

სტრესის მართვა

მომხსენებელი: ნათია ბადრიშვილი,
კლინიკური ფსიქოლოგი, კოგნიტურ-
ბიჰევიორული თერაპიევტი

სტრესის განმარტება

- ▶ სტრესი არის სხეულის ავტომატური რეაქცია რაიმე სახის ფიზიკურ ან ფსიქიკურ მოთხოვნებზე (ზეწოლაზე);
- ▶ სტრესი არის ჩვენი მენტალური, ფიზიკური და ემოციური რეაქცია აღქმულ საფრთხეზე;
- ▶ სტრესის საპასუხოდ, ორგანიზმში წარმოიქმნება ადრენალინი
- ▶ შედეგად, ადგილი აქვს ბრძოლა-გაქცევის რეაქციას




ბრძოლა-გაქცევის რეაქცია


- ▶ როდესაც სიტუაციას საშიშად მივიჩნევთ, ჩვენი სხეული ემზადება დაცვისთვის და სწრაფად გადადის რეაგირებაზე.
- ▶ ეს ფიზიოლოგიური რეაქცია ცნობილია, როგორც, „ბრძოლა-გაქცევა“.
- ▶ ფიზიოლოგიური პასუხები შესაძლებელია დაგროვდეს და ხანგრძლივი გავლენა იქონიოს სხეულზე



რამდენად საშიშია სტრესი?

- ▶ ზომიერად გამოხატული სტრესი აუმჯობესებს ადამიანის თვითშეფასებას, მის პროდუქტიულობას;
 - ▶ ძალზედ მცირედ გამოხატული სტრესი იწვევს მოწყენილობას;
 - ▶ გადაჭარბებულმა სტრესმა შეაძლებელია გამოიწვიოს უსაფუძვლო შფოთვა.
- 


სტრესის ტიპები

- ▶ სამსახურის სტრესი
 - ▶ ოჯახში სტრესი
 - ▶ ქრონიკული სტრესი
 - ▶ ყოველდღიური უსიამოვნებები
 - ▶ ტრავმა
 - ▶ მწვავე სტრესი
 - ▶ კრიზისი
-
- ▶ სამსახურის და ოჯახში არსებული სტრესი ერთმანეთთან ინტერაქციაშია
- 

სტრესის გამომწვევი მოვლენები

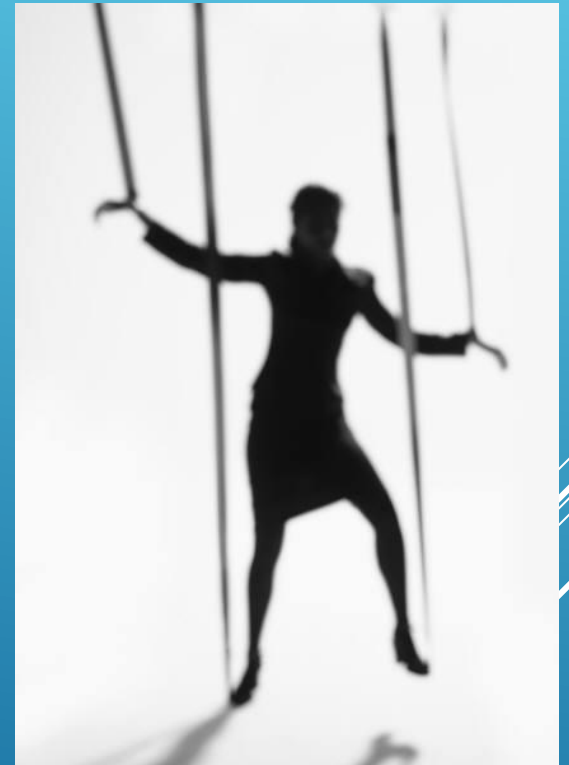
სამსახური	მეზობელი	სამართლებრივი საკითხები
სკოლა	ბავშვის მოვლა	მენტალური ჯანმრთელობა
სწავლა	ფინანსები	კანონის დარღვევა
პარტნიორთან ურთიერთობა	გარეგნობა	სპირიტუალური / რელიგიური საკითხები
ოჯახთან ურთიერთობა	ფიზიკური ჯანმრთელობა	სერიოზული / კარიერული გადაწყვეტილების მიღება
მეგობრებთან ურთიერთობა	„ვერ მივესადაგები“ რაიმეს	განწყობები / აზრები
ტრავმა	დაქორწინება	სახლის ყიდვა
საცხოვრებელი ადგილის შეცვლა	სკოლის, სასწავლებლის შეცვლა	გასართობი საშუალებების რაოდენობაში ცვლილებები
სოციალური აქტივებების რაოდენობაში ცვლილებები	კვებით ჩვევის შეცვლა	მეგობრის / ოჯახის წევრის გარდაცვალება

რა ტიპის სიტუაციებია სტრესული?


- ▶ სიტუაციები, სადაც ძლიერი მოთხოვნებია;
 - ▶ გარდაუვალი სიტუაციები;
 - ▶ ცხოვრებისეული ცვლილებები (მაგ. ნორმიდან „გადახრები“)
 - ▶ გაურკვევლობა
 - ▶ სასურველობა
- 

რა ტიპის სიტუაციებია სტრესული? გარეგანი სტრესორები


- ▶ ფიზიკური გარემო
- ▶ სოციალური ინტერაქცია
- ▶ ორგანიზაციული
- ▶ ცხოვრების მნიშვნელოვანი მოვლენები
- ▶ ყოველდღიური პრობლემები




რა ტიპის სიტუაციებია სტრესული? გარეგანი სტრესორები

- ▶ ფიზიკური გარემო
 - ▶ ხმაური
 - ▶ ძლიერი განათება
 - ▶ სიცხე
 - ▶ ვიწრო სივრცე
- 


რა ტიპის სიტუაციებია სტრესული? გარეგანი სტრესორები

- ▶ სოციალური ინტერაქცია
 - ▶ უხეშობა
 - ▶ უფროსობა
 - ▶ სხვების მიმართ აგრესია
 - ▶ ბულინგი
- 


რა ტიპის სიტუაციებია სტრესული? გარეგანი სტრესორები

- ▶ ორგანიზაციული
 - ▶ წესები
 - ▶ რეგულაციები
 - ▶ „წითელი ხაზები“
 - ▶ დედლაინები
- 

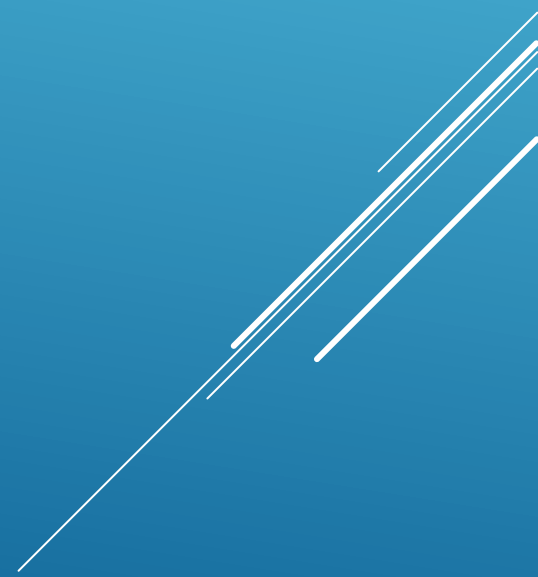
რა ტიპის სიტუაციებია სტრესული? გარეგანი სტრესორები

- ▶ ცხოვრებისეული მნიშვნელოვანი მოვლენები:
 - ▶ დაბადება
 - ▶ გარდაცვალება
 - ▶ სამსახურის დაკარგვა
 - ▶ დაწინაურება
 - ▶ ოჯახური მდგომარეობის ცვლილება
- 

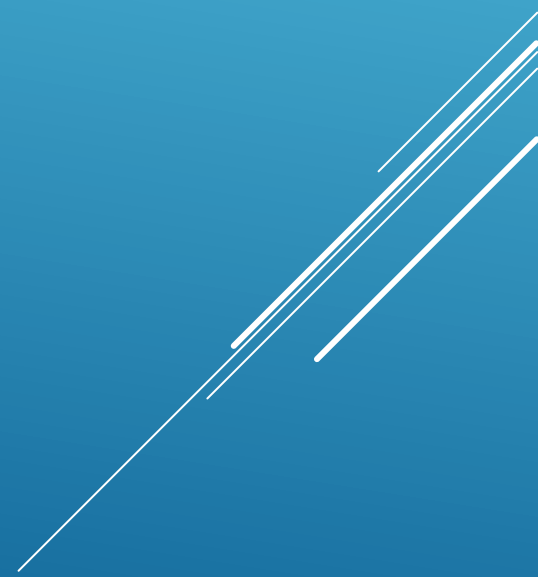
რა ტიპის სიტუაციებია სტრესული? გარეგანი სტრესორები

- ▶ ყოველდღიური პრობლემები
 - ▶ მგზავრობა
 - ▶ არასწორი გასაღების აღმოჩენა
 - ▶ მექანიკური დაზიანებები
- 

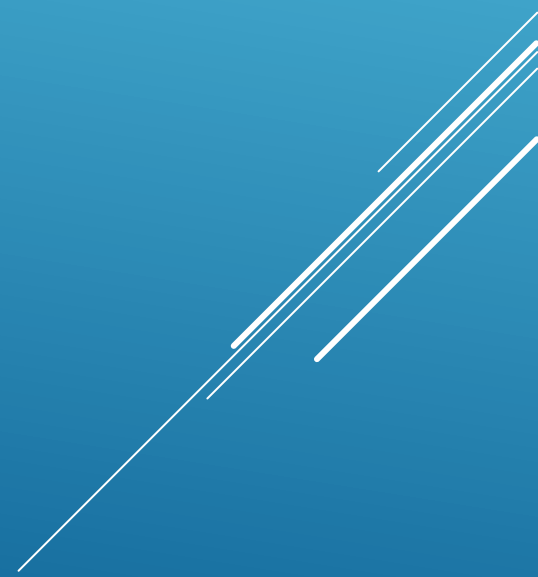
რა ტიპის სიტუაციებია სტრესული? შინაგანი სტრესორები

- ▶ ცხოვრების სტილი
 - ▶ ნეგატიური საუბრები საკუთარ თავთან
 - ▶ გონების ხაფანგები
 - ▶ პიროვნული თვისებები
- 


რა ტიპის სიტუაციებია სტრესული? შინაგანი სტრესორები

- ▶ ცხოვრების სტილი
 - ▶ კოფეინის ჭარბად მოხმარება
 - ▶ ძილის ნაკლებობა
 - ▶ გადატვირთული სამუშაო გრაფიკი
- 

რა ტიპის სიტუაციებია სტრესული? შინაგანი სტრესორები

- ▶ ნეგატიური საუბრები საკუთარ თავთან
 - ▶ პესიმისტური აზროვნების სტილი
 - ▶ თვითკრიტიკა
 - ▶ მოვლენების გადაჭარბებულად გაანალიზება
- 

რა ტიპის სიტუაციებია სტრესული? შინაგანი სტრესორები

- ▶ გონების ხაფანგები
 - ▶ არარეალისტური მოლოდინები
 - ▶ მოვლენების საკუთარ თავზე გადაბრალება-პირადულად აღქმა
 - ▶ სულ ან არაფრის სტილის აზროვნება
 - ▶ გაზვიადება
 - ▶ აზრების წაკითხვა
- 

რა ტიპის სიტუაციებია სტრესული? შინაგანი სტრესორები

- ▶ პიროვნული თვისებები
- ▶ პერფექციონიზმი
- ▶ ვორკოჰოლოგობა



გრძნობები/განცდები სტრესის დროს

- ▶ წუხილი
- ▶ დაძაბულობა
- ▶ დაღლილობა
- ▶ შფოთვა/შიში
- ▶ მღელვარება
- ▶ დათრგუნვა
- ▶ უხალისობა
- ▶ ბრაზი



ყველა სტრესი ცუდი არაა

- ▶ დისტრესი - ესაა დათრგუნულობის, გადაღლის მუდმივი განცდა, როდესაც ვერ ვახერხებთ საკუთარი მოვალეობების შესრულებას.
- ▶ ესაა ყოვლისმომცველი განცდა იმისა, რომ ყველანაირი სირთულე დაგატყდა თავს და თითქოს გამოსავალს ვერ ხედავ;
- ▶ დისტრესის მაგალითებია:
 - ▶ ფინანსური სირთულეები
 - ▶ პრობლემები ურთიერთობაში
 - ▶ გადაჭარბებული ვალდებულებები
 - ▶ ქრონიკული დაავადებებთან გამკლავება
 - ▶ ტრავმული გამოცდილება და ა.შ.

ყველა სტრესი ცუდი არაა

- ▶ ეუსტრესი - ესაა სტრესის დადებითი და სასარგებლო ფორმა.
- ▶ შეიძლება აღმოვჩნდეთ გამოწვევების წინაშე, მაგრამ სტრესის წყარო ჩვენთვის მნიშვნელოვანი შესაძლებლობები იყოს.
- ▶ ეუსტრესი გვეხმარება მოტივაციის შექმნაში, რომ გავართვათ თავი ჩვენზე დაკისრებულ პასუხისმგებლობებს და მივალწიოთ დასახულ მიზნებს.
- ▶ ეუსტრესის მაგალითებია:
 - ▶ სასწავლებლის დამთავრება
 - ▶ დაქორწინება
 - ▶ დაწინაურება ან სამსახურის შეცვლა და ა.შ.

სტრესის ნეგატიური გავლენა

1. ფიზიკური

- წონაში მატება/კლება
- უეცარი თმების ცვენა
- გულისცემის აჩქარება
- მაღალი არტერიული წნევა

2. ემოციური

- გუნება-განწყობის ცვალებადობა
- შფოთვა
- შეიძლება ხელი შეუწყოს დეპრესიის განვითარებას
- შესაძლებელია გამოიწვიოს არაჯანსაღი დაძლევის სტრატეგიების გამოყენებას (მაგ. ალკოჰოლის, ნარკოტიკების მიღება და ა.შ.)

სტრესის გამაფრთხილებელი ნიშნები

- ▶ გაიხსენეთ თქვენთვის სტრესული მოვლენა (ბოლოდროინდელი)
- ▶ რამდენად აღგენიშნებოდათ გარკვეული ტიპის მენტალური, ფიზიკურ, ქცევით თუ ემოციური ცვლილებები?
- ▶ რა არის თქვენთვის სტრესის გამაფრთხილებელი ნიშნები?
- ▶ რითი ხვდებით, რომ სტრესულ მდგომარეობაში ხართ და ამის გამო პრობლემები გექმნებათ?



რატომ ხდება სიტუაცია სტრესული?

- ▶ ამის 2 ძირითადი მიზეზია:
- ▶ სიტუაციას აღვიქვამთ საშიშად,
რთულად ან მტკივნეულად;
- ▶ არ ვართ დარწმუნებული, რომ
გაგვაჩნია მისი დაძლევის
გზები/რესურსები



რატომ ხდება სიტუაცია სტრესული? ინდივიდუალური თავისებურებები

- ▶ ადამიანები განსხვავდებიან მოვლენების უნიკალური აღქმით და მათზე რეაქციით
- ▶ არ არსებობს სტრესის ერთიანი დონე, რაც ოპტიმალური იქნებოდა ყველასთვის
- ▶ ზოგი უფრო მგრძობიარეა სტრესზე, რაც დამოკიდებულია ბავშვობისდროინდელ გამოცდილებებზე, აღზრდის სტილზე, სოციალურ გარემოზე, რელიგიაზე, ბიოლოგიურ თავისებურებებზე და ა.შ.

რატომ ხდება სიტუაცია სტრესული? ინდივიდუალური თავისებურებები

- ▶ სტრესის უმეტესობა, რასაც ადამიანები განვიცდით, ჩვენს მიერვეა გამოწვეული
- ▶ როგორც აღვიქვამთ ცხოვრებისეულ მოვლენებს - საშიშად, გამოწვევად თუ იმედგაცრუებად - ვიქნებით ბედნიერი თუ სევდიანი- დიდწილად ჩვენზეა დამოკიდებული
- ▶ როგორც აღვიქვამთ მოვლენებს და საკუთარ თავს, ისეთივე რეაქცია და ემოციები გვექნება
- ▶ ეს თითქოს პარადოქცია - ადამიანების უმეტესობა ფიქრობს, რომ სტრესი მხოლოდ გარე ფაქტორებითაა გამოწვეული
- ▶ ამ პარადოქსის გაცნობიერება დაგვეხმარება თვითგამოწვეულ სტრესთან გამკლავებაში

სტრესის მართვის სტრატეგიები

1. რელაქსაციის სავარჯიშო
 - სუნთქვითი ტექნიკები,
 - წარმოსახვითი რელაქსაცია
2. ფიზიკური ვარჯიში
 - იოგა
 - ფიტნესი
3. მედიტაცია
4. კონსულტირება
 - საუბრით თერაპია
 - ქოუჩინგი





სტრესის მართვის უპირატესობები

- ▶ ფიზიკური ჯანმრთელობის გაუმჯობესება
 - ▶ მეტი ენერჯია და ამტანობა
- ▶ ემოციების სტაბილიზაცია
 - ▶ დადებითი განწყობა
 - ▶ იმედი/ბედნიერების განცდა
- ▶ ყურადღების კონცენტრაციის გაუმჯობესება
 - ▶ საქმეში მეტის მიღწევის შესაძლებლობა

სტრესის მართვა

- ▶ თუ იმყოფებით სტრესის ქვეშ, არ აქვს მნიშვნელობა თუ რითია ის გამოწვეული, პირველი ნაბიჯი იმისთვის, რომ უკეთესად იგრძნოთ თავი არის **სტრესის მიზეზის იდენტიფიცირება**.
- ▶ ყველაზე უსარგებლო რამ, რაც ამ დროს შეიძლება გააკეთოთ, არის არაჯანსაღი დაძლევის გზების გამოყენება, როგორცაა მოწევა ან ალკოჰოლის მიღება.
- ▶ **პრობლემის გადაჭრის გზების მოძებნა ყოველთვის შესაძლებელია.**
- ▶ არაფრის კეთება და სიტუაციაზე კონტროლის არაღება თქვენს პრობლემებს გააუარესებს.
- ▶ სტრესის მართვისთვის მნიშვნელოვანია **ემოციური სიძლიერე, სიტუაციის კონტროლის ქვეშ მოქცევა, კარგი სოციალური ქსელი და პოზიტიური ხედვა.**



რა შეგვიძლია გავაკეთოთ სტრესის დასაძლევად

▶ გამოყოფენ სტრესის შემცირების შემდეგ სტრატეგიებს:

▶ იყავი აქტიური

▶ ვარჯიში სტრესს არ გაგიქრობთ, მაგრამ შეამცირებს თქვენი ზოგიერთ ემოციის ინტენსივობას, დააღაგებს აზრებს და შესაძლებლობას მოგცემთ მშვიდად გაუმკლავდეთ თქვენს პრობლემებს.



▶ სტრესის დაძლევის ქცევითი ტექნიკებია:

▶ დიაფრაგმული სუნთქვა

▶ პროგრესული კუნთური რელაქსაცია

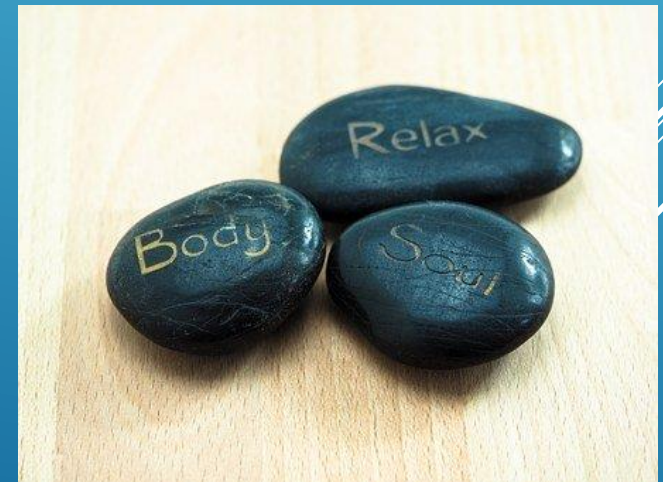
▶ მედიტაცია

▶ რელაქსაცია

▶ მაინდფულნეზე დაფუძნებული პრაქტიკა

▶ აუტოგენური ტრენინგი და

▶ ვიზუალიზაცია



რა შეგვიძლია გავაკეთოთ სტრესის დასაძლევად

- ▶ აკონტროლე - ეს არის ნებისმიერი პრობლემის დაძლევის გზა.
- ▶ თუ პასიური იქნები და იფიქრებ: „მე ვერ ვერ გავუმკლავდები ამ პრობლემას“, თქვენი სტრესი გაძლიერდება.
- ▶ კონტროლის დაკარგვის განცდა ყველაზე მეტად იწვევს სტრესს და გვხდის ცუდად.
- ▶ თავისთავად, კონტროლის აღება გვმატებს ძალას და იგი მნიშვნელოვან ასპექტს წარმოადგენს პრობლემის ისეთი გადაჭრის გზების მოძებნაში, რაც თქვენში კმაყოფილების გრძნობას გამოიწვევს.



რა შეგვიძლია გავაკეთოთ სტრესის დასაძლევად

- ▶ დაუკავშირდი ხალხს - თანამშრომლების, მეგობრების და ოჯახის წევრებისგან შემდგარი კარგი მხარდამჭერი ქსელი ადვილად დაგამლევინებთ პრობლემებს და დაგეხმარებათ საკითხის განსხვავებული სახით დანახვაში.
- ▶ თუ არ გეყოლებათ კარგი მხარდამჭერი სისტემა, ვერ მიიღებთ მათგან მხარდაჭერას.
- ▶ მეგობრებთან ურთიერთობა გვეხმარება რელაქსაციაში. ხშირად მათთან ერთად ვიცინით, რაც სტრესთან გამკლავების საუკეთესო საშუალებაა.
- ▶ ასევე, მეგობრებთან პრობლემის განხილვა შეიძლება დაგეხმაროთ პრობლემის გადაჭრის გზების მოძებნაში.



რა შეგვიძლია გავაკეთოთ სტრესის დასაძლევად

- ▶ გამოყავით საკუთარი თავისთვის დრო - ადამიანები, ხშირად საკმარის დროს არ ვუთმობთ საკუთარ თავს.
- ▶ ბევრს ვმუშაობთ სამსახურში ან ოჯახში.
- ▶ ყველა ჩვენგანს სჭირდება გარკვეული დრო მეგობრებთან ურთიერთობისთვის, რელაქსაციისა თუ ვარჯიშისთვის.
- ▶ სჯობს, თავი აარიდოთ ღამის თენებას და გადაჭარბებულად მუშაობას.



რა შეგვიძლია გავაკეთოთ სტრესის დასაძლევად

- ▶ გამოწვევების წინაშე დააყენე საკუთარი თავი - დაისახეთ ახალი მიზნები, მაგ. დაიწყეთ რომელიმე უცნო ენის სწავლა ან სპორტის ახალ სახეობაში სცადეთ თავი.
- ▶ ეს დაგეხმარებათ სტრესთან გამკლავებაში.
- ▶ სწავლის პროცესში თქვენ ემოციურად უფრო მყარად იგრძნობთ თავს.
- ▶ ცოდნით უფრო მეტად შეიარაღებული იქნებით ვიდრე პასიურად ყოფნისას, როგორცაა მაგ. მთელი დღე ტელევიზორის ყურება.



რა შეგვიძლია გავაკეთოთ სტრესის დასაძლევად

- ▶ თავი აარიდე არაჯანსაღ ჩვევებს -
- ▶ არ მიეძალოთ ალკოჰოლს, მოწევას ან კოფენის, როგორც დაძლევის გზებს.
- ▶ კაცებს უფრო ახასიათებთ ასეთი არაჯანსაღი დაძლევის გზების გამოყენება ვიდრე ქალებს.
- ▶ ამას ჩვენ ამრიდებლურ ქცევას ვუწოდებთ.
- ▶ ქალები უფრო ახერხებენ მხარდაჭერას მიმართონ სოციალურ წრეში.
- ▶ ხანგრძლივვადიან პერსპექტივაში, არაჯანსაღი ქმედებები პრობლემას კი არ გადაგიჭრით, არამედ ახალ პრობლემებს შეგიქმნით.
- ▶ ასეთი ქცევა სირაქლემის ქცევის მსგავსია - როდესაც იგი მალავს თავს ქვიშაში და ჰქონია, რომ გაექცა პრობლემებს.
- ▶ არაჯანსაღმა ჩვევებმა შეიძლება დროებითი შვევა მოგვაროთ, მაგრამ იგი ვერ გააქრობს პრობლემებს.



რა შეგვიძლია გავაკეთოთ სტრესის დასაძლევად

- ▶ დაეხმარეთ სხვებს - უფრო თავდაჯერებულად იგრძნობთ თავს, თუ სხვებს დაეხმარებით.
- ▶ ეს იქნება მოხალისეობრივი თუ რაიმე სახის მსგავსი საქმიანობა.
- ▶ რაც უფრო მეტს გასცემთ, მეტად ბედნიერად და თავდაჯერებულად იგრძნობთ თავს.
- ▶ თუ არ გაქვთ ბევრი დრო მოხალისეობრივი საქმიანობისთვის, რაიმე სასარგებლო გაუკეთეთ ირგვლივ მყოფებს.
- ▶ ეს შეიძლება იყოს მცირე დახმარებები - მაგ. ვინმეს დაეხმაროთ გზაზე გადასვლაში, მოუტანოთ მოხუც მეზობელს მაღაზიიდან პროდუქტი, ყავა მიართვათ თანამშრომელს და აშ.



რა შეგვიძლია გავაკეთოთ სტრესის დასაძლევად

- ▶ იმუშავებთ გონივრულად და არა ზენორმირებულად -
- ▶ გონივრულად მუშაობა ნიშნავს, რომ კონცენტრირება მოადინოთ პირველ რიგში იმ საქმეებზე, რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია.
- ▶ მიიღეთ ის, რომ ყოველთვის რაღაც საქმით იქნებით დაკავებული და დღის ბოლომდე იგი მაინც არ გამოილევა.



რა შეგვიძლია გავაკეთოთ სტრესის დასაძლევად

- ▶ შეეცადეთ შეინარჩუნოთ პოზიტიური განწყობა - დაინახეთ პოზიტიური თქვენს ცხოვრებაში.
- ▶ ადამიანები ხშირად ვერ ხედავენ იმას რაც აქვთ.
- ▶ შეეცადეთ შეხედოთ სამყაროს ასეთი პოზიციით:
- ▶ ჭიქა ნახევრად სავსეა - და არა ნახევრად ცარიელი.
- ▶ ყოველდღიურად შეეცადეთ გაიხსენოთ სულ ცოტა სამი რამ, რაც კაგად გამოგივიდათ, ან რითაც კმაყოფილი დარჩით.



რა შეგვიძლია გავაკეთოთ სტრესის დასაძლევად

- ▶ იუმორი არის სტრესის დაძლევის ერთ-ერთი სწრაფი და სასარგებლო დაძლევის გზა
- ▶ სიცილი დადებით გავლენას ახდენს თავის ტვინზე
- ▶ იუმორი სტრესული სიტუაციისგან გადართვის ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა
- ▶ იუმორისტული გადაცემების და ფილმების ყურება, სტრესის დაძლევის ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა

რა შეგვიძლია გავაკეთოთ სტრესის დასაძლევად

- ▶ მიღეთ ის გარემოება, რომ რაღაცების შეცვლა შეუძლებელია
- ▶ რთული სიტუაციის შეცვლა ყოველთვის შესაძლებელი არ არის.
- ▶ შეეცადეთ კონცენტრირება მოახდინოთ იმაზე, რისი კონტროლიც შეგიძლიათ.
- ▶ თუ თქვენი სამსახური დაიხურა სხვადასხვა მიზეზების გამო და თქვენ ვეღარ მუშაობთ, ამას თქვენ ვერანაირად შეცვლით.
- ▶ მსგავს სიტუაციაში, თქვენ გესაჭიროებათ იმაზე მოახდინოთ ფოკუსირება, რისი მართვაც შეგიძლიათ.
- ▶ მაგ. ახალი სამსახურის ან საქმის გამოძებნა.



სტრესის შეუძლია ნეგატიური შედეგები

- ▶ სტრესს შეუძლია ნეგატიური გავლენა იქონიოს თქვენს სოციალურ მხარდამჭერ სისტემაზე, ემოციური დაძლევის უნარებზე, ჯანსაღი ცხოვრების წესის შენარჩუნებაზე და ყოველდღიური ბაზისური საჭიროებების დაკმაყოფილებაზე.
- ▶ განვიხილოთ თითოეული მათგანი.



სოციალური მხარდაჭერა

- ▶ მართალია სოციალურმა მხარდამჭერმა სისტემამ შეიძლება ვერ მოგიგვაროთ პრობლემა, მაგრამ მნიშვნელოვანია ისაუბროთ მათთან თქვენს პრობლემებზე.
- ▶ პრობლემებზე საუბრისას, თავის ტვინში გამოთავისუფლდება კორომონი, რომელიც ამსუბუქებს სტრესის არასასურველ სიმპტომებს.
- ▶ ჩამოწერეთ ის პირები, ვისთანაც შეძლებთ თქვენი პრობლემების განხილვას და მოიფიქრეთ, როგორ შეძლებენ ისინი თქვენს დახმარებას.
- ▶ რა სახით შეიძლება გამოიყენოთ თქვენი სოციალური მხარდამჭერი სისტემა, რათა შემსუბუქდეს მიმდინარე სტრესორები?



ემოციების მართვა



- ▶ სტრესს შეუძლია მრავალი სხვადასხვა ემოციის გამოწვევა, როგორცაა მაგალითად, შფოთვა, საკუთარ თავში დაურწმუნებლობის განცდა და ბრაზი.
- ▶ როდესაც ამ ემოციების იგნორირება ხდება, მათ შეუძლიათ გააძლიერონ თავდაპირველი სტრესორი.
- ▶ გახსოვდეთ, ემოციების მართვა არ ნიშნავს მათ გაქრობას. იგი გულისხმობს ჯანსაღი ფორმით მათ მართვას.
- ▶ ჩამოწერეთ პასუხები შემდეგ კითხვებზე:
 - *როდესაც უსიამოვნო ემოციებს გრძნობთ, ხომ არ გაქვთ რაიმე ისეთი ჩვევა, რომელიც აუარესებს სიტუაციას?*
 - *ჩამოწერეთ ორი დაძლევის გზა, როდესაც წარსულში სტრესს წარმატებით გაუმკლავდით.*

ცხოვრების დაბალანსება

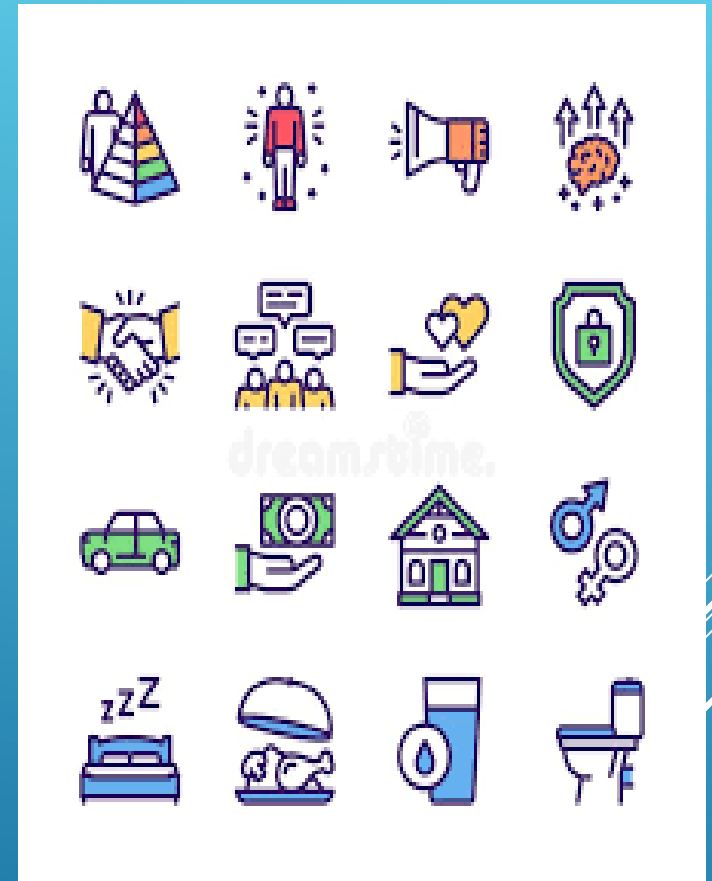
- ▶ სტრესი განსაკუთრებით დამანგრეველი ხდება, თუკი ერთ რაიმე საკითხზე გადაჭარბებულად ფოკურისებას მოახდენთ.
- ▶ ქვემოთ მოცემული ცხოვრებისეული სფეროები შეაფასეთ 1-დან 5 ქულიან სკალაზე სადაც, „1“ ნიშნავს, რომ თქვენი ცხოვრების ამ ნაწილს ნაკლებ ყურადღებას უთმობთ, ხოლო „5“ ნიშნავს განსაკუთრებული ყურადღების დათმობას.
- ▶ ეს სფეროებია:

კარიერა	ოჯახი	გართობა	სულიერი მხარე
სოციალური ურთიერთობა	ინტიმური ურთიერთობა	განათლება	სხვა

- *თქვენი შეფასების საფუძველზე, ხომ არ გამოვლინდა ისეთი სფეროები, რომელსაც საჭიროა მეტი ყურადღება დაუთმოთ?*
- *თუ კი, შეეცადეთ მეტად იზრუნოთ მათზე.*

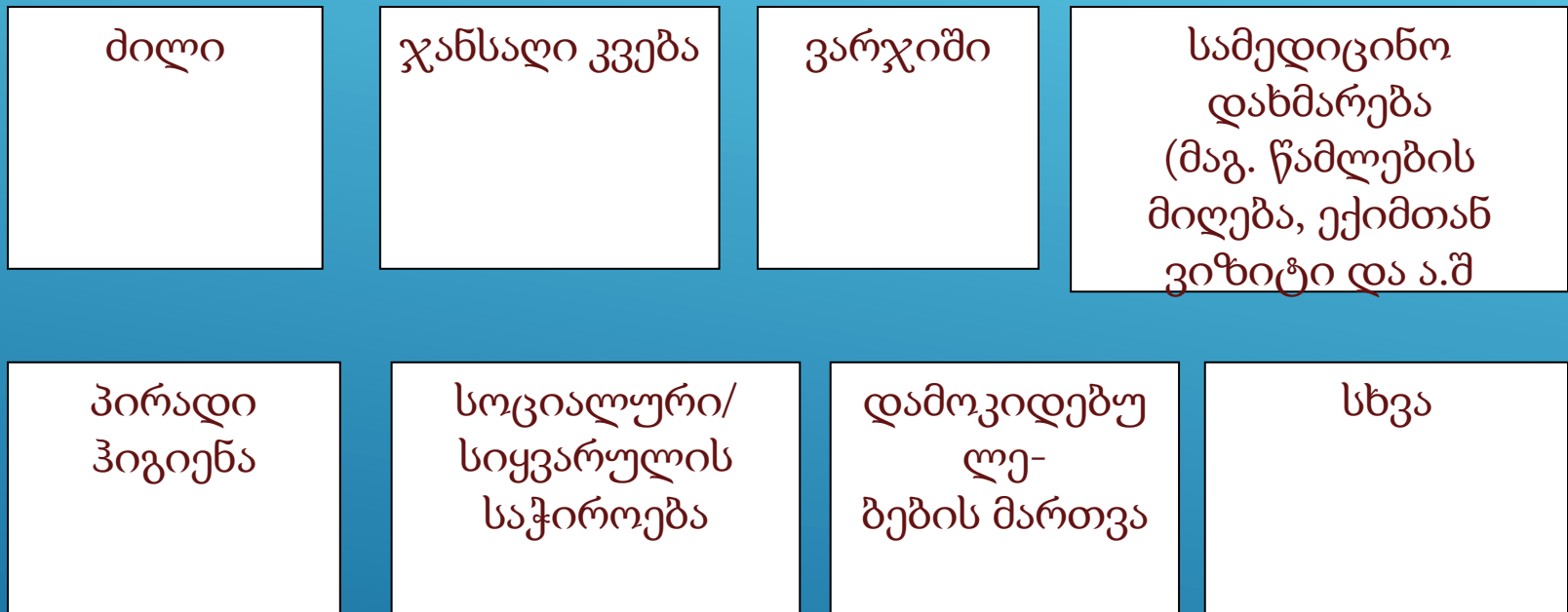
ბაზისური საჭიროებები

- ▶ ძლიერი სტრესის პერიოდში ადამიანთა უმეტესობა ბაზისური საჭიროებების დაკმაყოფილებას ნაკლებ ყურადღებას აქცევს.
- ▶ ამის მაგალითია ძილი, ჯანსაღი კვება, ვარჯიში და საკუთარ თავზე ზრუნვის სხვა საშუალებები.
- ▶ როდესაც ბაზისური მოთხოვნები უგუფვებელყოფილია, ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობის მდგომარეობა უარესდება.
- ▶ ეს უკანასკნელი კი ქმნის დამატებით სტრესს.
- ▶ შემოხაზეთ ის ბაზისური საჭიროებები, რაც უგულვებელყოფილი გაქვთ ძლიერი სტრესის პერიოდში.



ბაზისური საჭიროებები

- შემოხაზეთ ის ბაზისური საჭიროებები, რაც უგულვებეყოფილი გაქვთ ძლიერი სტრესის პერიოდში.



- ჩამოწერეთ ის ნაბიჯები, რისი გაკეთებაც საჭიროა, რომ გაიუმჯობესოთ ბაზისური საჭიროებები გამოხატული სტრესის პერიოდში.

გმადლობთ ყურადღებისთვის!

