

## Stres – obvladovanje in obrambni mehanizmi, dr. Tamara Prevendar:



Vir: [tamaraprevendar.com](http://tamaraprevendar.com)

Stres se nanaša na stanje, ki nastane zaradi interakcije med posameznikom in njegovim okoljem. Posameznik to stanje dojema kot zahtevno ali ogrožajoče za svoje dobro počutje. Vzroki stresa, običajno označeni kot stresorji, so lahko različni dogodki ali dražljaji iz okolja, ki jih oseba lahko doživlja kot izziv, težke in/ali ogrožajoče za njeno varnost. Raziskave so se poglobile v individualne razlike v odzivih na različne vrste stresorjev in osvetlile pomen subjektivnih izkušenj pri razumevanju čustvenih in vedenjskih reakcij.

Psihološki odzivi na stresorje so odvisni od različnih dejavnikov in njihovega zapletenega medsebojnega delovanja. Strategija obvladovanja ali obrambni mehanizem je lahko razmeroma neprilagojen ali neučinkovit v enem kontekstu, vendar prilagodljiv in učinkovit v drugem. V skladu s tem ta seminar, ki temelji na Lazarusovem in Folkmanovem modelu, povezuje psihodinamične ideje, kot so karakterni tipi in obrambni mehanizmi s psihološkimi koncepti stresa in obvladovanja. Poudarja fenomenološki pristop k stresu s povezovanjem stilov obvladovanja, obrambnih mehanizmov, tipov osebnosti in zaznanih stresorjev kot ključnih dejavnikov, ki vplivajo na vedenjske in čustvene odzive s soočanjem z različnimi stresorji. O odzivih posameznikov in dejavnikih, odvisnih od konteksta, bomo razpravljali skozi interaktivne dejavnosti in študije primerov. Kompleksnost pojava bomo nadalje opazovali v smislu njegove pomembnosti pri prilagajanju psihoterapevtskih intervencij.