



Seminārs finansēts no ES Interreg Central Baltic projekta "Māsu izglītības attīstība" (NURED - Nurse education development).



Stresa pārvaldība, laika
menedžments un efektīva
plānošana

Uzvedība stresa situācijā

Mainīt attieksmi

- noliegšana
- sevis vainošana
- relaksācija
- sociālā atbalsta meklēšana
 - humors
- pozitīva pārvērtēšana
 - u.c.

Izvairīties

- bēgšana
- neiesaistīšanās
- nogaidīšana
- alkohola lietošana
 - u.c.

Mainīt situāciju

- informācijas meklēšana
- plānošana
- sociālā atbalsta meklēšana
- vainīgā meklēšana
- agresīva rīcība
 - u.c.

Stresa pārvarēšana ķīmiskā līmenī

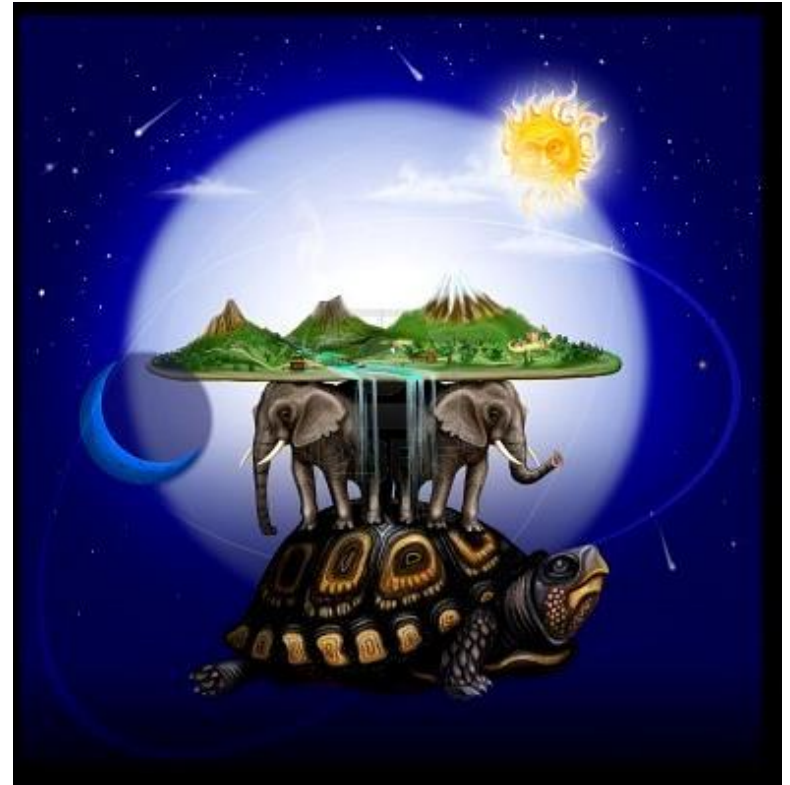


Stresa pārvarēšana fiziskā līmenī



Stresa pārvarēšana mentālā līmenī

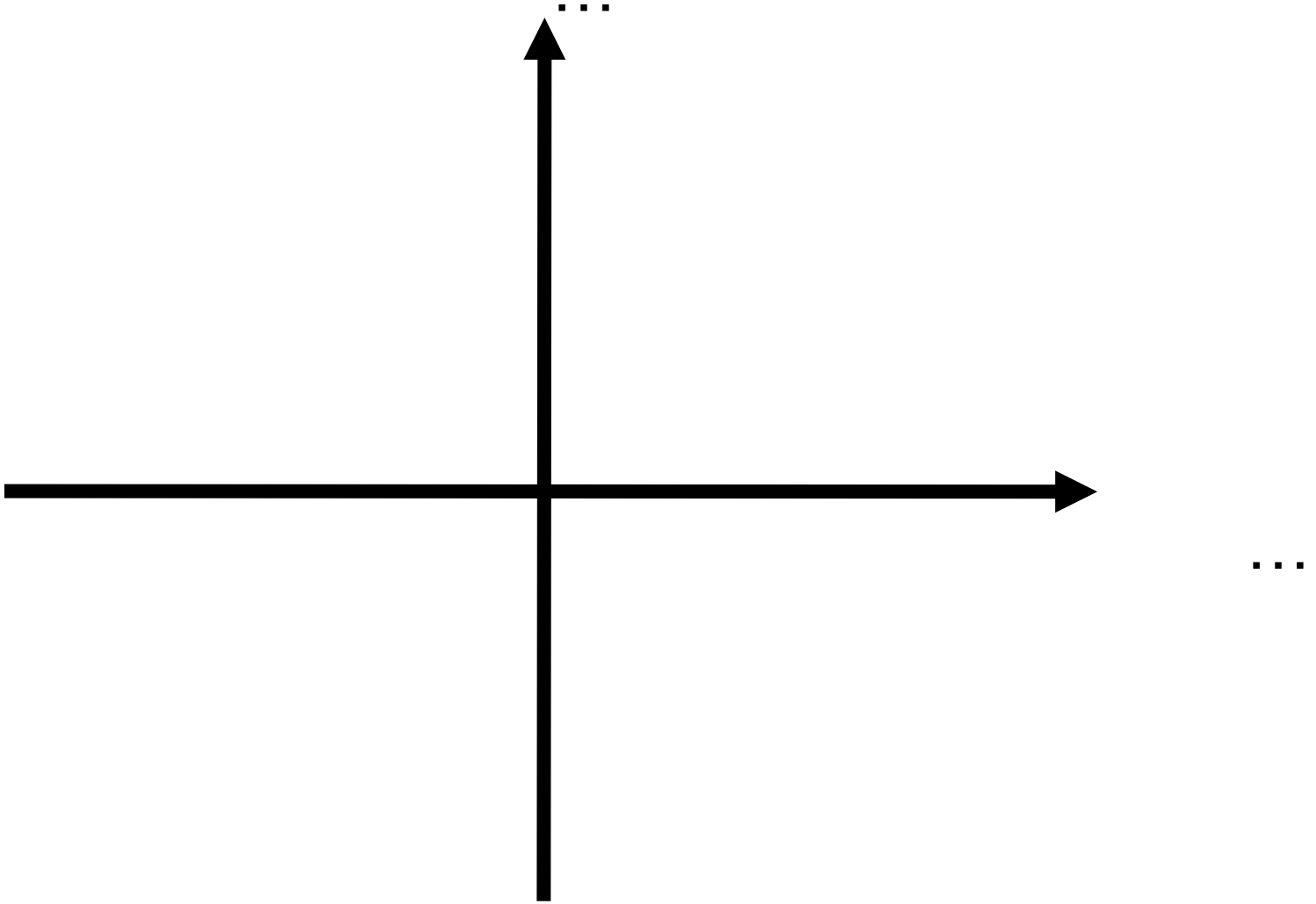
- Emocijas
- Pieņēmumi un
pārliecības
- Automātiskās
negatīvās domas

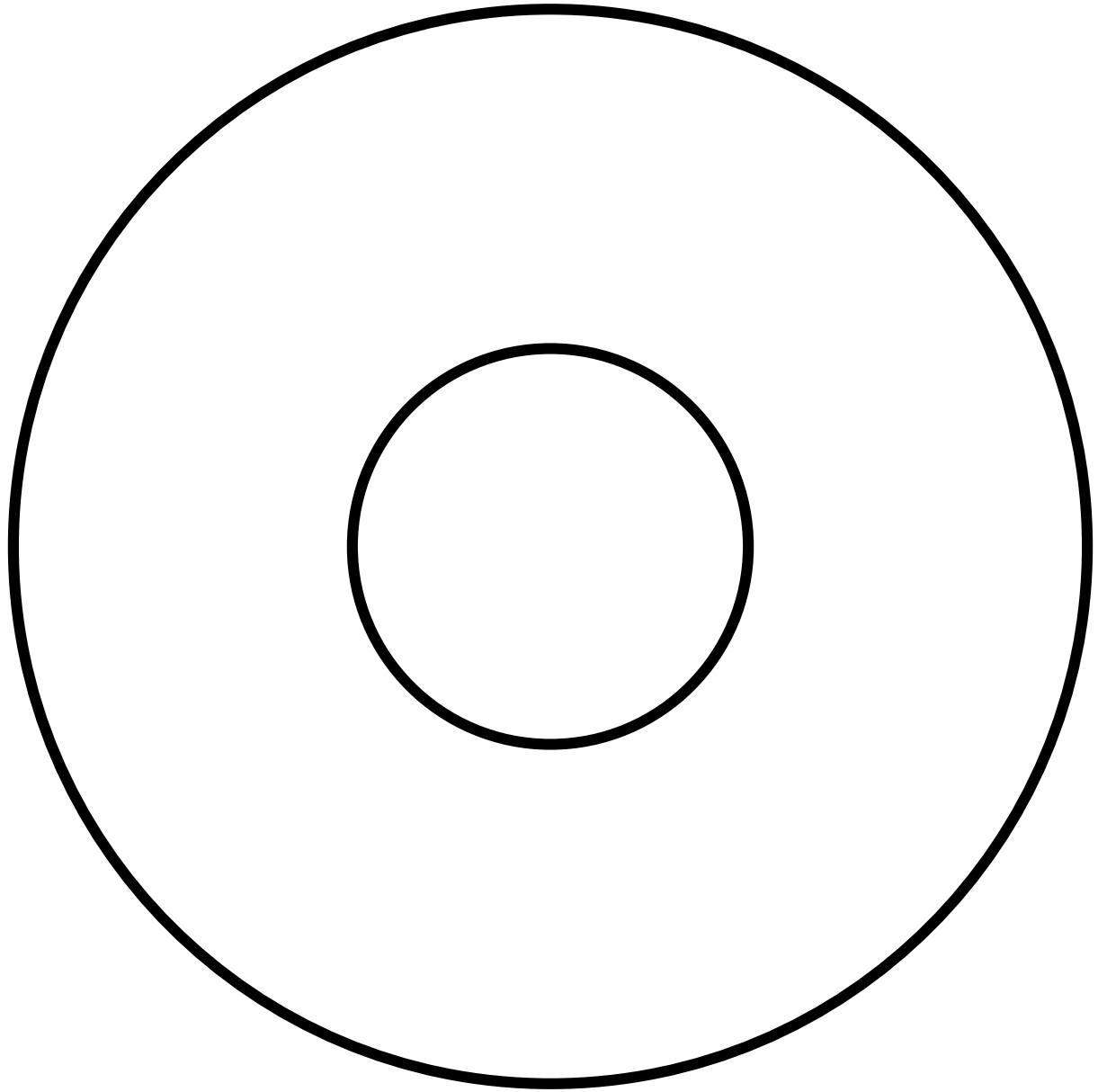


Stresa profilakse

- Laika menedžments
- Telpas ergonomija
- Atbalsta tīkls
- Individuālie resursi







Laiks: divas nozīmes

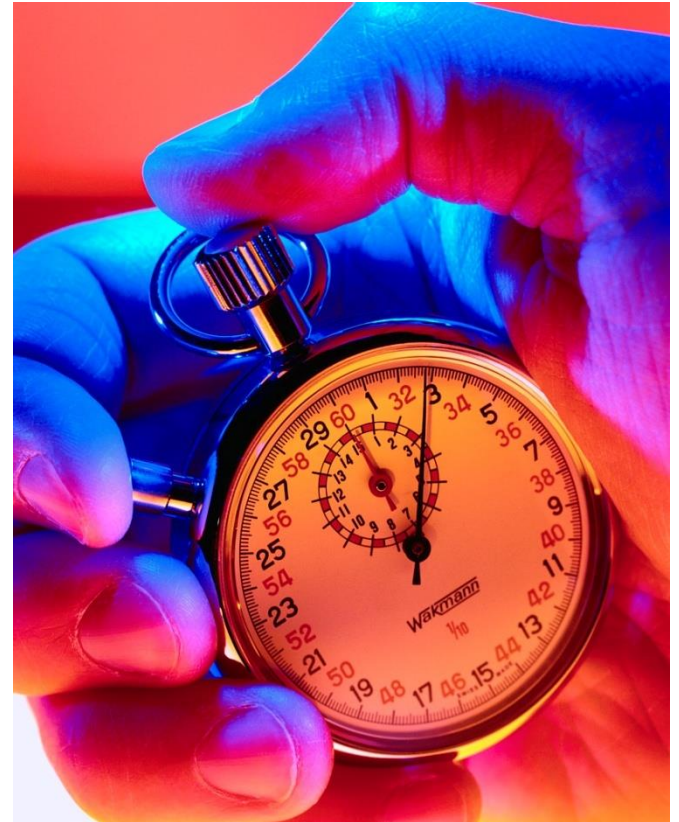
Hronos (grieķu χρόνος)

Laika daudzums

(mēra ar hrono-metru 😊)

Kairos (grieķu καιρός)

Laika brīdis (kad)



Stress pirms notikuma

Padomā, kas tieši rada stresu

Padomā, kas ir vissliktākais, kas var notikt

Sagatavojies

Padomā, ka *visi taču ir cilvēki*

Dziļi ieelpo

Parunā ar draugu

Relaksācija, afirmācija

Vizualizē veiksmi!



Stress notikuma laikā

Apstājies un padomā

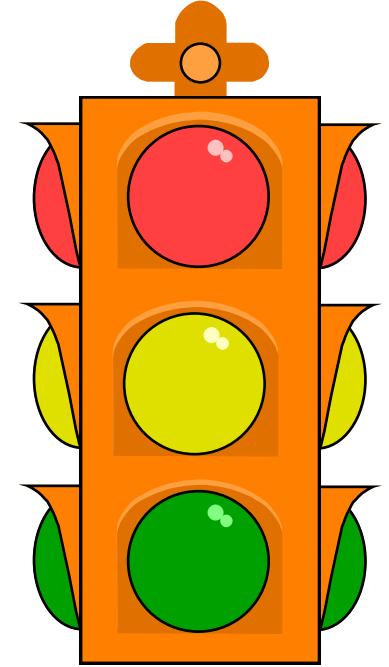
Neuztver lietas personiski – jo
tās **nav** personiskas

Mēģini saprast, kas ir otrās puses
vajadzības, kas ir tavējās un kā to visu
var sakombinēt

Uzvedies pārliecinoši

Pielieto konflikta menedžmenta prasmes

Apsoli sev kādu balvu



Stress pēc notikuma

Lieto “pabeigšanas rituālu”

Dziļi izelpo

Izstāsti kādam, kas saprot

Paslavē un palutini sevi

Fiziskās aktivitātes

Paanalizē situāciju. Padomā - kas ir
vissliktākais, kas ir noticis?

Aizej pie psihologa vai piezvani uz krīzes
telefonu



Cilvēka atjaunošanās dimensijas

Ķermeņa

Emociju

Prāta

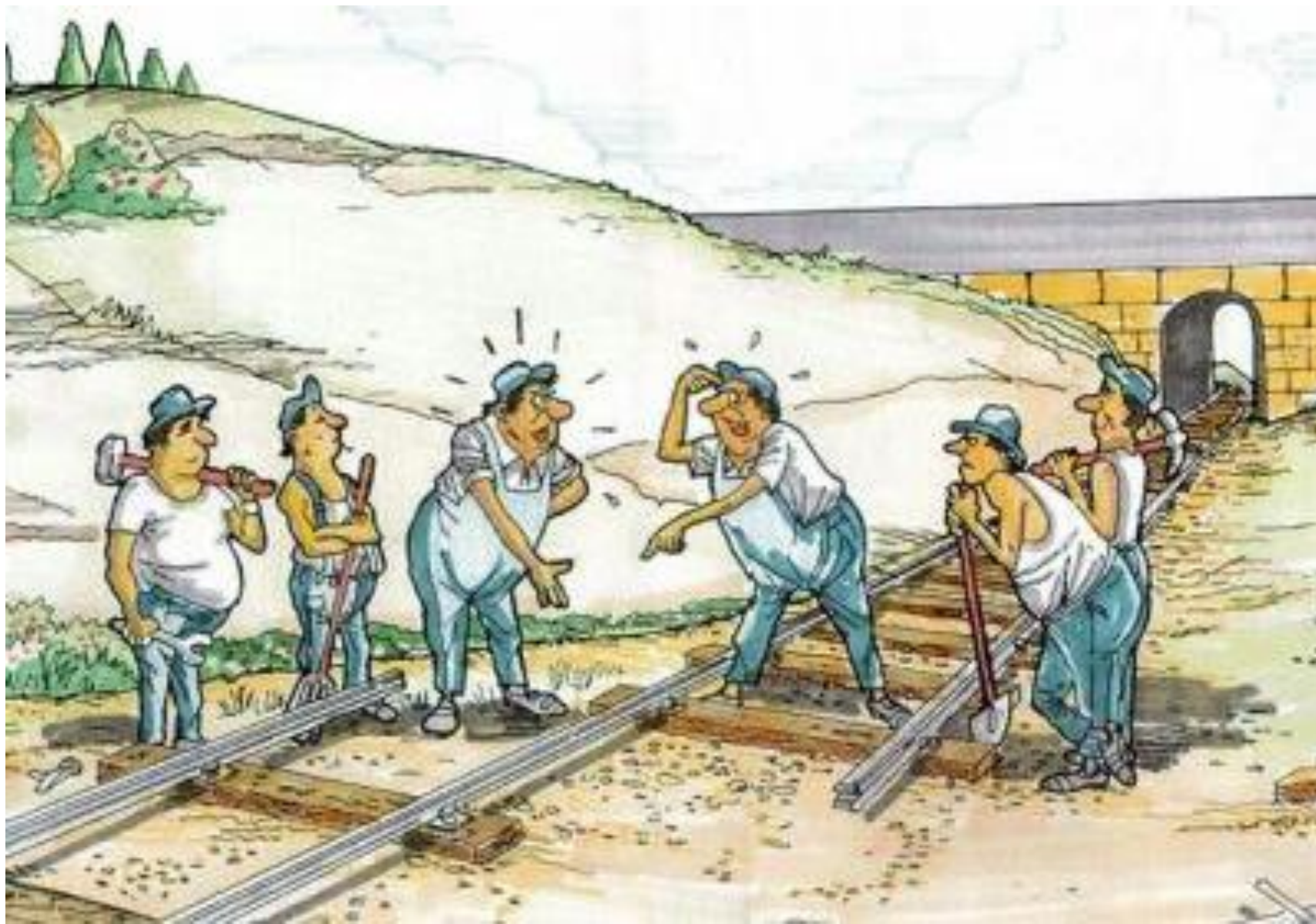
Attiecību

Jēgas



**Kas man vislabāk palīdz
relaksēties un atgūt enerģiju?**

Komunikācija... nemaz nav viegla...



Stresa pārvarēšana

Domu maiņa

Uzvedības maiņa

Jūtu izpausme

Fiziskas kustības

Veselīgs uzturs

Māksla

Humors

Radoša problēmu
risināšana

Komunikācijas
prasmes

Laika plānošana

Relaksācija

Meditācija, joga

Vizualizācija

Galvenais - regulāri!

- Maini dzīves stilu!
- Esi pārliecināts sevī!
- Atceries, ka ķermenim vajag kustības.
- Ventilē jūtas! Runā ar saprotošiem cilvēkiem.
- Mācies risināt konfliktus konstruktīvi.
- Runā par savām vajadzībām. Negaidi, ka citi tās atminēs. Viņi to neprot!!!





Seminārs finansēts no ES Interreg Central Baltic projekta "Māsu izglītības attīstība" (NURED - Nurse education development).