

Töö- ja isikliku elu koostoimimise võimalustest

Ülle Kalvik
Psühholoog, MA

Millest sõltub?

- Inimese **ressursid**
- Tööks **ettevalmistus**
- Elus saadud **kogemused**
- Eelnevad läbitud **kriisid**
- Isiksuse **omadused**
- Kujunenud **väärtushinnangud**
- Inimese **sugu** jne.

Mis on tööstress ?

- Tööstress on **kogum** emotsionaalseid, kognitiivseid, käitumuslikke ja füsioloogilisi **reaktsioone**, mida kutsuvad esile töö sisu, töökorraldusega seotud ja töökeskkonnas esinevad faktorid
- Stress on kiviajast alates olnud inimesele kaitsevõi **kohanemisreaktsiooniks**, selleks et väliskeskonna stressoritele reageerimise abil tulla mingi olukorraga toime.
- **Stress on reaktsioon, tänu millele inimene kui liik on suutnud kümnetuhande aasta vältel ellu jääda**

Stressi etapid

Stress on üldine kohanemise sündroom (H.Selye), millel on 3 etappi :

1. Alarmreaktsioon

- võitle
- põgene
- tardu

2. vastupanu

3. kurnatus



Kõikide stressorite puhul ei läbi organism kõiki kolme etappi

Stressi aluseks on inimesele a. kontrollimatud või b. kontrollitavad stressorid. Nende olemusest tulenevalt kasutatakse erinevaid toimetuleku meetodeid

Toimetuleku aluseks on

J. Wolpe printsiip keha

ja psüühika ühtsusest :

kui keha on pinges, on seda ka psüühika ja vastupidi



Stress - hea või halb?

- **Natuke stressi on inimesele hea** - see võib teravdada meie meeli ja mõtteid, **liiga palju stressi on kahjulik** nii vaimsele kui füüsilisele tervisele.
- Samas liigset stressi on kergem kui vajalikku pinget tekitada, **keskmine stressitase aitab toime tulla**
- **Stress on midagi väga isiklikku**. Kõik sõltub sellest, mis pilguga me maailmat vaatame ning kuidas kõike mõistame.
- Ainult meil endil on võimalus stressi juhtida **õppides elule teistmoodi vaatama**.
- Rahunege maha, elage ühe päeva kaupa ... Teil on ju kogu elu ees!
- **Hea enesetunne ei ole ravi tagajärg, see on eluviis.**

a. Emotsionaalsed ja füsioloogilist seisundit kontrollivad meetodid :

- Kehalise pinget vähendamise meetodid (näit. sügav hingamine)
- Psüühilise ärevuse väendamise meetodid (näit. visualiseerimine)

b. Probleemi lahendamisele suunatud meetodid

(stressoritele antava hinnangu muutmine)

Emotsionaalne kurnatus

- **Pessimistlik** suhtumine tulevikku
- Elevuse ja **spontaansuse kadumine** tööst
- Pidev **ärevustunne** või meeleolu kõikumine
- **Lootusetus**

KIIRLÕÕGASTUMISE VÕTTED

- Kui **keha** on väsinud
 - koorma **meeli**
- **Meeled** väsinud
 - koorma **vaimu**
- **Vaim** väsinud - koorma **keha**



Täna tähelepanu eest!

yllekalvik@hot.ee