



## Εξωτερικά και εσωτερικά πυροδοτικά ερεθίσματα του στρες

Η αντίδραση στο στρες είναι κάτι που κληρονομήσαμε από τους προγόνους μας λόγω της προστατευτικής μας φύσης. Εκείνον τον καιρό, η αντίδραση στο στρες ήταν ζωτικής σημασίας για την επιβίωση και τη σωματική ασφάλεια. Στην κλασσική αντίδραση «μάχης ή φυγής», η αδρεναλίνη, η κορτιζόλη και άλλες ορμόνες του στρες κατέκλυζαν τον οργανισμό των προγόνων μας για να προστατευτούν ή να απομακρυνθούν. Σήμερα, βιώνουμε τις ίδιες αντιδράσεις. Όταν ένα στρεσογόνο συμβάν γίνεται αντιληπτό ως τραυματικό, το σώμα και το μυαλό ανταποκρίνονται άμεσα, συχνά με αρνητικά συναισθήματα. Επομένως είναι καλό να γνωρίζουμε πώς να αναγνωρίζουμε τις εξωτερικές και εσωτερικές πηγές στρες για εμάς.

### Ενότητα

• Ευαισθητοποίηση

### Υποενότητες

• Κοινωνική υποστήριξη

### Μέγεθος ομάδας

• Ατομικά  
• Μικρή ομάδα

### Διάρκεια

• 60 - 90 λεπτά

### Λέξεις-κλειδιά

Στρες, πυροδοτικά ερεθίσματα, αντιδραστικό νευρικό σύστημα, εξουθένωση, μακροχρόνιο στρες.

### Στόχοι

Να γίνει κατανοητός ο τρόπος που εμφανίζεται το στρες, πώς πυροδοτούνται οι αντιδράσεις στο στρες και με ποιον τρόπο μπορούν να αναγνωριστούν οι αναστολές του στρες.

### Συμμετέχοντες

Η δραστηριότητα είναι κατάλληλη και για ατομική και για ομαδική εργασία (μικρές ομάδες με 7-12 συμμετέχοντες).

### Περιγραφή

#### I. Εξωτερικοί στρεσογόνοι παράγοντες

1. Πάρτε ένα φύλλο χαρτί και γράψτε πέντε κατηγορίες. Στη συνέχεια, κάτω από καθεμία καταγράψτε τις πηγές στρες στη ζωή σας.
2. Παρακολουθήστε τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια της ημέρας (εβδομάδα). Σημειώστε πότε αισθάνεστε αναστατωμένοι και τι πυροδοτεί το στρες. Προσθέστε το στη λίστα σας.
3. Παρατηρήστε και καταγράψτε (προσθέστε στη λίστα) κάθε γεγονός που σας προκαλεί εκνευρισμό και τις ενοχλήσεις που αντιμετωπίζετε σε καθημερινή βάση.
4. Τώρα, επιλέξτε έναν φυσικό στρεσογόνο παράγοντα που μπορείτε να αλλάξετε ή να περιορίσετε. Αναλάβετε δράση!
5. Κατόπιν, επιλέξτε έναν κοινωνικό στρεσογόνο παράγοντα και κάντε ένα σταθερό βήμα για να ελαχιστοποιήσετε την επίπτωση που έχει σε εσάς.

#### II. Εσωτερικοί στρεσογόνοι παράγοντες

1. Την επόμενη φορά που θα έχετε κάποια αντίδραση στο στρες, αποστασιοποιηθείτε και αναλύστε τις σκέψεις σας για την κατάσταση.
2. Προσδιορίστε την αυτό-ομιλία και ρωτήστε «Γιατί είναι πρόβλημα αυτό για εμένα; Τι με ενοχλεί;».
3. Στη συνέχεια, εμβαθύνετε και αναρωτηθείτε:
  - Τι μου θυμίζει από το παρελθόν μου;
  - Ποιοι φόβοι, απόψεις, ανασφάλειες μπορεί να υπάρχουν σε αυτή την κατάσταση;
  - Αισθάνομαι φόβο;
  - Αισθάνομαι απόρριψη;

Σύνοψη. Αυτές οι σκέψεις βοηθούν ιδιαίτερα στην κατανόηση των αντιδράσεων στο στρες.

### III. Πώς μπορώ να υποστηρίξω τον εαυτό μου;

Η επίγνωση και αναγνώριση των πόρων που διαθέτει κάποιος είναι κρίσιμης σημασίας για να βοηθήσει στη μείωση των συμπτωμάτων του στρες και του τραύματος. Παρακάτω έχετε τη δυνατότητα να υποδείξετε τα πυροδοτικά ερεθίσματα που ισχύουν για εσάς και τις συνδέσεις που μπορείτε να βρείτε για να υποστηρίξετε τον εαυτό σας.

Παράδειγμα: (επιλέξτε ένα πυροδοτικό ερέθισμα από τη λίστα σας).

**Γνωρίζω ότι παγώνω όταν κάποιος μου φωνάζει.**

**Τα πυροδοτικά μου ερεθίσματα είναι:** Θυμωμένο άτομο που φωνάζει στο τηλέφωνο.

**Οι πόροι μου είναι:** Να αποσυνδεθώ από το άτομο και να πάρω μια βαθιά αναπνοή.

**Το επιτυγχάνω ως εξής:** Θυμάμαι να αναπνέω και να μην παίρνω προσωπικά αυτά που λένε τα θυμωμένα άτομα.

Βρείτε τουλάχιστον 5 πυροδοτικά ερεθίσματα και αναζητήστε τους κατάλληλους πόρους.

Εάν κάνετε αυτή τη δραστηριότητα ως ομαδική δραστηριότητα, κάθε συμμετέχοντας μπορεί να παρουσιάσει ένα από τα πυροδοτικά ερεθίσματα της λίστας του/της μαζί με το σύντομο σχέδιο για τους υποστηρικτικούς πόρους. Ο διαμεσολαβητής/εκπαιδευτής μπορεί να καταγράψει στον πίνακα διάφορους πιθανούς πόρους.

Ολοκληρώνουμε τη δραστηριότητα με μια συζήτηση και ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες.

### Υλικό

χαρτί, μολύβι ή στυλό, μαρκαδόροι

### Μέθοδος

Αυτο-εκμάθηση, τεχνική αυτο-ευαισθητοποίησης, μέθοδος ενδοσκόπησης, συζήτηση, βιωματική μάθηση.

## Συμβουλές για τους εκπαιδευτές

Λόγω του ότι πρόκειται για σχετικά πολύπλοκη άσκηση, χρειάζεται απαραίτητα προετοιμασία για να υλοποιηθεί. Ο εκπαιδευτής (καθοδηγητής της ομαδικής εργασίας) θα πρέπει να έχει εμπειρία και επαρκείς ικανότητες να εργαστεί σε μικρή ομάδα με τις δυναμικές που ενέχει.

## Πηγή (APA)

Προσαρμογή από: Mischke-Reeds, M. (2018). *Somatic Psychotherapy Toolbox*. Eau Claire, WI: PESI Publishing & media, Inc.

## Έντυπο υλικό

-

## Συντελεστής

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).



CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Όχι Παράγωγα Έργα  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Εξωτερικά και εσωτερικά πυροδοτικά ερεθίσματα του στρες.* Ανακτήθηκε την

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό.

<https://posttraumatic-integration.eu/>