



REAGIMET NDAJ STRESIT

Prof. Sejhan Ajredin Hamiti

REAGIMET NDAJ STRESIT



- Reagimet e individit ndaj stresit janë:
 1. Çregullimi post traumatik i stresit – disa herë njerëzit ndeshen me ngjarje të jashtzakonshme, të tilla si bombardimet, tërmetet, përmbytjet dhe epidemit. Njerëzit që përjetojnë ngjarje të tilla jashtzakonisht stresuese, mund të vuajn nga çregullimet – posttraumatik i stresit: që ka të bëjë me të rikujtuarit të përvojave traumatike.



2. Ankthi – paraqet një gjendje të përgjithshme konfuze emocionale, ku personi ndjen një frikë të paqartë, të padefinuar. Në ankth ne parandajm se do të ndodhë diçka që për ne do të jetë e rrezikshme, mjaftë e rëndë.



3. Njëri ndër teoricientët më të njohur të stresit Hans Selei, efektet e stresit i ilustroi nëpërmjet modelit që e quajti : SINDROMA E PËRGJITHSHME E PËRSHTATJES. Selei besonte se reagimi i stresit është i njëjtë për lloje të ndryshme të streseve, qofshin ato fizike, sociale apo personale.

Modeli i Seleit, mbi mënyrën e të reaguarit ndaj stresit, përfshin tri stade:



- Stadi i alarmit – ndodh kur individit vetëdijësohet për presionin nga stresi.
- Stadi i rezistencës – përfshin individin kur ai përgatit veten të luftoj stresin.
- Stadi i raskapitjes – rezulton për shkak të veprimit të stresit të vazhdueshëm dhe intensive.



Ju faleminderit p er v emendjen