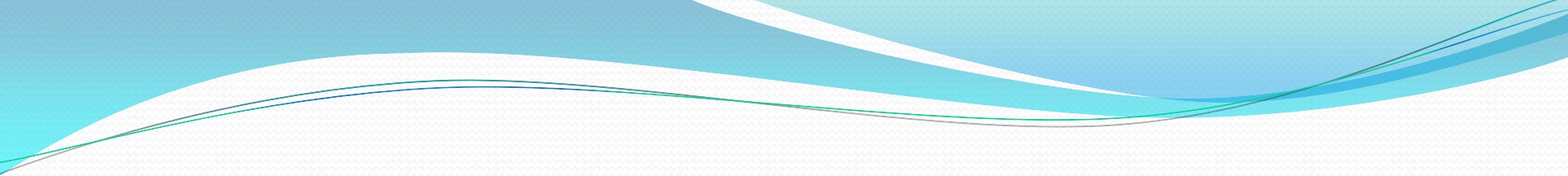


# TEKNIKA E PËRSHTATJES

Prof. Sejhan Ajredin Hamiti

Strategjitë kryesore të cilat përdoren në funksion të përballjes me stresin janë: **qasjet jorealiste dhe realiste.**

- Qasjet jorealiste përfshin përdorimin e mekanizmave mbrojtëse. Karakteristikë e përgjithshme për ta është se nëpërmjet tyre, në mënyrë të pavetëdijshme , u shmangemi situatave stresuese.
- Qasjet realiste i mundësojnë individit më me sukses të përballim stresin.



**Mekanizmat mbrojtëse.** Ndodh që njerëzit, dikush më shumë e dikush më pak, të përjetojnë kërcënime serioze të vetërespektit: ndjehen pak të vlefshëm e ndonjëher thua jse të pavlefshëm, ndjehen fajtorë për veprat e tyre.

- **Racionalizmi** – kur në mënyrë të tepruar arsyetojmë veprimet që i bëjmë me të vetmin qëllim të mos pranojmë gabimet dhe humbjet tona.
- **Sublimimi** - është një prej mekanizmave mbrojtëse më pozitiv dhe më i shëndoshë : idetë dhe impulse e shmangura nga vetëdija tash më nuk mbesin gjithmonë të “mbyllura” në pavetëdije, por shprehem dhe kënaqen nëpërmjet motiveve më të larta.

- **Represioni** - nëpërmjet këtij mekanizmi tentojm t'i fshehim gjërat të cilat nuk mund t'i përballojmë dhe të cilat nuk na konvenojnë.
- **Formacioni reaktiv** – me anë të këtij mekanizmi individi shfaq një sjellje të kundërt me që e ndjen.

# Disa strategji më premtuese për të përballuar stresin janë:

- Zëvendësimi i kërcënimit me sfidimin
- Të ndryshojmë synimin
- Marje me aktivitete fizike
- Dieta
- Pregaditja e stresit para se të ndodh ai
- Ndryshime të qasjes së problemit.



Ju faleminderit për vëmendjen