



STRESSZKEZELÉS

DR. STIBER VIVIEN
STRESSZOLDÓ TRÉNER, KIÉGÉS SPECIALISTA
SZERVEZET- ÉS VEZETŐFEJLESZTŐ



DR. STIBER VIVIEN

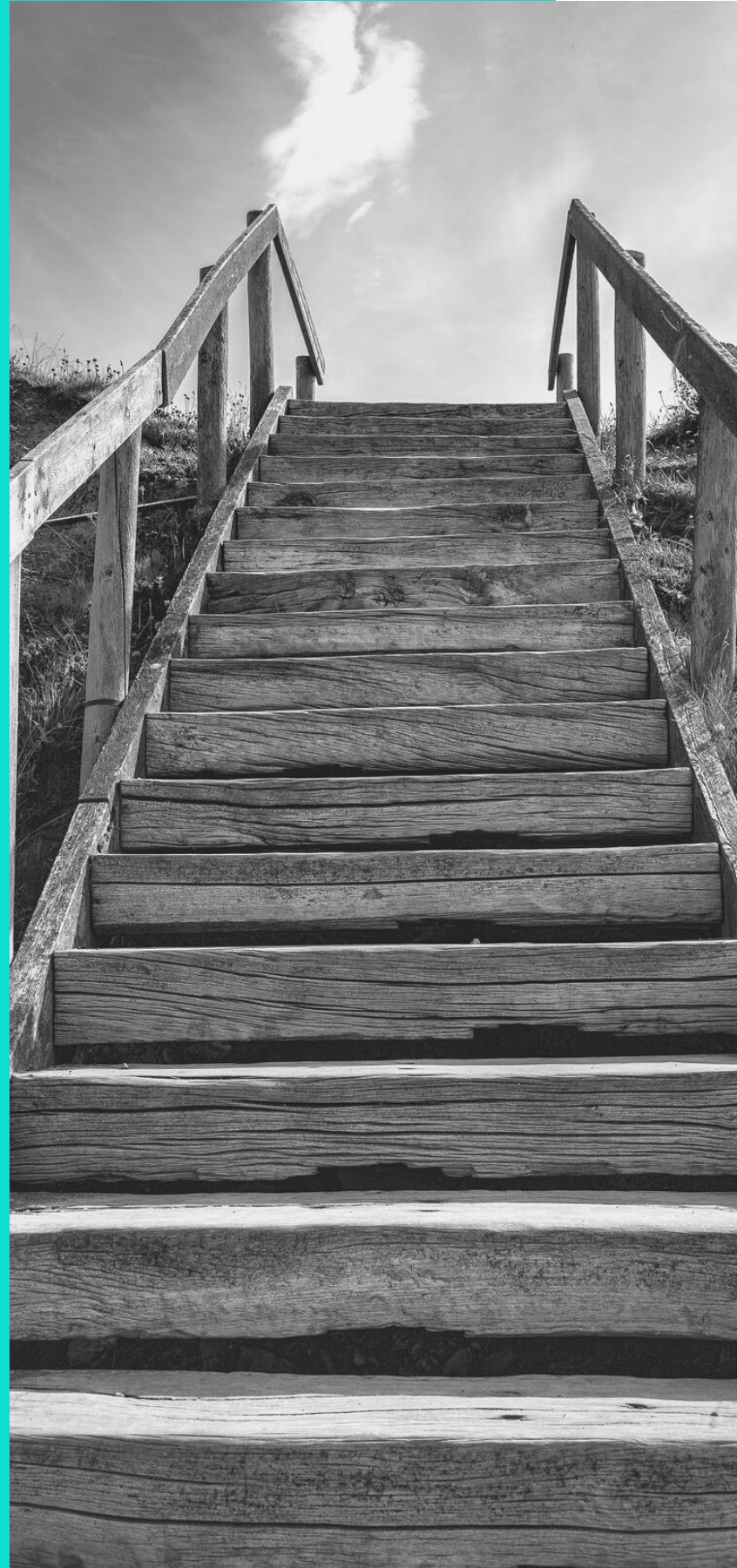
STRESSZOLDÓ TRÉNER, KIÉGÉS

SPECIALISTA

SZERVEZET- ÉS VEZETŐFEJLESZTŐ

STRESSZKEZELÉS





TEMATIKA

Mi a stressz?

Milyen hatása van ránk?

Stresszorok

Megküzdési módok

FILÉ módszer

A photograph of a person with long dark hair, wearing a dark top, with their hands covering their face in a gesture of distress or stress. The image is overlaid with a dark, semi-transparent filter. The text is centered over the image.

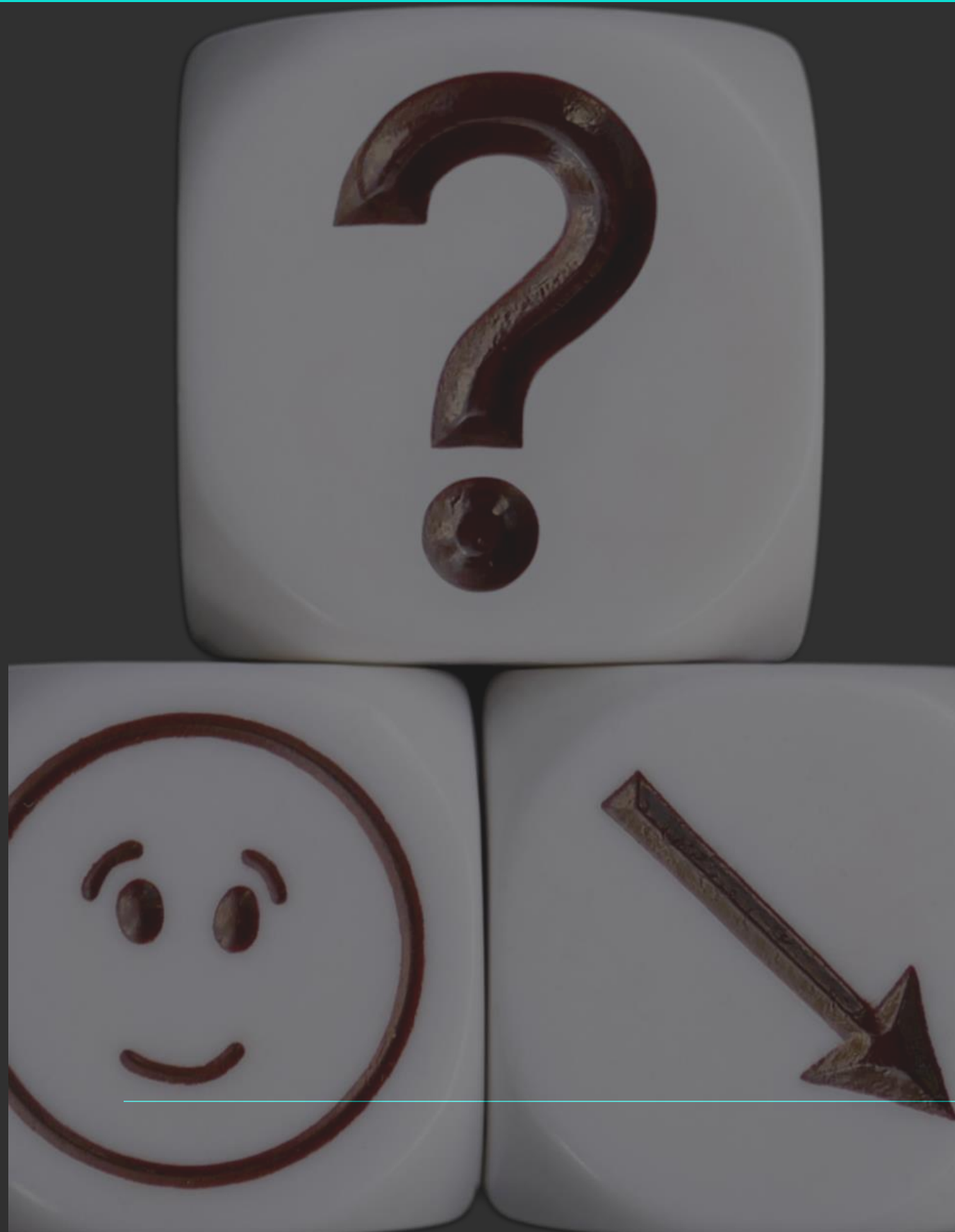
Mi a stressz?

ASSZOCIÁLJUNK !

A STRESSZ

A stressz a szervezet nem-specifikus válasza bármilyen igénybevételre.

A stresszor hatására létrejövő élettani állapot.



CSAK AZ SZÁMÍT, HOGY MILYEN MÉRTÉKŰ AZ ÚJRA- ALKALMAZKODÁSI IGÉNY.

AZONNAL

TÁMADÁS

POZITÍV ÉS NEGATÍV EGYARÁNT



STRESSZ?



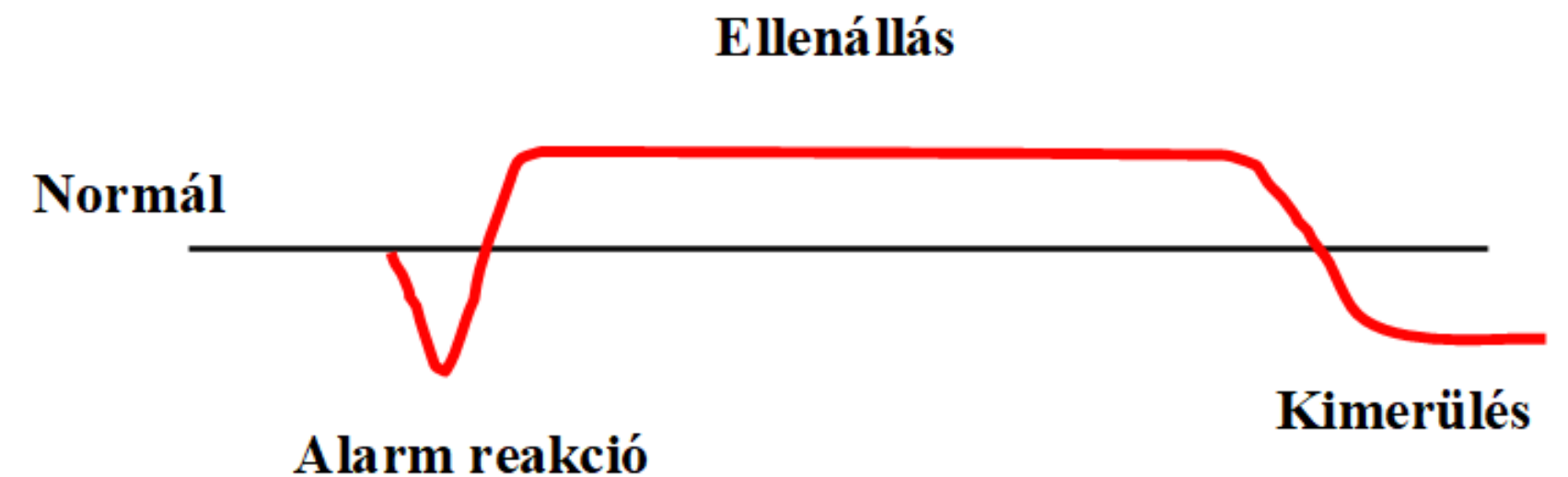
félelem

aggodalom

szorongás

depresszió

SELYE JÁNOS STRESSZ- GRAFIKON



Általános adaptációs szindróma



STRESSZOR

KÜLSŐ HATÁS

SAJÁT MAGUNK

A STRESSZ A STRESSZOR
HATÁSÁRA LÉTREJÖVŐ ÉLETTANI
ÁLLAPOT.

POZITÍV



NEGATÍV



A stressz pozitív hatásai

- Fokozott figyelem, összpontosítás, éberség
- Gyors helyzetfelismerés
- Gyorsabb gondolkodás
- Kreativitás, ötletek, lényeglátás
- Problémamegoldás

azonnali

támadás

A riasztórendszer aktiválása



Érzékszerveink
észlelik
a fenyegetést.



Az üzenet egyenesen
az agy amygdalának nevezett
részéhez fut be.



Az amygdala azonnal
félelemválaszt ad.

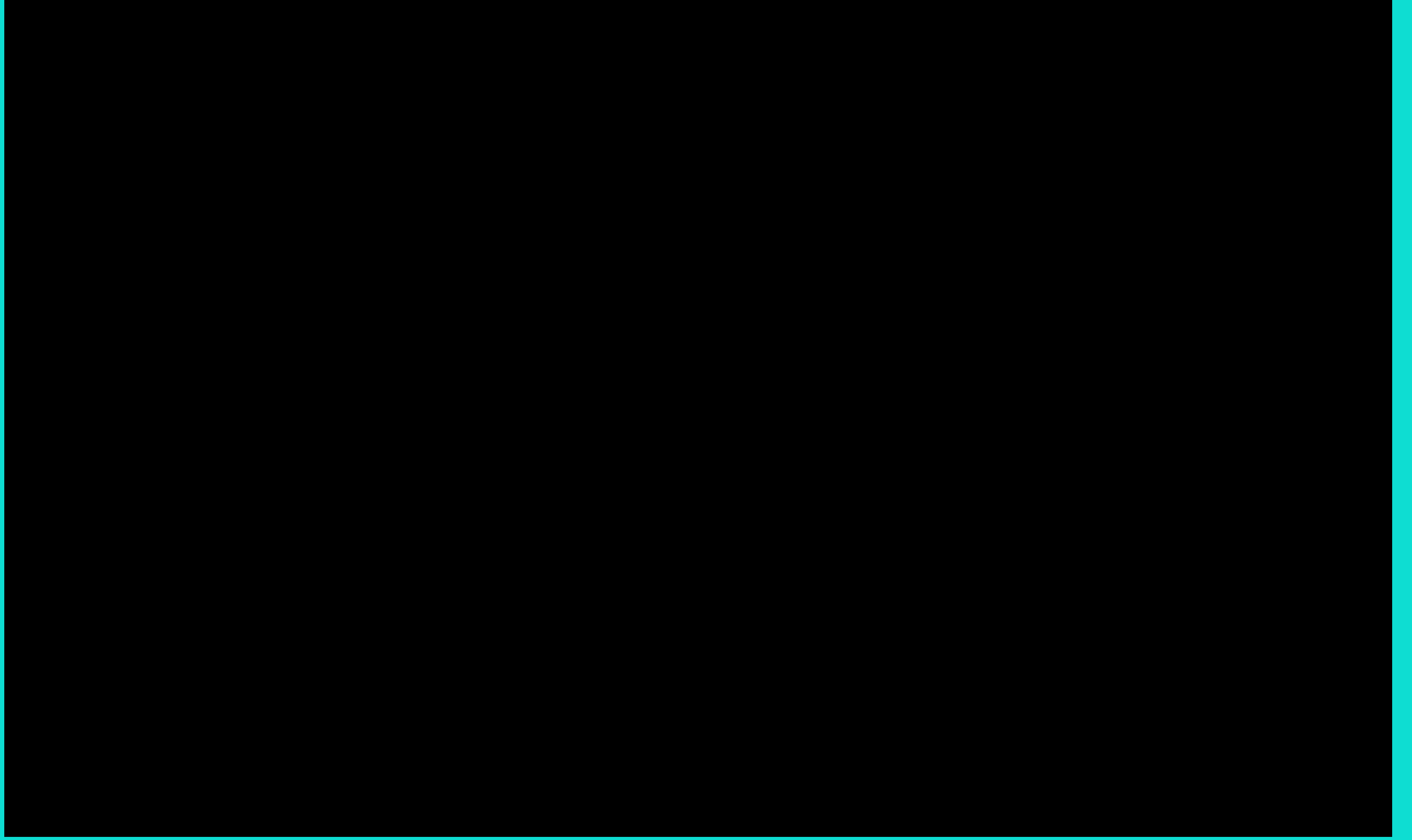


A noradrenalin megnöveli
a szívritmust és a vérnyomást,
hogy **gyorsan reagálhassunk, és
megküzdjünk
vagy elmeneküljünk.**



A kortizol megemeli a
vércukorszintet, és
gondoskodik róla, hogy a
testnek legyen **energiája**
reagálni a fenyegetésre.





testi tünetek: nem érzem jól magam



ALVÁSI TÜNETEK

**ÁLNEUROLÓGIAI,
IDEGRENDSZERI**



FERTŐZÉSEK

**BŐRKIÜTÉSEK
EKCÉMA**

ASZTMA



**MELLKASI
FÁJDALMAK**

HASI FÁJDALMAK

VÁZIZOMZAT

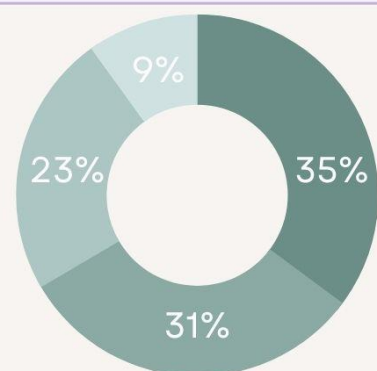
A tartós stressz szomatikus, pszichés és magatartásbeli tüneteket okoz



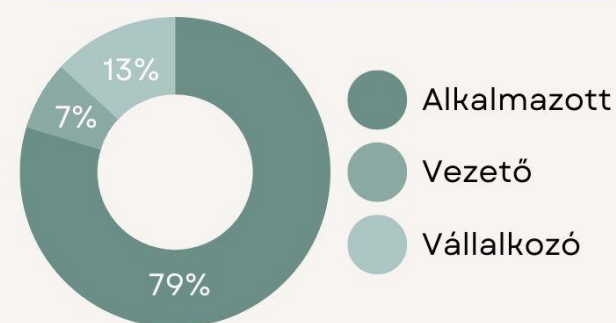
Szomatikus tünetek/ betegségek	Pszichés tünetek/ betegségek	Magatartásbeli tünetek/ zavarok
Fejfájás	Szorongás	Mohóság
Mellkasi fájdalom	Nyugtalanság	Étvágytalanság
Szívdobogás	Ingerlékenység	Dühkitörések
Magas vérnyomás	Depresszió	Drog-függőség
Légszomj	Szomorúság	Mértéktelen
Izomfájdalmak	Mérgesség	alkoholfogyasztás
Hátfájdalom	Hangulatcsapongás	Dohányzás
Fogcsikorgatás	Elégedetlenség	Magába fordulás
Hasmenés	Bizonytalanságérzés	Sírás rohamok
Székrekedés	Zavartság	Konfliktuskeresés
Hasfájás	Kiégés	Csökkenő teljesítmény
Izzadás	Feledékenység	Felelősségvesztés
Fáradtság	Megbántottság	
Alvászavarok	Gyötrő büntudat	
Testsúly problémák	Koncentrációnehézség	
Szexuális problémák	Negatív beállítottság	
Bőrkütés		



478
Kitöltő



● Nincs gyermeke ● 1 gyermeke van
● 2 gyermeke van ● 3, vagy több gyermeke van



60%

A kitöltők több, mint 60%-a annyira elfárad a nap végére, hogy már semmihez nincs kedve.



A kitöltők több, mint fele szerint a stressz miatt romlanak a kapcsolataink.

A stressz rövid távon energiát ad, hosszabb távon azonban kifárasztja a testet, és a tartalékainkat kezdjük el égetni.

41%

Szakaszosan alszik és alig többet, mint 5-6 óra.

A stressz miatt nem tudunk megfelelően pihenni, romlik az alvásunk minősége és jelentősen csökken a mennyisége is. Egybefüggően 7-8 órát csak a kitöltők 17%-a alszik.



A kitöltők **kevesebb, mint 10 %-a** nyilatkozott úgy, hogy az a mennyiség és minőség, ami kikapcsolódásra rendelkezésre áll, az megfelelő.

70%

Az esetek többségében képtelen kézben tartani a számára fontos dolgokat.

Sőt 75% mondta azt, hogy gyakran úgy érzi nem képes megoldani a stresszt okozó problémáit.

1. energiát veszítünk miatta
2. kapcsolatok minőségét rontja
3. alvás minőségét és mennyiségét csökkenti
4. kikapcsolódás minősége romlik
5. probléma-megoldó képesség romlik

MIT TEHETÜNK?

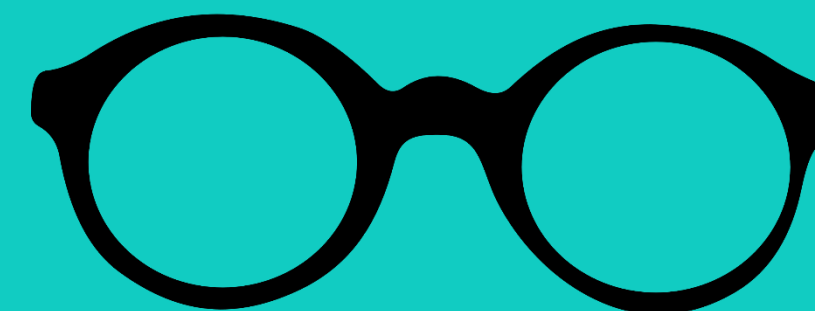
STRESSZOLDÁS



test megnyugtatósa



gondolatok átstrukturálása



szemléletváltás
személyiségfejlésztés

TEST

SPORT?

HOBBY?



RELAXÁCIÓ

MEDITÁCIÓ

IZMOK



RELAXÁCIÓ

az az érzelmi állapot, amikor az adott élőlény megszabadult a feszültségektől, melyeknek forrása lehet a harag, a félelem, vagy a szorongás.



MEDITÁCIÓ

Szellemi gyakorlatok gyűjtőneve, amely magába foglalja a koncentráció, a szemlélődés különféle technikáit, ellazult állapotban végzett mentális tevékenység.

Olyan gyakorlatot jelöl, amikor az egyén az elméjét hosszabb időn át egyetlen adott tárgyra vagy gondolatra összpontosítja.

ELME

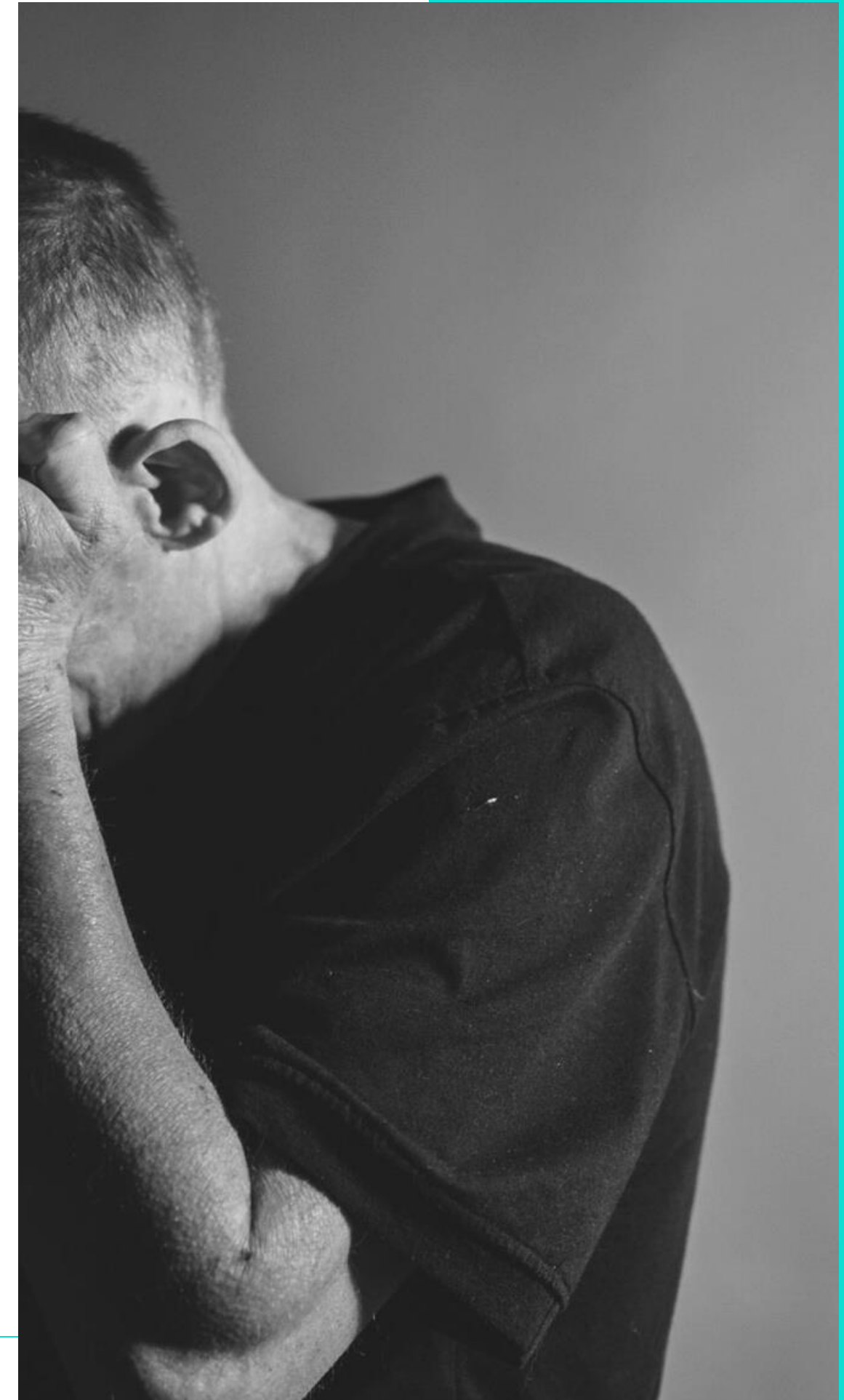
GONDOLATOK

ILYEN VAGYOK...



SZEMLÉLETVÁLTÁS

ÉRTELMEZÉS



A folyamat

HELYZET



KÜLSŐ KÖRÜLMÉNYEK

ÉRTELMEZÉS, BELSŐ
MONOLÓG



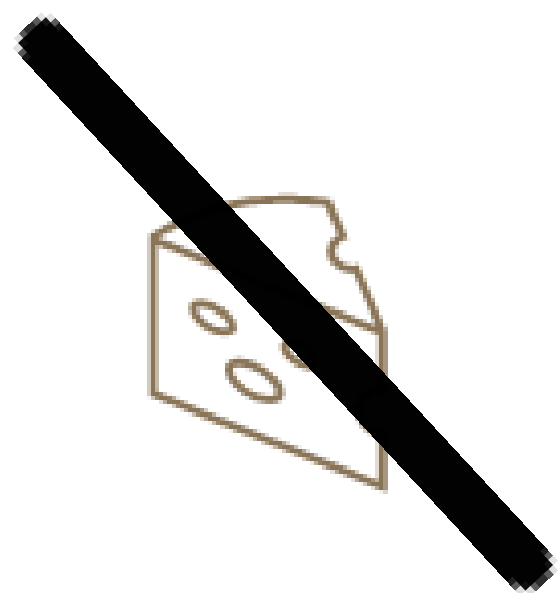
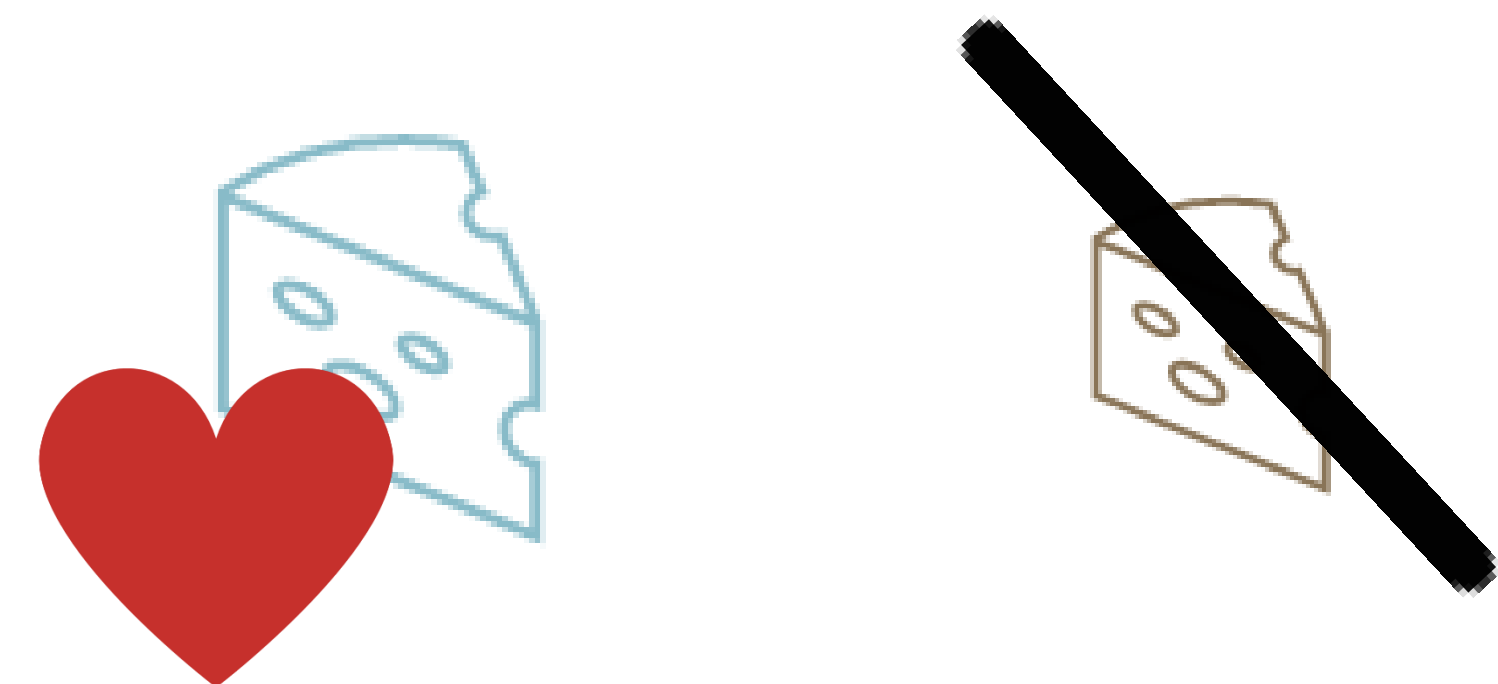
HIEDELMEK

ÉRZÉSEK ÉS
REAKCIÓK



VISELKEDÉS

példa



1.

felismerem

2.

kifejezem

3.

kezelem



FILÉ módszer

Fontos-e?

Indokolt-e?

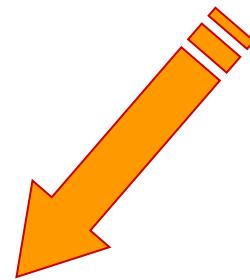
Lehet-e?

Érdemes-e?



FILÉ módszer

4 x IGEN



Akció Készségek

Problémamegoldás
Önérvényesítés
„Nem”-et mondás

1 x NEM



Feszültséglevezetés

Átkeretezés
Gondolatstop
Figyelemelterelés
Relaxáció

Fontos-e?

Indokolt-e?

Lehet-e?

Érdemes-e?

Helyzetek elemzése

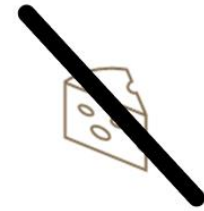
objektivitás

szubjektivitás



- 1. Mi történt?**
- 2. Mit gondoltam?**
- 3. Mit éreztem?**
- 4. Mit tettem?**
- 5. Mi lett a következménye?**

Saját példa



Fontos-e?

IGEN

Indokolt-e?

NEM

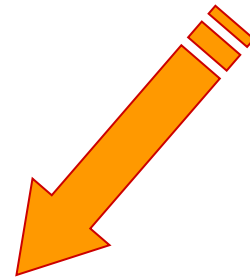
Lehet-e?

Érdemes-e?



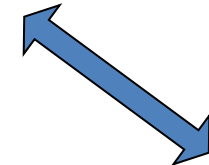
FILÉ módszer

4 x IGEN



Akció Készségek

Problémamegoldás
Önérvényesítés
„Nem”-et mondás



Kapcsolatépítő készségek

Figyelmes meghallgatás
Hatékony beszéd
Empátia

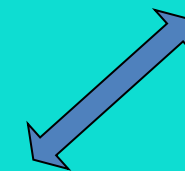
Pozitív megnyilvánulások

1 x NEM



Feszültséglevezetés

Átkeretezés
Gondolatstop
Figyelemelterelés
Relaxáció



Fontos-e?

Indokolt-e?

Lehet-e?

Érdemes-e?

másik példa



Civil szervezet alapítója felkér, hogy legyek az alapítvány elnöke, mert én vagyok a legalkalmasabb.
Nemet mondok, de győzködni kezdenek.

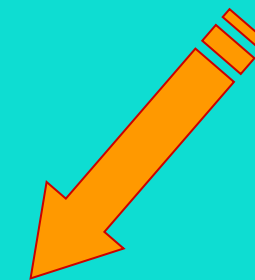
Fontos-e?

Indokolt-e?

Lehet-e?

Érdemes-e?

4 x IGEN



Akció Készségek

Problémamegoldás
Önérvényesítés
„Nem”-et mondás

saját példa



objektivitás

szubjektivitás

1. Mi történt?
2. Mit gondoltam?
3. Mit éreztem?
4. Mit tettem?
5. Mi lett a következménye?

A gondolatok és vélemények nem tények!

CSAK AZOK, AMIK GONDOLATOK
ÉS VÉLEMÉNYEK!

Köszönöm a figyelmet!