

Stress ja sellega toimetulek

Eve Kanarik, psühholoog

Mis on stress?

Stress on negatiivne emotsionaalne kogemus, millega kaasnevad biokeemilised, füsioloogilised, kognitiivsed ja käitumuslikud muutused, mis on suunatud stressi tekitanud sündmuse muutmisele või selle mõjudega kohanemisele (A.Baum, 1990).

Stress on organismi seisund reageerimaks väljakutsuvatele uutele olukordadele. Stressi põhjustab ootamatu või väljakutsuv keskkonnasündmus, millega organismil tuleb kohaneda. (Alexander, 1950; Dougall& Baum, 1998; Pelletier, 1977; Selye, 1956).

Lazarus & Folkman seletavad stressi kui isiku hinnanguprotsessi tulemust – hinnang sellele, kas isiku ressursid keskkonnaga toimetulekuks on piisavad või mitte.

Seega on stress seisund, kus me tõlgendame olukorda nõudlikumana kui oma suutlikkust sellega toime tulla. Stressi kogetakse näiteks juhul, kui usume, et peame midagi rohkem, paremini või kiiremini tegema kui suudame.

Millest stressikogemus koosneb?

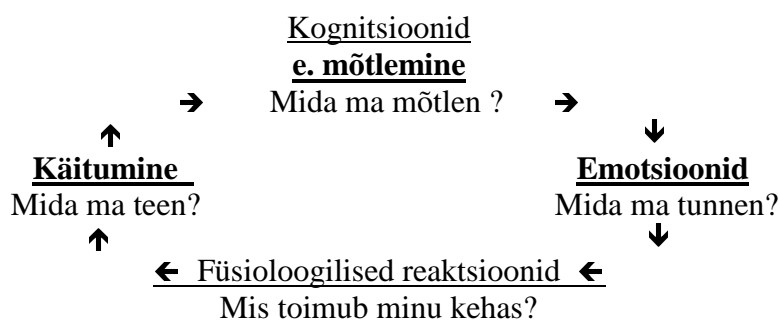
Stressikogemus koosneb erinevatest komponentidest, mis on omavahel seotud:

Kognitiivne e. mõtlemise osa hõlmab endas mõtteid ja uskumusi, mis on stressisündmusega seotud.

Emotsionaalne komponent hõlmab endas mitmesuguseid tundeid – hirm, viha ärevus, erutus, häbi, masendus.

Füsioloogiline osa on seotud stressikogemuse ajal organismis toimuvate füsioloogiliste reaktsioonidega – sümpaatilise närvisüsteemi aktivatsioonist tingitud higistamine, südamegevuse kiirenemine, hingamissageduse suurenemine, punastamine jne.

Käitumusliku osa moodustab inimese käitumine selles olukorras – vältimine, endassetõmbumine, agressiivsus.



Millest stressikogemus sõltub?

Keskkonnasündmusi, mis kutsuvad esile stressireaktsioone nimetatakse stressoriteks. Erinevatel inimestel kutsuvad stressireaktsiooni esile erinevad sündmused. Näiteks vali muusika radiost meeldib ühele, teist aga häirib oluliselt. Samas erinevad inimesed ka selle poolest, kuidas nad samadele stressoritele reageerivad. Näiteks eesseisev eksam põhjustab mõnes tugeva eksamihirmu teine aga suudab selles olukorras rahulikuks jääda.

Individuaalne stressikogemus sõltub inimese hinnangutest:

1) Sündmusele endale

Sündmusi võib hinnata positiivseteks, neutraalseteks või negatiivseteks oma tagajärgede poolest. Negatiivse hinnangu saanud sündmust hinnatakse selle poolest

- kui palju kahju see inimesele tegi – näiteks äsja töö kaotanud mehe enesehinnang võib langeda või ta kogeb tugevat häbitunnet oma tööasju kokku pakkides
- kui palju kahju see veel teha võib – näiteks töö kaotanud mees võib mõelda probleemidele, mida sissetuleku alanemine võib põhjustada talle ja tema perele
- samas võib negatiivseid sündmusi hinnata ka väljakutse aspektist, ehk millist kasu sündmus endaga kaasa võib tuua – näiteks töö kaotanud mees tunnistab, et see sündmus põhjustab küll mingil määral kahju, kuid see võib anda ka võimaluse midagi uut proovida. Näiteks otsib töö kaotanud mees endale uue töö ja toimunud muutus pakub talle vaheldust.

2) Enda toimetulekuvõimalustele

Hinnatakse oma ressursse, kuivõrd inimene on võimeline toime tulema sündmusest tingitud kahju, võimaliku kahju ja esitatud väljakutsega – millised on sotsiaalsed (pere ja lähedaste toetus), materiaalsed (kas on säästetud raha, kas on võimalus raha laenata, kas abikaasa toetab), emotsionaalsed (kas töö kaotusest tekib masendus, kas eesseisev väljakutse põhjustab ärevust jne) ja muud ressursid.

Subjektiivne stressikogemus kujuneb nendele kahele aspektile antud hinnangu tagajärjel – kui sündmuse tekitatud kahju tajutakse suurena ja oma toimetulekuvõimalusi vähestena on stressikogemus tugev, kui aga vastupidi, siis on ka kogetav stress minimaalne.

Stressi kogevad aegajalt kõik inimesed ja stressireaktsioon on vajalik kuna aitab meil ootamatute ja pingutust nõudvate olukordadega paremini toime tulla koondades kokku organismi varud ja valmistades inimese ette esseisvaks pingutuseks. Samas võib pidev stress kurnata organismi ja viia mitmete haiguste ning probleemideni (südame rütmihäired, kõrge vererõhk, depressioon, immuunsüsteemi häired).

Selleks, et üleliigset stressi oma elus vältida ja võimalikke terviseprobleeme ennetada võiks teadlikult tähelepanu pöörata stressiga toimetulemise võimalustele.

Stressiga toimetulek

Toimetulek hõlmab endas nii tegevusele suunatud kui ka psüühilist pingutust, et saada kontrolli alla, taluda, vähendada keskkondlikke ja sisemisi vajadusi ja neis peituvaid konflikte. (Lazarus & Launier, 1978).

Toimetulek ei ole ühekordne tegevus, see on pigem hulk reaktsioone, mis ilmnevad teatud aja jooksul mille läbi isik ja keskkond üksteist mõjutavad. Seega sõltub konkreetne toimetulekukäitumine keskkonnast tulevatest reaktsioonidest ning pingutused toimetulekuks olenevad ressurssidest, mis indiviidil on käepärast (isiksus, materiaalsed ressursid, olemasolevad toimetulekustiilid, sotsiaalne toetus, muude stressorite olemasolu).

Eristatakse kahte toimetulekustiili:

- 1) Probleemi lahendamisele keskendumine – püüd teha midagi konstruktiivset pingelises olukorras, et leida lahendus (näiteks töö kaotanud mees loeb ajalehekuulutusi, et leida tööpakkumisi, paneb end kirja tööbörsil, küsib tuttavalt, ega tal ei ole tööd pakkuda).
- 2) Emotsioonidele keskendumine – püüd reguleerida stressiolukorra poolt tekitatud emotsioone (näiteks töö kaotanud mees läheb sõpradega välja õlut jooma).

Enamus inimesi kasutab mõlemat toimetulekustiili ja nende efektiivsus sõltub olukorrast, millega püütakse toime tulla. Näiteks tööalastes probleemides kasutatakse kõige rohkem probleemilahendust (tegutsemine olukorra muutmiseks või teistelt abi otsimine).

Terviseprobleemide korral aga keskendutakse rohkem emotsioonidele kuna need ei allu nii lihtsalt tegutsemisele, neid tuleb lihtsalt taluda.

Probleemilahenduse etapid

1) Probleemi defineerimine ja määratlemine

- ♦ Informatsiooni kogumine probleemi kohta (faktid olemasoleva probleemi kohta).
- ♦ Probleemi mõistmine.
- ♦ Realistliku probleemilahenduseesmärgi püstitamine.
- ♦ Probleemi ümberhindamine (selle olulisus isiklikus heaolus)

2) Alternatiivsete lahendusvariantide genereerimine

- ♦ Ajurünnak võimalike lahendusvariantide osas.
 - Püstitatud eesmärgi silmas pidades panna kirja nii palju lahendusvariante kui pähe tuleb, mitte piirduda tavapärase, varem töötanud lahendustega.
 - Lasta fantaasial lennata ilma hinnanguid andmata kui praktiline, sobiv, teostatav või kasulik mingi variant võiks olla.
 - Ainuke nõue on, et lahendusvariant oleks kooskõlas püstitatud eesmärgiga.

3) Valiku tegemine, otsustamine

- ♦ Alternatiivsete lahendusvariantide hindamine
 - Kõrvaldada variandid, mis ei ole sobivad kuna neid ei ole võimalik rakendada võimalike riskide tõttu või puuduvate ressursside tõttu.
 - Mõelda iga alternatiivi puhul, milline on võimalik tulemus (positiivsed ja negatiivsed tagajärjed, plussid ja miinused nii lühi- kui ka pikaajalises perspektiivis; mõelda nii paljudele tagajärgedele kui võimalik).
- ♦ Alternatiivsete lahendusvariantide võrdlemine.
 - Alternatiivide tagajärgi hinnata neljast aspektist. Võib kasutada üldist hinnangut (hea, halb, rahuldav) või võib kasutada ka skaalat hindamiseks (1-5 punkti vastavalt 1=väga halb ja 5 = väga hea)
 - kui võrd lahendusvariant on kooskõlas püstitatud eesmärgiga
 - milline võiks olla lahendusest saadav emotsionaalne heaolu
 - kui suur on lahendusele kulutatav aeg ja pingutus
 - milline võiks olla lahendusest saadav üldine isiklik/sotsiaalne heaolu
- ♦ Parima lahendusvariandi valimine (kõige efektiivsem eesmärgi saavutamiseks lahendab probleemi, võimaldab saada maksimaalse isikliku ja sotsiaalse kasu minimaalsete kulutustega nii lühiajaliselt kui ka pikemas perspektiivis).
 - Kolm küsimust:
 - Kas probleem on lahendatav?
 - Kas ma vajan rohkem informatsiooni enne kui saan sobiva lahendusvariandi välja valida ja seda rakendada?
 - Millise lahendusvariandi valiksin probleemi lahendamiseks?

Kui probleem hinnatakse lahendamatuks ja vastus teisele küsimusele on positiivne, tuleks pöörduda tagasi probleemi defineerimise ja määratlemise etapi juurde, et hankida rohkem informatsiooni probleemi olemuse kohta ja määratleda see sellisel kujul, et see oleks lahendatav (realistlikum eesmärk - eesmärgid, mis rõhutavad aktsepteerimist, emotsionaalset kontrolli ja isiklikku arengut).

Kui probleem hinnatakse lahendatavaks ja vastus teisele küsimusele on negatiivne, tuleks keskenduda kolmandale küsimusele ja luua konkreetne plaan probleemi lahendamiseks (mis on need konkreetsed sammud, mida peaksin tegema eesmärgile jõudmiseks?).

4) Lahenduse täideviimine ja hindamine

- ♦ Väljavalitud lahendusvariandi rakendamine tegelikus elus koostatud tegevusplaani alusel.
- ♦ Enesejälgimine – lahendusvariandi rakendamise tulemusena toimunud käitumise ja emotsioonide märkamine enese juures. Mis muutus minu enesetundes ja käitumises pärast lahendusvariandi rakendamist
- ♦ Hindamine – kas see, mis lahendusvariandi rakendamise tagajärjel toimus on kooskõlas algselt püstitatud eesmärgiga? Kas probleem lahenes? Kas emotsionaalne enesetunne paranes? Kas kulutatud aeg ja pingutused on tulemust väärt?
- ♦ Enese tunnustamine – kui tulemus on kooskõlas püstitatud eesmärgiga ja vastab ootustele, siis tuleks ennast tunnustada nähtud vaeva ja tehtud pingutuste eest. Kui tulemus ei ole rahuldav ja ei vasta püstitatud eesmärkidele, siis tuleks uuesti läbi käia probleemilahenduse etapid ja vaadata, millises osas teha parandusi ja korrekture, et leida parem lahendusvariant.