskaitė

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų
informacinės sistemos (LIBIS) portale „ibiblioteka.lt“.

ISBN 978-609-8275-99-5 (pdf)

Turinys

Praktinio vadovo pratarmė.....	4
Stresas, jo požymiai ir priežastys	5
Kas yra perdegimas ir kaip jis išsivysto?	9
Ką daryti, norint suvaldyti stresą ir išvengti perdegimo?	11
Susivokimas	12
Būsenos įvertinimas: fiziniai, emociniai, pažintiniai ir elgesio požymiai	12
Perdegimo grėsmės įvertinimas	13
Momentinės motyvacijos įvertinimas	14
Darbe patiriamo streso priežasčių įvertinimas.....	15
Bereikalingų streso šaltinių ribojimas.....	16
Psichologinės ribos, jų nustatymas ir palaikymas.....	16
Neracionalių minčių keitimas pozityviomis	17
Atsipalaidavimo technikos.....	19
Atpalaiduojantis kvėpavimas.....	19
Laipsniškas raumenų atpalaidavimas	20
Dėmesingas įsisąmoninimas, arba atida	21
Vaizduotės panaudojimo pratimas „Ramybė“	22
Rūpinimasis savimi	23
Psichologinio atsparumo stiprinimas	23
Kasdienis rūpinimasis savimi.....	24
Geros savijautos palaikymo įpročiai	26
Pagalbos prašymas ir siūlymas	27
Dažnai užduodami klausimai apie stresą, perdegimą ir jų įveiką	28
Keletas minčių pabaigoje	29
Naudinga paskaityti.....	30

Praktinio vadovo pratarmė

Stresą patiriame kiekvienas, kažkam gal teko priartėti prie perdegimo ribos ar net jį išgyventi. Manome, kad ir jūs, dabar atsivertę praktinį vadovą „Kaip suvaldyti stresą ir išvengti perdegimo?“, tikrai turite žinių ir įgūdžių, praverčiančių kilus įtampai. Tad kuo jums šis vadovas gali būti naudingas? Tikimės, kad jis padės susisteminti savo žinias, primins svarbiausią informaciją apie stresą ir perdegimą, paskatins išmėginti aprašytas streso valdymo technikas ar pasinaudoti patarimais.

Dirbdami tokį atsakingą darbą, nepamirškite rūpintis savimi!



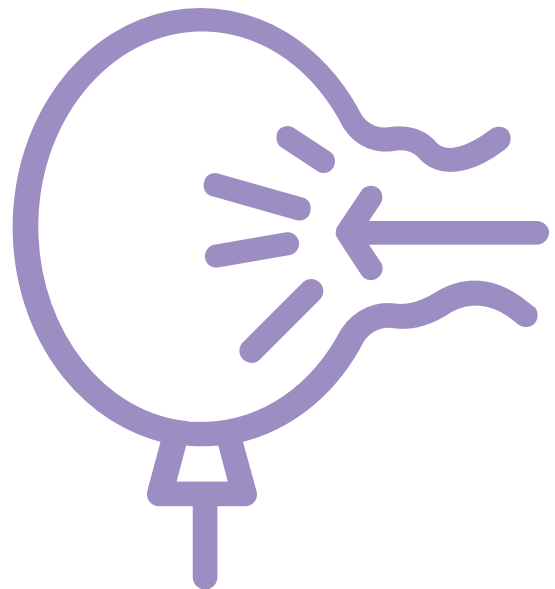
Stresas, jo požymiai ir priežastys

Kas yra stresas?

Žodį „stresas“ dažnai girdime ir patys jį tariame, tačiau neretai suteikiame jam skirtingas reikšmes. Kartais stresu vadiname įtemptą, didelių iššūkių keliančią ar grėsmingą situaciją („Ne gyvenimas, o nuolatinis stresas“). Kartais žodį „stresas“ naudojame savo būsenai apibūdinti („Jaučiu stresą“), juo labiau kad pats žodis (angl. stress) reiškia spaudimą, įtampą.

Mūsų kasdieniame gyvenime yra daug įvykių, kurie išmuša iš pusiausvyros, pavyzdžiui: atsibundame valanda vėliau, nei planavome; gauname žinutę, kad susirgo kažkas iš artimųjų; auklėtinio tėvai skundžiasi dėl jų nuomone, betvarkės mokykloje ir pan. Tokius įvykius mes vertiname, neretai patys to neįsisąmonindami. Jei nusprendžiame, kad tai yra iššūkis, pavojus ar grėsmė (nesvarbu, ar ji reali, ar įsivaizduojama), mūsų kūnas automatiškai reaguoja. Širdis ima greičiau plakti, pakyla kraujo spaudimas, pagreitėja kvėpavimas, raumenys įsitempia, paaštrėja pojūčiai. Nervų sistema reaguoja išskirdama adrenaliną ir streso hormoną kortizolį. Hormonai paruošia kūną atsakui. Dėl šių fizinių pokyčių atsiranda daugiau jėgų, ištvermės, pagreitėja reakcija, sustiprėja dėmesio koncentracija – pasiruošiama kautis arba trauktis (angl. *fight or flight*). Tai ir yra stresas.

Taigi, stresą galime apibrėžti kaip reakciją į iššūkius ar grėsmę keliančią situaciją.



Kodėl streso patiriame vis daugiau?

Įvairiose šalyse atliekamos apklaustos rodo, kad šiais laikais streso patiriame daugiau, nei žmonės jo patirdavo prieš kelis dešimtmečius. Tyrėjai įvardija kelias pagrindines priežastis.



Technologinis progresas. Be abejo, šiuolaikinės technologijos suteikia daugybę galimybių efektyviau dirbti ir bendrauti, tačiau tai, kad visi galime būti pasiekiami bet kurią dieną ir bet koku paros metu, didina streso tikimybę.



Informacijos gausa ir (ne)patikimumas. Informacijos srautai nuolat auga, žinios neretai yra prieštaringos, jų patikimumą sunku įvertinti, tad pasaulis atrodo grėsmingesnis nei anksčiau.



Aukšti veiklos reikalavimai ir konkurencija. Norėdami būti paklausūs ir gerai vertinami, siekiame nuolat tobulėti ir dirbame vis daugiau.



Nuolatiniai pokyčiai. Organizacijose nuolat vyksta mažesni ar didesni pokyčiai, jų įgyvendinimas ne visada yra sklandus.



Socialinių tinklų poveikis. Galimybė lyginti savo gyvenimą su tuo, kas demonstruojama socialiniuose tinkluose, ypač nuomonės formuotojų ar žymių žmonių paskirose, gali neigiamai veikti savivertę bei pasitikėjimą savimi. Tokiu būdu mažėja atsparumas stresui.



Grėsminga geopolitinė situacija. Buvusios COVID-19 pandemijos pasekmės, karas Europoje, konfliktas Artimuosiuose Rytuose, kai kurių šalių vyriausybių autokratinės tendencijos didina nerimą, tokiomis sąlygomis net palyginti menki dalykai gali sukelti stresą.

Kaip atpažinti, kad patiriame stresą?

Stresą galime atpažinti iš savo kūno ir emocinių reakcijų, taip pat iš pažintinių (kognityvinių) procesų bei elgesio pokyčių.



Kūno reakcijos arba fiziniai streso požymiai. Patiriant stresą išsiskiria streso hormonas kortizolis, kuris padeda organizmui mobilizuotis. Vis dėlto ilgą laiką ar nuolat padidėjęs kortizolio kiekis gali susilpninti imunitetą ir neigiamai paveikti įvairių kūno organų veiklą. Dažniausiai apie stresą praneša tokios kūno reakcijos: miego sutrikimai, įvairūs (galvos, raumenų, kaklo, nugaros) skausmai, apetito pokyčiai, virškinimo problemos, odos reakcijos, dažni peršalimai.



Emociniai streso požymiai. Emocinių reakcijų įvairovė yra ganėtinai didelė, jų stiprumas ir trukmė patiriant stresą skirtingi. Dažniausios emocinės reakcijos: dirglumas arba irzlumas, greitai kylantis pyktis ar net agresyvumas, padidėjęs nerimo lygis, liūdesys, greitas susigraudinimas ir ašaros, dažna nuotaikų kaita, negatyvizmas, abejingumas.



Pažintinių procesų pokyčiai arba kognityviniai streso požymiai. Stresas turi įtakos mūsų pažintiniams procesams. Dažniausios reakcijos: sunku sutelkti ir išlaikyti dėmesį, įsiminti arba atgaminti informaciją, lėčiau suvokiami ryšiai tarp atskirų reiškinių, gali būti sunku priimti racionalius ir pagrįstus sprendimus, dažniau pasireiškia perdėtas apibendrinimas ar smulkmeniškumas, kategoriškumas.



Elgesiu pasireiškiantys streso požymiai. Stresas turi įtakos mūsų kasdieniam elgesiui. Dažniausi elgesio pokyčiai: žalingų įpročių (rūkymas, alkoholio ar kvaišalų vartojimas, betikslis naršymas internete, nereikalingas apsipirkinėjimas) sustiprėjimas ar atsiradimas, chaotiškas skubėjimas, delsimas atlikti užduotis, darbų atidėliojimas, prastai atliekamas darbas ar klaidos, rizikingi poelgiai.

Kas sukelia stresą?

Stresą sukelia labai įvairūs įvykiai ar situacijos, netgi mūsų mintys. Kartais juokaujama, kad viskas, kas su mumis vyksta po to, kai pabundame iš nakties miego, gali tapti streso priežastimi. Stresą gali sukelti tiek labai individualios priežastys, tiek universalios, būdingos daugeliui žmonių. Streso priežastys skirstomos į įvairias grupes, iš jų labiausiai tyrinėjamos dvi didelės grupės: streso šaltiniai darbe ir asmeniniai stresoriai.

Pagrindiniai streso šaltiniai pedagogų darbe

- Blogai valdomas darbo krūvis, t. y. netenkinantis kontaktinių ir kitoms veikloms skiriamų valandų skaičius.
- Įtampą kelianti darbinė aplinka (triukšmas).
- Per maža galimybė savarankiškai kontroliuoti savo veiklą ir priimti su darbu susijusius sprendimus.
- Maža galimybė įtakoti situaciją švietimo sistemoje ir (ar) konkrečioje mokykloje.
- Nepakankamai įvertinamos pastangos, nesvarbu, ar tai atlygis, ar teigiamas grįžtamasis ryšys, ar prestižas.
- Trūksta vadovų ir kolegų palaikymo.
- Nuolatiniai neefektyviai valdomi pokyčiai, apie kuriuos laiku negaunama reikiamos informacijos.
- Tarpasmeniniai konfliktai.
- Stresą keliantis mokinių elgesys: mokyklos taisyklių nepaisymas, nėra intereso mokytis, pastangų trūkumas, priešiškas mokytojų ir (ar) kitų mokinių atžvilgiu.

Pagrindiniai asmeniniai stresoriai

- **Katastrofos:** rimti, neigiamas ar net tragiškas pasekmes turintys įvykiai, kurių negalima numatyti, pavyzdžiui: stichinės nelaimės, gaisrai, avarijos, teroristiniai išpuoliai. Katastrofos gali stipriai sutrikdyti į juos patekusių žmonių ir jų artimųjų sveikatą. Dažniausiai katastrofų ištiktiems žmonėms reikia specialios pagalbos, padedant įveikti patirto streso padarinius.
- **Kasdieniai sunkumai:** situacijos, kurios stresą kelia labiausiai dėl to, kad kartojasi kasdien, pavyzdžiui: ilga kelionė į darbą, triukšmas kaimyniniame bute, chroniška liga sergančio šeimos nario priežiūra. Kasdieniai sunkumai gali sukelti nuovargį, emocinį dirglumą, sumažinti darbingumą.
- **Svarbūs gyvenimo įvykiai.** Kiekvieno žmogaus gyvenime yra svarbių įvykių, tokių kaip savarankiško gyvenimo pradžia, vedybos, vaikų gimimas, darbo keitimas, darbinės karjeros pokyčiai, ligos ir pan. Kiekvienas iš tokių įvykių sukelia didesnį ar mažesnį stresą.

Kas yra perdegimas ir kaip jis išsivysto?

Kas yra perdegimas?

Perdegimas – tai būseną, kuri atsiranda dėl ilgą laiką trunkančio, neefektyviai valdomo streso darbe.

Galima išskirti tris sudėtinės perdegimo būsenos dalis:

1

Energijos išsekimo ir fizinio bei emocinio išsekimo jausmas.

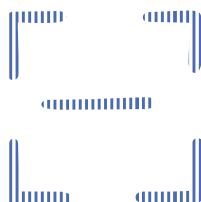
Energijos trūksta net paprasčiausioms užduotims atlikti. Bloga fizinė ir emocinė savijauta.



2

Pakitęs požiūris į darbą.

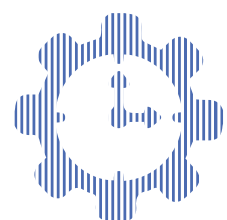
Apie darbą, bendradarbius, mokinius galvojama kritiškai, negatyviai ar net ciniškai. Jaučiamas nutolimas ir negalėjimas įsitraukti į emociškai artimą santykį bei šiltą bendravimą su kitais žmonėmis darbinėje aplinkoje.



3

Sumažėjęs profesinis efektyvumas.

Užduotims atlikti reikia daugiau laiko, sunku nusistatyti prioritetus ir priimti sprendimus.



Kas sukelia perdegimą?

Pagrindinės perdegimo priežastys – tai streso darbe šaltiniai, kurie paminėti skyrelyje „Kas sukelia stresą?“. Kalbant apie perdegimo priežastis, svarbu įsidėmėti, kad dirbant 50 ir daugiau valandų per savaitę perdegimo rizika didėja.

Be darbinių perdegimo priežasčių, išskiriami asmenybės ir gyvenimo būdo ypatumai, kurie gali paskatinti perdegimą.

Asmenybės ypatumai	Polinkis į perfekcionizmą ir labai aukšti veiklos standartai; pirmenybės teikimas kitų žmonių, o ne savo poreikiams; nepagrįstai didelės ambicijos, noras visada laimėti ir daug pasiekti; siekis kontroliuoti situacijas ir žmones; didelė klaidų baimė; gėda pasirodyti silpnam ar nekompetentingam; pesimistinis požiūris į save ir pasaulį.
Gyvenimo būdo ypatumai	Pernelyg daug laiko skiriama darbui, per mažai laisvalaikiui; prisiimama per daug pareigų; trūksta artimų, palaikančių žmonių; per mažas dėmesys fiziniam aktyvumui, mitybai ir poilsiui; nepakankama miego trukmė.

Kaip išsivysto perdegimas?

Perdegimas neatsiranda per vieną dieną, jis vystosi pamažu. Artėjančią grėsmę rodo nemažai požymių. Galima išskirti tris pagrindinius perdegimo išsivystymo etapus.

Įspėjamieji požymiai	Labai greitai pavargstama; dažnai be aiškos priežasties kyla nerimas arba sunkiai apibrėžiamas jausmas, kad „kažkas ne taip“; bodėjimasis darbiniais reikalais.
Priartėjimas prie perdegimo	Pastovus nuovargio jausmas; nuolat trūksta energijos; vis dažnesnis ir stipresnis nerimas; sunku suvaldyti emocines reakcijas; jaučiami galvos, nugaros ar raumenų skausmai; miego sutrikimai; sumažėjęs bendravimo poreikis; kritiškos mintys apie darbą.
Perdegimas	Bendras fizinis silpnumas; sveikatos sutrikimai; apetito praradimas; seksualinio potraukio sumažėjimas; per didelis dirglumas, emociniai protrūkiai, iracionalios baimės; sustiprėję žalingi įpročiai; socialinių kontaktų vengimas; sumažėjusi savivertė; negatyvizmas ar net cinizmas darbo atžvilgiu; negebėjimas funkcionuoti darbe (kartais ir namuose).

Ką daryti, norint suvaldyti stresą ir išvengti perdegimo?

Visiškai išvengti streso neįmanoma, tačiau yra tikrai nemažai būdų, padedančių įveikti stresines situacijas ir išvengti neigiamų streso pasekmių. Pateikiame klausimynų, pratimų, patarimų, kurie padės įvertinti savo būseną ir pasirūpinti geresne fizine bei emocine savijauta. Toliau apžvelgiama, kas padeda valdyti stresą ir išvengti perdegimo.

Susivokimas

Tai gebėjimas atpažinti streso ir perdegimo požymius bei įsivardyti konkrečias streso priežastis. Įsiklausydami į signalus, kuriuos mums siunčia kūnas ir emocijos, galime įvertinti savo būseną ir pasirūpinti ja, kol tai netapo grėsme darbingumui ir sveikatai. Žinodami streso šaltinius, galime ieškoti būdų, kaip riboti jų poveikį. Susivokti padės klausimynai, kuriuos rasite skyreliuose „Būsenos įvertinimas: fiziniai, emociniai, pažintiniai ir elgesio požymiai“, „Perdegimo grėsmės įvertinimas“, „Momentinės motyvacijos įvertinimas“ ir „Darbe patiriamo streso priežasčių įvertinimas“.

Bereikalingų streso šaltinių ribojimas

Kai kurie stresoriai visiškai niekam nereikalingi, pavyzdžiui: bendravimas su žmonėmis, kurie kelia įtampą (kartais juos vadiname „toksiškais“), įsivėlimas į neproduktyvias diskusijas, papildomų darbų prisiėmimas, kai trūksta laiko padaryti tai, kas privaloma. Išvengti nereikalingų streso šaltinių padeda psichologinės ribos, mokėjimas pasakyti „ne“, gebėjimas valdyti savo mintis. Kaip stiprinti šiuos svarbius įgūdžius, skaitykite skyreliuose „Psichologinės ribos, jų nustatymas ir palaikymas“, „Neracionalių minčių keitimas pozityviomis“.

Atsipalaidavimo technikų praktikavimas

Žinoma daug nesudėtingų, bet veiksmingų atsipalaidavimo pratimų. Jų efektyvumas pagrįstas tuo, kad tarp mūsų fizinės ir emocinės būsenos yra abipusis ryšys. Paprastai kalbant, susitelkę į kvėpavimą, atpalaidavę kūną, būdami sąmoningai dėmesingi tampame ramesni. Atsipalaidavimo technikos, kurias siūlome praktikuoti, aprašytos skyreliuose „Atpalaiduojantis kvėpavimas“, „Laipsniškas raumenų atpalaidavimas“, „Dėmesingas įsisąmoninimas arba atida“, „Vaizduotės panaudojimo pratimas „Ramybė“.

Rūpinimasis savimi

Tai savo psichologinio atsparumo ir geros savijautos įpročių stiprinimas. Psichologinį atsparumą galima apibūdinti kaip elgsenos bei mąstymo ypatumus ir veiksmus, kurie padeda prisitaikyti, susidūrus su nepalankiomis aplinkybėmis. Geros savijautos įpročiai stiprina psichologinį atsparumą. Apie rūpinimąsi savimi skaitykite skyreliuose „Psichologinio atsparumo stiprinimas“, „Kasdienis rūpinimasis savimi“, „Geros savijautos palaikymo įpročiai“.

Susivokimas

Būsenos įvertinimas: fiziniai, emociniai, pažintiniai ir elgesio požymiai

Pagalvokite apie pastarąjį mėnesį. Įvertinkite, kaip dažnai patyrėte nurodytus simptomus.

	Niekada	1–2 kartus per mėn.	Kartą per savaitę	Beveik kasdien
Fiziniai požymiai				
Nugaros ar sprando skausmas	0	1	2	3
Galvos skausmas	0	1	2	3
Virškinimo problemos (padidėjęs rūgštingumas, pilvo pūtimas, vidurių užkietėjimas ir pan.)	0	1	2	3
Skausmas širdies srityje	0	1	2	3
Nepaaiškinami maudimai ir skausmai	0	1	2	3
Miego sutrikimai (nemiga, dažni prabudimai, košmarai)	0	1	2	3
Akių vokų, lūpų ar rankų tremoras	0	1	2	3
Odos išbėrimai ar niežulys	0	1	2	3
Emociniai požymiai				
Padidėjęs dirglumas, irzlumas	0	1	2	3
Netikėti pykčio priepuoliai	0	1	2	3
Negebėjimas atsikratyti nerimą keliančių minčių	0	1	2	3
Liūdesio, nusiminimo ar beviltiškumo jausmas	0	1	2	3
Vieništumo jausmas	0	1	2	3
Nuovargio ar prislėgtumo jausmas	0	1	2	3
Ryškūs nuotaikos svyravimai	0	1	2	3
Greitas susigraudinimas, ašarojimas dėl menkos priežasties	0	1	2	3
Pažintinių procesų požymiai				
Sunku sutelkti ir (ar) išlaikyti dėmesį	0	1	2	3
Naujos informacijos įsiminimo sunkumai	0	1	2	3
Sunku prisiminti žinomus faktus	0	1	2	3
Išsiblaškymas, užmaršumas	0	1	2	3
Sunku susieti faktus ir padaryti išvadas	0	1	2	3
Negatyvus mąstymas	0	1	2	3
Sudėtinga priimti pagrįstus sprendimus	0	1	2	3
Sunku logiškai mąstyti	0	1	2	3
Elgesio požymiai				
Valgymo pokyčiai (nėra apetito, valgoma per daug ir pan.)	0	1	2	3
Rūkymas	0	1	2	3
Alkoholinių gėrimų vartojimas	0	1	2	3
Raminamųjų vaistų vartojimas	0	1	2	3
Kitų žmonių kritikavimas, kaltinimas ar pašiepimas	0	1	2	3
Vaizdo ir (ar) kompiuteriniai žaidimai ar naršymas internete (ne darbo reikalais) daugiau nei 2 val. per dieną	0	1	2	3
Neorganizuotumas, atidėliojimas, delsimas	0	1	2	3
Nedidelės avarijos ar susižeidimai	0	1	2	3

Susumuokite visus pažymėtus skaičius.

Rezultatų vertinimas

0–8 balai. Arba jūsų būseną labai gera, arba jūs nesate dėmesingas savo būsenos atžvilgiu.

9–18 balų. Jūsų būseną gera.

19–31 balas. Jūsų būseną patenkinama.

32–96 balai. Jūsų būseną artėja prie pavojingos ribos.

Ką daryti?

Požymių įsivertinimas padeda susivokti, bet tai nėra būsenos diagnostikos priemonė. Jei pagal balus jūsų būseną yra patenkinama, pagalvokite, ką galite pakeisti, kad jaustumėtės geriau. Atkreipkite dėmesį į tuos požymius, kuriuos patiriate beveik kasdien. Jei jūsų būseną artėja prie pavojingos ribos, rekomenduotina pasikonsultuoti su gydytoju.

Parengta pagal Cooper R. and Sawaf A. EQ Map. 2015.

Perdegimo grėsmės įvertinimas

Atsakykite į žemiau pateikiamus klausimus.

Ar darbe (dėl darbo) jaučiatės išsekęs (-usi)?	Taip	Ne
Ar praradote anksčiau turėtą energiją ir entuziazmą darbo atžvilgiu?	Taip	Ne
Ar kada nors (kartais) darbe jaučiatės pasyvus, abejingas ar atsainus?	Taip	Ne
Ar mažiau rūpinatės moksleiviais ir kolegomis?	Taip	Ne
Ar manote, kad jūsų darbas neturi jokios reikšmės ir nieko nekeičia?	Taip	Ne
Ar jaučiatės praradęs iliuzijas ir nusivylęs darbu?	Taip	Ne
Ar esate aplaidus savo atžvilgiu (pvz., nesirūpinate savo poilsiu, mityba, fiziniu aktyvumu)?	Taip	Ne
Ar jūsų šeimos nariai, draugai ar kolegos pastebėjo, kad pasikeitė jūsų nuostatos ir elgesys?	Taip	Ne

Jei į daugumą klausimų atsakėte „taip“, esate arti perdegimo ribos. Jums būtų naudinga, kad perdegimo grėsmę įvertintų specialistas. Pasitarkite su psichologu.

Parengta pagal <https://www.psychologytools.com>

Momentinės motyvacijos įvertinimas

Dar vienas būdas suvokti savo būseną – įsivertinti momentinę motyvaciją. Momentinė motyvacija – tai rodiklis, nusakantis galimybę konkrečiu momentu efektyviai dirbti ir bendrauti.

Momentinei motyvacijai (M) nustatyti reikia susitelkti į savo būseną ir subjektyviai įvertinti savo ramybę[®], energiją (E), įtampą (I) ir nuovargį (N). Vertiname balais nuo 1 iki 10 balų, čia 1 – žemas minėtų dalykų lygis, 10 – aukštas.

Ramybė:	1 – ramybės nejaučiate,	10 – jaučiatės maksimaliai ramiai.
Energija:	1 – energijos visai neturite,	10 – jaučiatės maksimaliai energingi.
Įtampa:	1 – įtampos visiškai nejaučiate,	10 – esate kraštutinai įsitempę.
Nuovargis:	1 – nuovargio visiškai nejaučiate,	10 – esate kraštutinai pavargę.

Surašykite skaičius į formulę ir apskaičiuokite savo momentinės motyvacijos lygį.

$$M = (R \times E) - (I \times N)$$

Rezultatų vertinimas

Momentinės motyvacijos įvertis gali svyruoti nuo 99 iki –99. Jei esate pakankamai atidūs savo būsenai, kraštutinių reikšmių tikrai negavote. Kuo didesnis jūsų motyvaciją atspindintis skaičius, tuo labiau tikėtina, kad šiuo metu galite efektyviai veikti. Jei jūsų momentinės motyvacijos lygį rodo skaičius su minuso ženklu, greičiausiai šiuo metu dirbti ar bendrauti nenorite arba neturite tam jėgų, kažką nuveikti galite tik sutelkę valią ir prisiversdami.

Ką daryti?

Panagrinėkite savo ramybės, energijos, įtampos ir nuovargio įverčius. Pagalvokite, kaip galite sumažinti įtampą ar nuovargį. Kas padėtų pasijusti ramiau? Kas gali suteikti energijos?

Parengta pagal Cooper R. and Sawaf A. Executive EQ. 2015.

Darbe patiriamo streso priežasčių įvertinimas

Peržiūrėkite lentelėje pateiktus streso šaltinius ir įvertinkite, kaip dažnai juos patiriate.

	Niekada	Beveik niekada	Kartais	Dažnai	Nuolat
Bendro pobūdžio streso šaltiniai					
Per didelis darbo krūvis	0	1	2	3	4
Trūksta vadovų ir kolegų pagalbos	0	1	2	3	4
Didelė atsakomybė	0	1	2	3	4
Maža galimybė įtakoti situaciją mokykloje ir (ar) švietimo sistemoje	0	1	2	3	4
Netenkinantis atlygis už darbą	0	1	2	3	4
Trūksta teigiamo grįžtamojo ryšio ir pripažinimo	0	1	2	3	4
Konfliktingos situacijos	0	1	2	3	4
Patyčios ir (ar) priekabiavimas	0	1	2	3	4
Blogai įgyvendinami pokyčiai	0	1	2	3	4
Drabai, nesusiję su profesine kompetencija	0	1	2	3	4
Stresą keliantis mokinių elgesys					
Priešiškumas mokytojui	0	1	2	3	4
Neatidumas pamokos metu	0	1	2	3	4
Triukšmavimas	0	1	2	3	4
Pastangų trūkumas	0	1	2	3	4
Nepasiruošta pamokai	0	1	2	3	4
Hiperaktyvumas	0	1	2	3	4
Mokyklos taisyklių nepaisymas	0	1	2	3	4
Mokyklos turto gadinimas	0	1	2	3	4
Priešiškumas kitų mokinių atžvilgiu	0	1	2	3	4
Nėra intereso mokytis	0	1	2	3	4

Susumuokite visus pažymėtus skaičius.

Rezultatų vertinimas

0–19 balų: nežymus patiriamo streso lygis.

20–39 balai: žemas patiriamo streso lygis.

40–59 balai: vidutinis patiriamo streso lygis.

60–80 balų: aukštas patiriamo streso lygis.

Ką daryti?

Jei jūsų patiriamo streso lygis vidutinis arba aukštas, atkreipkite dėmesį į tuos teiginius, kuriuos įvertinote 3 arba 4. Pagalvokite, kaip galite riboti šiuos stresą keliančius veiksnius arba sumažinti jų poveikį. Kas galėtų jums padėti? Kokius streso valdymo būdus svarbu taikyti dažniau?

Bereikalingų streso šaltinių ribojimas

Psichologinės ribos, jų nustatymas ir palaikymas

Psichologinės ribos – tai nematomos linijos, kurias tarsi nubrėžiame aplink save saugodami savo asmeninę erdvę, laiką, fizinę ir emocinę sveikatą, privatumą, savivertę.

Psichologinės ribos darbe:

apibrėžia
pareigas ir
atsakomybes;

padeda
nustatyti
darbo krūvį,
planuoti laiką ir
panaudoti jį sau
tinkamu būdu;

nustato
lūkesčius dėl
priimtino ir
pagarbaus
bendravimo
su kolegomis,
moksleiviais ir jų
tėvais;

padeda atskirti,
kur yra savos
mintys, jausmai,
įsitikinimai,
poreikiai, o kur –
kitų žmonių;

nustato, ko
jums reikia, kad
išlaikytumėte
gerą fizinę
ir emocinę
būseną.

Psichologinių ribų nustatymas ir jų laikymasis padeda rūpintis savimi, subalansuoti darbinius ir asmeninius įsipareigojimus ir išvengti bereikalingo streso.

Patarimai, kaip darbe nustatyti psichologines ribas

Pateikiame pavyzdį apie ribas, susijusias su darbo krūviu. Be abejo, dirbdami daugiau uždirbame taip pat daugiau, galime dalyvauti įdomiuose projektuose, siekti karjeros. Jei tai netrukdo sveikatai ir asmeniniams reikalams, galite rinktis dirbti daugiau ar ilgiau, nei kiti. Jei jaučiatės pavargę, įsitempę, neturintys laiko sau ir artimiesiems, ribokite darbo krūvį.

1. Įvardykite savo gerovės riziką ir ribą, kuri gali padėti nuo jos apsisaugoti.

Pavyzdžiui, rizikuojate patirti perdegimą, nes nepaisote darbo ir asmeninių įsipareigojimų balanso. Riba, kuri galėtų padėti, yra darbo krūvio mažinimas ar sprendimas priimti mažiau atsakomybių.

2. Įsitikinkite, kad jūsų nustatyta riba nepažeidžia kitų žmonių (jūsų kolegų) teisių.

Pavyzdžiui, jei jūs atsisakysite bet kokios veiklos, tiesiogiai nesusijusios su ugdymu, padidės krūvis jūsų kolegoms.

3. Būkite lankstūs.

Pavyzdžiui, jei yra būtinybė pavaduoti susirgusį kolegą arba pasikeitė jūsų situacija, darbo krūvį galite padidinti.

4. Praneškite apie savo ribas tiems, kuriuos tai paveiks.

Pavyzdžiui, iš anksto sutarkite (suderinkite) savo darbo krūvį su vadovu.

Patarimai, kaip palaikyti psichologines ribas darbe

1. Skirkite laiko savo darbui planuoti ir organizuoti. Stenkitės vienu metu susitelkti tik į vieną užduotį.
2. Pasistenkite, kad kiti (kolegos, mokiniai, jų tėvai) netrukdytų jums susitelkti į konkrečius darbus. Jūs galite būti užsiėmę ne tik per pamoką. Praneškite, kada galite skirti laiko kitiems. Pavyzdžiui:
 - jei bendrinate savo kalendorių su kolegomis, pažymėkite laiką, kada jūsų negalima trukdyti, nes tada esate užsiėmę svarbiais darbais;
 - jei kalendoriai nebendrinami, aptarkite savo užimtumą susirinkimo metu;
 - jei nenorite būti trukdomi, ant kabineto durų pakabinkite lentelę „Netrukdyti“. Jei neturite kabineto, tokį ženklą pastatykite ant savo darbo stalo.
3. Praktikuokite sakyti „ne“.

Pasakyti kam nors „ne“ nėra visada lengva, nes:

- nenorime nuvilti kito žmogaus;
- bijome, kad mums taip pat sakys „ne“, jei kažko prašysime;
- nuogąstaujame, kad mūsų nemėgs, atstums.

Pasakyti „ne“ padeda:

- pozityvi nuostata „ne“ sakymo atžvilgiu. Prisiminkite, kad turite teisę sakyti „ne“ į bet kokią prašymą ar reikalavimą, kuris nėra susietas su jūsų tiesioginėmis pareigomis;
- „ne“ sakymo pasekmių planavimas. Pagalvokite, kiek jūs patirsite įtampos vykdydami įsipareigojimus, jei pasakysite „taip“, ir kiek patirsite įtampos pasakę „ne“;
- įvardykite, kad nesijaučiate labai gerai, sakydami „ne“. Toks savęs atskleidimas nėra būtinas, bet padeda kitam žmogui priimti jūsų atsisakymą;
- sakykite „ne“ aiškiai ir konkrečiai, pateikdami argumentus;
- jūsų kūno kalba turi atspindėti tvirtumą: žiūrėkite pašnekovui į akis, kalbėkite tvirtu, bet pagarbiu balsu.

Neracionalių minčių keitimas pozityviomis

Stresas – tai reakcija į iššūkius ar grėsmę keliančią situaciją. Reakcijos stiprumas priklauso ne tik nuo situacijos ypatumų, bet ir nuo to, ką manome apie situaciją. Neracionalios ar neigiamos mintys veda destruktivių emocijų ir chaotiškų veiksmų link. Racionali situacijos interpretacija padeda suvokti, kad tai, kas vyksta, įmanoma kontroliuoti.

Keičiant mąstymo kryptį arba valdant savo mintis galima sumažinti patiriamą stresą. Be abejo, jei situacija labai netikėta ir niekada anksčiau nepatirta, susivokti savo mintyse ir jas valdyti greičiausiai nepasiseks. Pasikartojančio ar užsitęsusio streso atveju minčių įsisąmoninimas, nagrinėjimas ir keitimas gali būti efektyvus metodas. Jo esmė – aptikti neracionalias mintis, jas išnagrinėti ir keisti.

Kaip tai padaryti?

Pasinaudokite toliau pateikiama forma, parengta pagal racionaliojoje emocinėje elgesio terapijoje taikomą modelį.

Aktyvuojantis įvykis

Trumpai apibūdinkite įvykį ar situaciją, kurie kelia stresą. Pavyzdžiui, pamokų metu nepavyksta sudrausminti nedėmesingų, tarpusavyje plepančių ir kikenančių mokinių.

Neracionalios ar neigiamos mintys

Norėdami aptikti neracionalius įsitikinimus, ieškokite:

- **kategoriško, apibendrinto vertinimo**, pavyzdžiui, „šitie mokiniai visada trukdo vesti pamoką! Jie visiškai nereaguoja į pastabas!“;
 - **baisėjimosi**, pavyzdžiui, „nesuprantu, kaip šitaip galima elgtis! Kas iš jų išaugs?!“;
 - **mąstymo kategorijomis „turiu“, „privalau“**, pavyzdžiui, „turiu tuoj pat juos nutildyti ir priversti dirbti“;
 - **bejėgystės**, pavyzdžiui, „neįmanoma vesti pamokos... aš nieko negaliu jų išmokyti... gaila savęs... gal jau laikas mesti tą darbą...“.
-
-

Minčių nagrinėjimas

Užduokite sau klausimus:

Ši mintis padeda ar trukdo? Ar įsitikinimas yra logiškas? Ar tai iš tikrųjų taip baisu? Kas blogiausio gali atsitikti? Ar aš iš tikrųjų negaliu tokios situacijos išverti?

Racionalios mintys

Norėdami mąstyti racionaliai, bandykite:

- būti mažiau kategoriški, pavyzdžiui, „mokiniai yra mokiniai, kartais jiems nepavyksta ilgiau išlaikyti dėmesį“;
 - adekvačiai įvertinti nesėkmę, grėsmę ar iššūkį, pavyzdžiui, „šiandien man nesiseka jų sudominti“;
 - pamatyti savo galimybes susitvarkyti šioje situacijoje, pavyzdžiui, „pagalvosiu, kokios užduotys juos gali įtraukti“;
 - vertinti save ir kitus su atjauta, pavyzdžiui, „pasitaiko visokių dienų... tiek aš, tiek mokiniai kartais būname pavargę“;
 - kartais neracionalias, neigiamas mintis reikia tiesiog stabdyti sau pasakant: „stop“, „užteks“, „pakanka“.
-
-

Atsipalaidavimo technikos

Atpalaiduojantis kvėpavimas

Patirdami stresą, įsitempę nejučiomis pradedame kvėpuoti greičiau ir paviršutiniškiau. Sąmoningai lėtinant ir gilinant kvėpavimą, tai yra pereinant prie atpalaiduojančio kvėpavimo, įtampa sumažėja. Atpalaiduojantis kvėpavimas, dar vadinamas diafragminiu kvėpavimu (arba kvėpavimu pilvu), – tai toks kvėpavimas, kai įkvėpdami leidžiame pilvui išsipūsti, o iškvėpdami – subliūkšti. Taip kvėpuodami judiname diafragmą, todėl į plaučius patenka daugiau oro. Su oru automatiškai gauname ir daugiau deguonies. Per kraują deguonis patenka į smegenis ir tai veikia atpalaiduojančiai, dėl to net galime patirti lengvą galvos svaigimą. Kvėpuodami ne tik atsipalaiduojame, bet ir susitelkę į kvėpavimą atsitraukiame nuo stresą keliančių minčių. Todėl atpalaiduojantis kvėpavimas yra viena iš paprasčiausių ir tuo pat metu viena iš efektyviausių streso mažinimo technikų, kurią galima taikyti praktiškai bet kur ir bet kada.

Diafragminis kvėpavimas

- Atsisėskite taip, kad nugara būtų tiesi, bet neįtempta, kojos viena šalia kitos. Uždėkite vienos rankos plaštaką ant krūtinės, kitos – ant pilvo.
- Pirmiausia lėtai ir giliai iškvėpkite per burną.
- Lėtai įkvėpkite per nosį taip, kad abi rankos pasiduotų į priekį, t. y. išsipūstų ir pilvas, ir krūtinė.
- Lėtai iškvėpkite per burną taip, kad abi rankos pasiduotų atgal, t. y. pilvas subliūkštų, krūtinė tarsį įdubty.
- Pakartokite 4–5 kartus.

Kvėpavimas 4–7–8

- Atsisėskite taip, kad nugara būtų tiesi, bet neįtempta, kojos viena šalia kitos. Uždėkite vienos rankos plaštaką ant krūtinės, kitos – ant pilvo.
- Pirmiausia lėtai ir giliai iškvėpkite per burną.
- Lėtai skaičiuodami iki 4, giliai įkvėpkite per nosį (pilvas ir krūtinė išsipučia).
- Sulaikykite kvėpavimą, iš lėto skaičiuodami iki 7.
- Lėtai skaičiuodami iki 8, iškvėpkite per burną (pilvas subliūkšta, krūtinė tarsį įdumba).
- Kvėpavimo ciklą 4–7–8 pakartokite 2 kartus, tada padarykite 2–3 minučių pertrauką kvėpuodami įprastai. Po pertraukos kvėpavimo ciklą pakartokite.

Laipsniškas raumenų atpalaidavimas

Viena iš kūno reakcijų streso metu – fizinė arba raumenų įtampa. Atpalaidavus raumenis, fizinė įtampa sumažėja, dėl to jaučiamės ramiau. Laipsniško raumenų atpalaidavimo esmė – konkrečių raumenų grupių įtempimas ir atpalaidavimas, atliekamas tam tikra tvarka.

Pasiruošimas ir instrukcija

- Išsirinkite ramią vietą, kur nėra jokių trukdžių.
- Vilkėkite patogius, judesių nevaržančius drabužius, nusiaukite batus ar šlepetes.
- Raskite patogią padėtį. Jei sėdite, laikykite nugarą tiesiai, šiek tiek pasilenkite į priekį, kojos turi būti išskėstos, pėdomis remkitės į grindis, o rankas padėkite ant šlaunų. Pratimus galite atlikti ir gulėdami. Tinka kilimėlis ant grindų, pakankamai kieta sofa ar lova.
- Atlikdami pratimus, raumenis įtempkite įkvėpdami per nosį, palaikykite 4-5 sekundes. Raumenis apaiduokite iškvėpdami per burną. Atsipalaidavę pabūkite maždaug 10-15 sekundžių.
- Kiekvieną pratimą kartokite po 3 kartus.

Raumenų atpalaidavimo pratimai



Plaštakos ir rankos. Šiems raumenims skirti 2 pratimai. 1. Įkvėpdami labai stipriai sugniaužkite abi plaštakas į kumščius, iškvėpdami atpalaiduokite pirštus. 2. Įkvėpdami kelkite abi rankas iki pečių lygio, įtempkite dilbį ir žastą, sugniaužkite kumščius. Iškvėpdami atpalaiduokite rankas, leiskite joms laisvai kristi ant šlaunų.



Pėdos ir blauzdos. Šiems raumenims skirti du pratimai. 1. Įkvėpdami pakelkite kulnus aukščiau nuo grindų tiek aukštai, kiek galite, remkitės į grindis kojų pirštais. Iškvėpdami atpalaiduokite pėdas, leiskite joms minkštai nusileisti ant grindų. 2. Įkvėpdami pakelkite kojų pėdas aukščiau, kiek galite, remdamiesi į grindis kulnais. Iškvėpdami nuleiskite pėdas ant grindų, atpalaiduokite jas.



Šlaunys ir sėdmenys. Įkvėpdami stipriai įtempkite šlaunų ir sėdmenų raumenis. Iškvėpdami atpalaiduokite šlaunis bei sėdmenis.



Pečiai. Įkvėpdami kelkite pečius į viršų (tarsi norėtumėte jais pasiekti ausų galiukus). Iškvėpdami atpalaiduokite pečius, leiskite jiems nusvirti.



Nugara. Įkvėpdami suveskite mentes kaip galima arčiau viena kitos, pajuskite įtampą nugaroje. Iškvėpdami atpalaiduokite nugarą, lai mentės grįžta į įprastinę padėtį.



Sprandas. Įkvėpdami lenkite galvą atgal, įtempkite sprandą, iškvėpdami atpalaiduokite raumenis, leiskite galvai laisvai nusvirtti į priekį. Jei pratimus atliekate gulėdami, įkvėpdami lenkite galvą į priekį, iškvėpdami atpalaiduokite kaklą, lai galva grįžta į pradinę padėtį.



Veidas. Veidui atpalaiduoti skirti 4 pratimai. 1. Įkvėpdami stipriai užmerkite akis, iškvėpdami atpalaiduokite akių vokus, lai jie būna tik švelniai nuleisti. 2. Įkvėpdami kelkite antakius kiek galima aukščiau, įtempkite kaktą, iškvėpdami kaktą atpalaiduokite. 3. Įkvėpdami stipriai sučiaupkite lūpas, iškvėpdami jas atpalaiduokite. 4. Įkvėpdami stipriai sukąskite dantis, pajuskite įtampą žandikaulyje, iškvėpdami šiek tiek prasižiokite ir atpalaiduokite žandikaulį.

Atlikus relaksacijos pratimus, tokioje atsipalaidavimo būsenoje patartina pabūti 5-10 minučių. Po to keletą kartų giliau įkvėpkite ir iškvėpkite, atsistokite ir pasirąžykite.

Dėmesingas įsisąmoninimas, arba atida

Dėmesingas įsisąmoninimas, arba atida, – tai tikslingas dėmesio sutelkimas į dabartinę akimirką atsiribojant nuo bet kokio vertinimo. Toks dėmesys padeda išmokti stebėti save ir geriau suvokti bei priimti dabartinį momentą. Be to, dėmesingas įsisąmoninimas padeda mažinti kūno įtampą, suteikia ramybės, pagerina nuotaiką.

Dėmesingo įsisąmoninimo pratimas

Sutelkite dėmesį į kvėpavimą, nesistenkite jo pakeisti, tiesiog kvėpuokite įprastai.

Vidiniu žvilgsniu tarsi peržiūrėkite savo kūną. Atpalaiduokite rankas, pečius ir veidą. Tegu kakta būna lygi, burna pražiota, žandikaulis šiek tiek atvipeš.

Pasiruošimas ir instrukcija

- Išsirinkite ramią vietą, kur nėra jokių trukdžių.
- Atsisėskite patogiai, abiejų kojų pėdomis remkitės į grindis. Nugarą laikykite tiesiai, bet jos neįtempkite.
- Rankų plaštakas padėkite ant šlaunų.
- Užsimerkite arba ramiai žiūrėkite prieš save, nefiksuodami žvilgsnio į nieką.
- Geriausia dėmesingą įsisąmoninimą praktikuoti kartą per dieną tuo pačiu laiku.

Kiekvieną mintį, kuri kyla, įvardykite ir leiskite jai išeiti. Jei pastebite, kad gilinatės į mintį, užuot ją paleidę, sutelkite dėmesį į kvėpavimą. Jei iškyla skausmingi prisiminimai, neleiskite jiems jūsų užvaldyti. Pavadininkite juos, pavyzdžiui, „liūdnas prisiminimas“, „bjaurus įvykis“, ir jie pamažu išsės.

Kai ateina mintis užbaigti pratimą, keletą akimirkų taip pabūkite, pakvėpuokite ir mintyse savęs paklauskite, ar jau laikas sustoti. Pamėginkite sąmoningai suvokti, kaip užbaigiate dėmesingą įsisąmoninimą.

Vaizduotės panaudojimo pratimas „Ramybė“

Mūsų smegenims nėra didelio skirtumo, ar mes kažką patiriame tiesiogiai, ar prisimename, nes sužadinami tie patys smegenų centrai. Pavyzdžiui, prisiminkite, kas šiandien jus nudžiugino... O dabar pagalvokite, ką būtinai turite padaryti dar šiandien... Ar prisiminimai veikia jūsų būseną? Su mažom išlygom taip. Todėl vaizduotės panaudojimo arba vizualizacijos pratimai taikomi stresui valdyti.

Pasiruošimas ir instrukcija

- Išsirinkite ramią vietą, kur nėra jokių trukdžių.
- Atsisėskite patogiai, abiejų kojų pėdomis remkitės į grindis. Nugarą laikykite tiesiai, bet jos neįtempkite.
- Užsimerkite arba nuleiskite akis ir ramiai žiūrėkite į grindis.

Pratimas „Ramybė“

Sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą. Nesistenkite jo pakeisti, o tik kurį laiką stebėkite, kaip kvėpuojate... Įkvepiate ir iškvepiate... Įkvepiate ir iškvepiate...

O dabar įsivaizduokite, kad jūs atsiduriate tokioje vietoje, kur būti jums yra gera ir malonu...

Galbūt tai reali vieta, kur esate buvę, o gal įsivaizduojama vieta, kurioje dabar norėtumėte pabuvoti... Galbūt jūs atsiduriate gamtoje, o gal esate kokioje nors patalpoje... Šiaip ar taip įsivaizduokite, kad esate tokioje vietoje, kurioje galite jaustis ramiai, nevaržomai, kur niekas jums nekelia jokių reikalavimų...

Įsisąmoninkite, kur jūs atsiduriate, mintyse tarsi apsidairykite aplink...

Pajuskite, ką jums reiškia būti toli nuo rūpesčių, nuo pareigų ir reikalų... Būti ten, kur niekas jums nekelia jokių reikalavimų...

Įsisąmoninkite, kaip kvėpuojate... Kokius pastebite savo kūno pojūčius...

Pabūkite toje būsenoje 4-5 minutes.

Įsisąmoninkite, kad vieta, kurioje esate dabar, iš tikrųjų yra jumoje ir kad jūs galite į ją grįžti, kada tik to norėsite.

Baigę pratimą atsistokite ir grįžkite į kasdienybę, patirdami ramesnę būseną. Pratimą galite atlikti ir gulėdami lovoje, ypač jei vakare nepavyksta užmigti.

Parengta pagal J. Rainwater. Padėk sau. 1994.

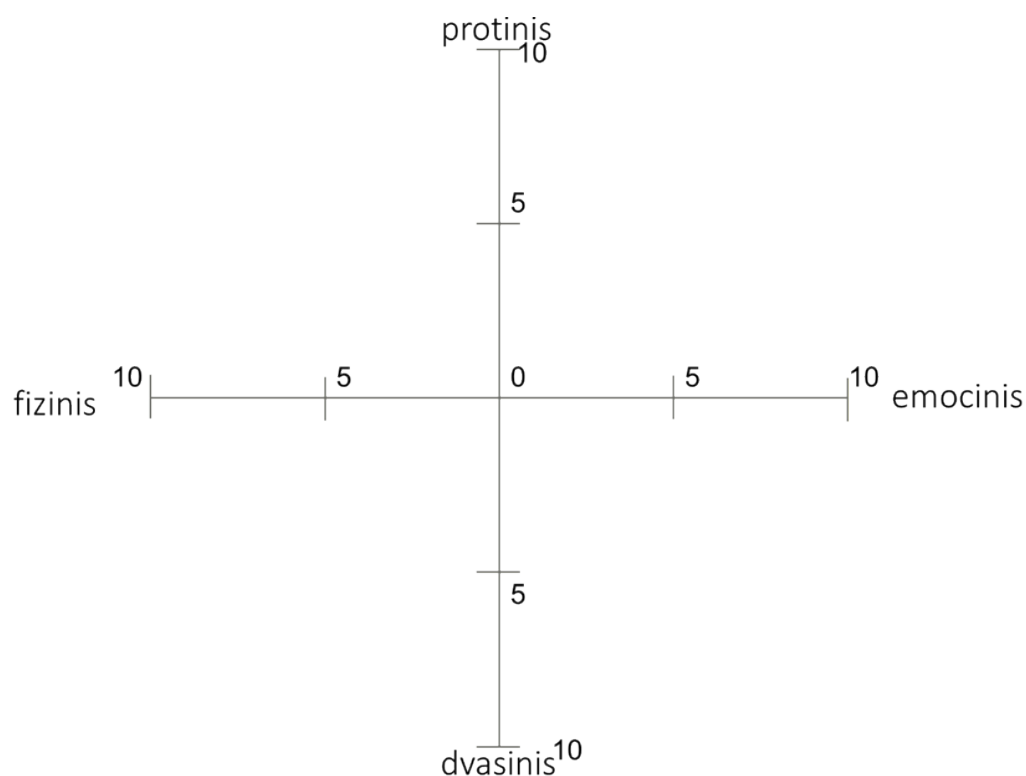
Rūpinimasis savimi

Psichologinio atsparumo stiprinimas

Psichologinį atsparumą sudaro:

- fizinis atsparumas. Tai jėga ir ištvermė, fiziologinis lankstumas, gebėjimas tinkamai maitintis, ilsėtis ir atgauti jėgas;
- emocinis atsparumas. Tai gebėjimas pažinti savo emocijas, jas išjausti, mokėjimas kontroliuoti emocijų stiprumą ir raišką bei tinkamai panaudoti iš emocijų gaunamą energiją;
- protinis atsparumas. Tai gebėjimas analizuoti situacijas iš įvairių perspektyvų, kritinis mąstymas, kontroliavimas to, ką galima kontroliuoti, mokymasis;
- dvasinis atsparumas. Tai gebėjimas įsivardyti savo vertybes ir jomis vadovautis, turėjimas aukštesnių interesų nei vien asmeniniai, tolerancija įvairovei, atjauta sau ir kitiems.

Įvertinkite savo psichologinio atsparumo sudedamąsias dalis balais nuo 0 iki 10.



Klausimai sau.

Kuri psichologinio atsparumo sudedamoji dalis yra stipriausia? Kuri psichologinio atsparumo sudedamoji dalis yra silpniausia?

Ką daryti?

Skirkite dėmesio ir laiko psichologiniam atsparumui stiprinti. Suplanuokite konkrečius, nesunkiai įgyvendinamus veiksmus ir jų laikykitės. Numatykite trukmę, laiką, dažnį. Tai padės susiformuoti įpročiams, užtikrinantiems psichologinį atsparumą. Pasinaudokite lentele, kurioje pateikiama pavyzdžių.

Atsparumas	Stiprinimo veiksmai	Trukmė, laikas, dažnis
Fizinis	Vaikščioti	30 min. 2 kartus per savaitę
	Gerti vandenį	4 stiklinės kasdien
Emocinis	Padėkoti, pagirti, pasakyti komplimentą	Kasdien bent 1 žmogui
	Prisiminti ir įvardyti sėkmingai atliktą darbą	Kiekvieną vakarą
Protinis	Skaityti užsienio kalba / klausytis laidos užsienio kalba	45 min. 1 kartą per savaitę trečiadienį
Dvasinis	Savanoriauti maisto banko sandėlyje	2 kartus per metus

Kasdienis rūpinimasis savimi

Kasdienio rūpinimosi savimi tikslas – turėti ramios energijos. Rami energija – tai optimistiška nuotaika, malonūs kūno pojūčiai, fizinės ištvermės ir gerovės jausmas.

Norėdami turėti ramios energijos, tinkamai pradėkite dieną, darykite pauzes ir pertraukas bei papildykite ramios energijos atsargas vakare.

Tinkama dienos pradžia

Tegu jus pažadina malonus garsas. Keletą minučių pabūkite lovoje, ramiai pakvėpuokite, pasiražykite, tik tada iš jos neskubėdami išlipkite.

Ryte laipsniškai (ne iš karto) **įjunkite tris ar keturis kartus daugiau šviesos, nei paprastai.** Palikite tokį apšvietimą pirmąsias 15 minučių. Saulėtą dieną išeikite į balkoną ar kiemą. Smegenims reikia šviesos. Tarp akies ragenos ir smegenų yra neurologinis ryšys, todėl šviesa yra svarbi dėmesiui ir energijai koncentruoti. Be to, šviesa pakelia nuotaiką, padeda pereiti nuo miego prie ramios energijos.

Skirkite bent penkias minutes ramiems fiziniams pratimams. Trumpai apšilkite, jei galite, pasivaikščiokite, palipkite keletą laiptelių, atlikite raumenų tempimo pratimus.

Pasimėgaukite lengvais pusryčiais. Grūdų dribsniai ar košė, juoda duona su neriebiu sūriu, vaisiai didina energiją. Nedidelis kiekis tinkamo maisto stimuliuoja simpatinę nervų sistemą. Lengvi pusryčiai padeda pakelti energijos lygį.

Pauzės ir pertraukos dienos metu

Nedidelės pauzės padeda išlaikyti darbingumą bei energiją, mažina nuovargį ir stresą.

Trumpos pauzės turėtų būti daromos kas 1,5–2 val. Taip pat pirmoje ir antroje dienos pusėje patartina padaryti po ilgesnę pertrauką. Be abejo, pauzes ir pertraukas derinkite prie mokyklos tvarkos.

Pauzių metu:

- **pakeiskite pozą.** Jei sėdėjote, atsistokite, išsitieskite, atpalaiduokite pečius. Jei stovėjote, prisėskite ir pailsinkite kojas;
- **giliau ir lėčiau pakvėpuokite.** Smegenys gaus daugiau deguonies;
- nukreipkite žvilgsnį kitur, **pailsinkite** akis. Jei dirbote sukoncentravę žvilgsnį į arti esantį objektą, pažiūrėkite į tolį, pavyzdžiui, pažvelkite pro langą. Jei dirbdami ilgai žiūrėjote į tolį, nukreipkite žvilgsnį į arti esančius daiktus;
- **atsigerkite vandens.** Vanduo yra būtinas energijai generuoti, nes užtikrina nervinių impulsų laidumą ir kitų biocheminių procesų vyksmą. Net ir nedidelė dehidratacija (per maža, kad pajustumėte troškulį) sekina energiją;
- **pajuokaukite.** Juokas suteikia energijos, didina kūrybiškumą. Pažvelkite su humoru į gyvenimą, darbą, problemas ir save;
- **pagerinkite sau nuotaiką.** Prisiminkite malonų jums nutikusį įvykį arba žvilgterėkite į savo artimųjų ir mylimųjų nuotrauką.

Per pertraukas, be minėtų dalykų, patartina **skaniai ir sveikai užkąsti**.

Papildykite ramios energijos atsargas vakare

Išėję iš darbo arba įėję pro namų duris, **sulėtinkite tempą. Jokio skubėjimo.**

Skirkite laiko sau: persirenkite, išsimaudykite duše, pasiklausykite muzikos, išgerkite puodelį mėgstamos arbatos. Tada jau galite skirti laiko bendravimui su šeimos nariais ar užsiimti kitomis veiklomis.

Jei gyvenate su šeima, **vakarienę ruoškite** pasiskirstydami darbus **ir vakarieniaukite drauge**. Prie stalo kalbėkite apie malonius dienos įvykius, pasidalykite kad ir mažais pasiekimais bei džiaugsmais.

Tai, ką jūs darote po vakarienės, apsprendžia jūsų nuotaiką ir būsimą miegą. **Išleikite vakare pasivaikščioti.**

Retkarčiais **neveikite nieko** be jokio kaltės jausmo.

Geros savijautos palaikymo įpročiai

Gerą savijautą palaikyti padeda įpročiai, susiję su miegu, mityba, fiziniu aktyvumu ir emocine būseną.

Gerą miegą užtikrinantys įpročiai:

- miegokite 7–8 val.;
- gulkitės ir kelkitės kasdien tuo pačiu metu;
- miegokite vėsioje ir tamsioje patalpoje, patogioje lovoje;
- lovoje nežiūrėkite televizoriaus, nesinaudokite kompiuteriu, planšete ar išmaniuoju telefonu;
- prieš miegą nerūkykite ir negerkite alkoholinių gėrimų;
- miegą gerina vakarinis pasivaikščiojimas.

Gerą miegą užtikrinantys įpročiai:

- miegokite 7–8 val.;
- gulkitės ir kelkitės kasdien tuo pačiu metu;
- miegokite vėsioje ir tamsioje patalpoje, patogioje lovoje;
- lovoje nežiūrėkite televizoriaus, nesinaudokite kompiuteriu, planšete ar išmaniuoju telefonu;
- prieš miegą nerūkykite ir negerkite alkoholinių gėrimų;
- miegą gerina vakarinis pasivaikščiojimas.

Gera savijautai palankūs mitybos įpročiai:

- pusryčiaukite per 1-2 valandas nuo pabudimo, valgydami maistą, kuriame yra lėtai įsavinamų angliavandenių (pvz., grūdų košės, dribsniai) ir baltymų;
- valgykite (arba užkąskite) kas 3-4 valandas, taip išvengdami gliukozės lygio svyravimų kraujyje;
- valgykite įvairų maistą, laikykitės saiko;
- ribokite kofeino turinčių gėrimų kiekį;
- reguliariai gerkite vandens;
- paskutinį kartą valgykite likus ne mažiau kaip 2-3 valandoms iki miego laiko.

Fizinio aktyvumo įpročiai:

- ryte raskite bent keletą minučių laiko sąnarių išjudinimo ir raumenų tempimo pratimams;
- dalį kelio iš namų į darbą ir atgal eikite pėsčiomis;
- kelis kartus per savaitę skirkite laiko ilgesniam pasivaikščiojimui, pasivažinėjimui dviračiu ar pabėgiojimui;
- kartu su šeimos nariais, draugais ar bendraminčiais išbandykite sportinius žaidimus;
- prisiminkite, kad tiek kūnui, tiek emocinei būsenai labai naudingi yra šokiai.

Geros emocinės būsenos palaikymo įpročiai:

- kasdien tiek darbe, tiek namuose nuveikite kažką tokio, kas duoda apčiuopiamą rezultatą, ir sau tą įvardykite, pavyzdžiui, įvertinau moksleivių atliktus testus, sutvarkiau spintą, padariau mankštą;
- pastebėkite šalia esančių žmonių pastangas, gerus poelgius ar pasiekimus, pasakykite jiems komplimentą, pagirkite ar padėkokite;
- stiprinkite ryšius su šeimos nariais ir draugais, tiek bendraudami tiesiogiai, tiek telefonu ar pasitelkdami kitas ryšio priemones;
- kasdien skirkite laiko veikloms, kurios jums teikia malonumą, džiugina, pavyzdžiui, paskaitykite knygą, pažiūrėkite filmą, pasilepinkite mėgstamu patiekalu;
- padėkite kitiems. Pagalba gali būti ir labai nedidelė, bet padėdami kitiems mes jaučiamės stiprūs ir pasitikintys savimi. Be to, sulaukiame padėkos.

Pagalbos prašymas ir siūlymas

Ne visus sunkumus, kuriuos sukelia stiprus ar ilgalaikis stresas, galime įveikti vieni. Pasitaiko situacijų, kai svarbu paprašyti pagalbos. Kartais manome, kad prašydami pagalbos pasirodysime esantys silpni ar nepakankamai pasitikintys savimi. Gal ir paradoksalu, bet iš tiesų yra priešingai: pagalbos prašymas – tai stiprumo, tvirtumo ir pasitikėjimo savimi požymis. Prašant pagalbos reikia drąsos būti atviram ir pripažinti, kad kažko negali padaryti ar išspręsti, negalvojant, ką apie tai pasakys kiti. Pasitikėjimas savimi padeda įveikti neįtikėtinai akimirkas, jei į pagalbos prašymą atsakomą „ne“.

Kada reikia ieškoti pagalbos? Patartina ieškoti pagalbos, kai emocinė ar fizinė būsena išlieka bloga, nepaisant to, kad stengiatės ją pagerinti, taikydami sau žinomas streso mažinimo priemones.

Kas gali padėti? Kai kuriose situacijose, pavyzdžiui, patiriate stresą dėl atnaujintų programų ar konfliktų su mokiniais, galite prašyti kolegų pagalbos. Be abejo, tų, su kuriais jūsų santykiai geri. Jei stresą kelia darbo krūvis ar santykiai su kolegomis, jei patiriate priekabiavimą ar patyčias, nebijokite pasikalbėti apie tai su vadovais. Jei nekalbėsite, situacija savaime tikrai nepasikeis. Jei pasikalbėsite, galbūt kartu su vadovu rasite sprendimus. Kai kuriose situacijose padėti gali šeimos nariai ar draugai. Jei kreipiatės neprofesionalios pagalbos, padėkite žmonėms jums padėti, tai yra pasakykite, kokios pagalbos tikėtės. Gal jūs norite tik būti išklaustyti ir išgirsti, gal jums reikia patarimo, o gal konkrečios pagalbos atliekant tam tikrus darbus. Be to, neužmirškite, kad prašydami pagalbos galite išgirsti „ne“. Jei taip atsitinka, pasistenkite nepriimti to, kaip neigiamo santykio savo atžvilgiu („jis ar ji manęs nemėgsta“) ir nekaltinkite savęs, kad kažką pasakėte ne taip. Verčiau pagalvokite, koks kitas žmogus jums gali padėti.

Kada kreiptis profesionalios pagalbos? Profesionalios pagalbos būtina ieškoti, jei prasta savijauta ir sumažėjęs energijos lygis atsiliepia jūsų darbo rezultatams, o nuotaikos svyramai, nuolatinis dirglumas, padidėjęs polinkis konfliktuoti gadina santykius tiek su kolegomis, tiek su artimaisiais. Jei išgyvenote didelę netektį ar patyrėte panikos ataką, taip pat nedelsdami kreipkitės pagalbos.

Kada ir kaip pasiūlyti pagalbą kolegoms? Jei pastebite, kad kolega kurį laiką yra blogos nuotaikos, dažniau nei įprastai kalba irzliu ar pakeltu balsu, reiškia nepasitenkinimą, skundžiasi nuovargiu, tai gali būti požymiai, kad žmogus patiria stiprų stresą. Jeigu norite pasiūlyti pagalbą, pakvieskite žmogų puodelio arbatos ar kavos ir, pirmiausia išsakę savo pastebėjimus, paklauskite, ar galite kuo nors padėti? Nespauskite, jei pagalbos atsisakoma, tik užtikrinkite, kad prireikus visada gali į jus kreiptis. Kartais bijome klausti, ar reikia pagalbos, nes nežinome, kaip galime padėti. Prisiminkite, kad neretai užtenka žmogų tiesiog išklaudyti, nevertinant jo situacijos, neprimetant savo nuomonės ir nesakant patarimų, kai jų neprašoma. Tokie žodžiai, kaip „čia nieko tokio...“, „nebijok...“, „nesinervink...“, „viskas bus gerai“, tikrai nepadeda.

Jei, jūsų manymu, kolegai ar bičiuliui reikia profesionalios pagalbos, padrąsinkite kreiptis į specialistus.

Dažnai užduodami klausimai apie stresą, perdegimą ir jų įveiką

Ar galima išvengti streso?

Kadangi kiekvienas dažniau ar rečiau susiduriame su iššūkiais ar grėsmėmis, išvengti streso neįmanoma.

Ar stresas gali būti naudingas?

Taip. Stresas yra vadinamas išgyvenimo mechanizmu, nes fiziologiniai ir hormoniniai pokyčiai, kylantys streso metu, suteikia jėgų įveikti grėsmes ar iššūkius.

Kada stresas yra pavojingas ir (ar) žalingas?

Žalingas yra pernelyg stiprus ar ilgalaikis stresas.

Ar galima pamatuoti streso lygį?

Stresometro, analogiško termometrai, nėra. Streso lygį galima vertinti subjektyviai arba matuojant įvairius fiziologinius parametrus.

Ar džiugūs įvykiai gali sukelti stresą?

Taip. Džiugūs įvykiai, pavyzdžiui, įvairios šventės, taip pat yra iššūkiai, tad mūsų kūnas reaguoja panašiai, kaip ir esant grėsmei.

Ar stresas trukdo veiklai?

Veiklai trukdo pernelyg žemas arba pernelyg aukštas streso lygis. Pirmu atveju veikla tampa nuobodi, dingsta interesas, o tai neigiamai paveikia darbo rezultatus. Kai streso yra per daug, padidėja netinkamų sprendimų ir klaidų tikimybė. Optimalus streso lygis padeda dirbti efektyviai ir kokybiškai.

Koks streso lygis yra optimalus?

Optimalus streso lygis – subjektyvus ir individualus dalykas. Kiekvienam žmogui jis yra skirtingas.

Kuo skiriasi stresas ir perdegimas?

Nors ilgalaikis stresas yra pagrindinė perdegimo priežastis, jie yra skirtingi. Dauguma žmonių, išgyvendami stresą, jaučiasi esą pripildyti įtampos, spaudimo, nerimo. Perdegimą patiriantys žmonės dažniausiai jaučiasi esą tušti, nes nėra energijos, motyvacijos ir vilties.

Ar skiriasi nuovargis ir perdegimas?

Perdegimui, be nuovargio jausmo, būdingas kritiškumas ar net cinizmas darbo atžvilgiu, šaltumas santykiuose su žmonėmis. Atsikratyti nuovargio padeda poilsis, o perdegimo būsenos vien poilsis nepašalina.

Ar pedagogų rizika perdegti yra didesnė, lyginant su kitų profesijų darbuotojais?

Pedagogų perdegimo rizika yra aukšta, tačiau ne pati didžiausia. Perdegimo atžvilgiu rizikingesnės yra socialinių darbuotojų ir medikų profesijos, taip pat specialiųjų skubios pagalbos tarnybų darbuotojų veikla.

Ar perdegimas yra liga?

Perdegimas yra įtrauktas į tarptautinį ligų klasifikatorių (ICD-11), tačiau apibrėžiamas ne kaip liga, o kaip profesinis fenomenas (reiškinys), turintis įtakos sveikatos būklei.

Ar atpalaiduojantis kvėpavimas yra veiksmingas streso įveikos būdas?

Taip, veiksmingas. Tyrimai rodo, kad 4-5 gilūs atpalaiduojantys įkvėpimai ir iškvėpimai, atliekami kas 2-3 valandas, iki 25 proc. gali sumažinti neigiamas streso pasekmes.

Keletas minčių pabaigoje

Susitaukite su tuo, ko negalite pakeisti

Kai kurių streso šaltinių išvengti neįmanoma. Kiekvieną iš mūsų gali ištikti nepageidaujami pokyčiai, sunkios ligos, netektys. Kai kuriose situacijose tinkamiausias būdas sumažinti stresą – susitaukti su tuo, kas vyksta, ir priimti tai, ko negalime pakeisti.

Pabandykite pažvelgti plačiau

Įvertinkite stresinę situaciją iš laiko perspektyvos. Paklauskite savęs, ar tai, kas dabar vyksta, bus svarbu po mėnesio, metų. Ar tikrai verta dėl to išgyventi? Jei atsakymas yra neigiamas, savo laiką ir energiją skirkite kitiems dalykams.

Spręskite problemas

Sprendimų atidėjimas ar vengimas neretai tik padidina problemas ir sukelia ilgalaikį stresą. Iškilus problemai, pagalvokite, ko galite imtis, suplanuokite veiksmus ir juos įgyvendinkite.

Priimkite savo emocijas

Atsiminkite, kad nerimas, baimė, pyktis, liūdesys ar bejėgiškumo jausmas – tai normalios reakcijos stresinėje, ypač ilgai trunkančioje, situacijoje. Kiekvienas turime savo įveikos būdus, reaguojame taip, kaip reaguojame, todėl neverta sau priekaištauti už tai, kaip jaučiamės, ir juo labiau lygintis su kitais.

Dalykitės savo mintimis ir išgyvenimais

Apie tai, kas jums kelia įtampą ar nerimą, kalbėkitės su žmonėmis, kuriais pasitikite, su kuriais bendraudami jaučiatės saugiai ir komfortiškai. Išsakymas to, ką išgyvenate, teikia palengvėjimo jausmą, net jei nieko negalite padaryti, kad pakeistumėte situaciją. Nesijaudinkite, jei ne visada kalbate sklandžiai ar kartojatės.

Būkite draugiški sau, atjaukite save

Nekelkite sau pernelyg aukštų reikalavimų, priimkite save tokius, kokie esate. Nesistenkite atitikti kitų žmonių, kad ir pačių artimiausių, lūkesčių. Išmokite sau atleisti klaidas, kartais pasitaikantį nepavyzdinę elgesį bei mažesnes ar didesnes nuodėmes.

Naudinga paskaityti

1. Andre, Ch. (2019). Trijų minučių meditacija. Tyto alba.
2. Bulotaitė, L., ir Veryga, A. (2011). Stresas ir sveikata (129–152 p.). Sveikatos psichologija. Tyto alba.
3. Burns, D. (2019). Geros nuotaikos vadovas. Nauja emocijų terapija. Psichologija Tau.
4. Clark, T. (2021). Kaip įveikti nerimą, baimę ir stresą. Sofoklis.
5. Cooper, R. K., & Sawaf, A. (2015). Executive EQ: Emotional Intelligence in Business. London: Orion Business Books.
6. Ellis, A. (2011). Racionalioji emocinė elgesio terapija (188–222 p.). Šiuolaikinė psichoterapija. Poligrafija ir informatika.
7. Germer, Ch. K. (2018). Sąmoningas kelias į užuojautą sau. Sofoklis.
8. Kabat-Zinn, J. (2020). Meditacija kasdieniame gyvenime. Alma littera.
9. Malesic, J. (2023). Alinantis perdegimas: kaip darbas mus sekina ir neteikia pasitenkinimo. Liūtai ne avys.
10. Myers, D. G. (2008). Stresas ir sveikata (673–727 p.). Psichologija. Poligrafija ir informatika.
11. Moss, J. (2021). The Burnout Epidemic. Harward Business Review Press.
12. Nerurkar, A. (2024). 5 būdai įveikti stresą. Alma littera.
13. Nogoski, A., ir Nagoski, E. (2019). Perdegimas. Kaip suvaldyti emocijas, sumažinti įtampą ir džiaugtis gyvenimu. Alma littera.
14. Rainwater, J. (1994). Padėk sau. Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
15. Rakštikas, P. (2019). Staigmena gyventi. Dėmesingumo lavinimas ir sąmoningumo ugdymas. Alma littera.
16. Vėžalienė-Dirmotė, L. (2024). Gyvenimas be streso. Tyto alba.
17. <https://pagalbasau.lt/stresas/>.
18. <https://pauze.lt>.
19. <https://redcross.lt/veiklos/psichikos-sveikatos-programa/pirmosios-psichologines-pagalbos-mokymai/>.
20. <https://psychologytools.com>.

