



תיקונים לעמוד 76 לפני מודל הגירויים

פרט לתגובות הפיזיולוגיות קיימות גם תגובות התנהגותיות, רגשיות וקוגניטיביות:

תגובות התנהגותיות במצבי לחץ

בדרגות נמוכות של לחץ אנו חשים ברמה גבוהה מהרגיל של עוררות. בעקבות כך ביצועינו במטלות שונות עשויים להיות אף טובים יותר מאשר במצב של רגיעה, בתנאי שמצב הלחץ אינו מתמשך זמן רב. במקרה של לחץ מתמשך ביצועינו נעשים גרועים יותר עקב קשיי ריכוז וחשיבה, אותם נפרט בהמשך. לעומת זאת, לחץ כבד פוגע בתפקודנו, בייחוד במטלות מורכבות הדורשות קואורדינציה בין מערכות שונות, כגון עין-יד. שרירינו הרועדים מקשים את ביצועינו. חלק מהאנשים אוכל יותר במצבי לחץ קשים, ואילו אחרים מפסיקים לאכול. חלק מהאנשים מגיב בתוקפנות, וחלק בנסיגה. לעתים גם קורה שאנשים הניצבים בפני לחץ כבד במיוחד מגיבים בתגובות סטריאוטיפיות חוזרות ונשנות. יש הסבורים שמטרתן של תגובות אלה היא להרגיע את הגוף ולגרום לו להתנתק מהגירויים החיצוניים. לחץ קיצוני במיוחד עלול להביא לשיתוק תגובותינו, כלומר להביאנו למצב של קיפאון ואי עשייה.

תגובות רגשיות

במצבי לחץ חווים כולנו רגשות בעוצמה גבוהה. הרגשות השכיחים ביותר במצבי לחץ הם חרדה, דיכאון וכעס. האדם החרד חושש ודואג. לעומת זאת, האדם המדוכא מרגיש לאות, חוסר ערך ופסימיות. במצבי לחץ אנשים נוטים לנקוט דפוסי תגובה רגשיים שעזרו להם בעבר. אדם זהיר יעשה זהיר יותר, עד כדי נסיגה מוחלטת. התוקפן עלול להיעשות תוקפן יותר, ואפילו לאבד שליטה ולפגוע באחרים. אם הניסיונות הראשוניים להתמודדות נכשלים, החרדה גוברת, והאדם נגרר עוד יותר לפתרונות המוכרים, נעשה נוקשה יותר, ואינו מסוגל לחשוב על פתרונות חלופיים לבעיה. חרדה משבשת את חיי האדם, אך משמשת גם מקור לא אכזב לאיסוף מידע העשוי לסייע בהתמודדות. מיקוד תשומת הלב בחרדה - בתנאי שחרדה זו אינה חרדה מוגזמת או פניקה - מאפשר לאדם לזהות את גורמי הלחץ ולנקוט פעולה שנועדה לשפר את המצב. רגשות החרדה והדיכאון הם סימנים, מעין אותות אזהרה, לכך שצרכים חשובים של האדם אינם מסופקים. מודעות לרגשות אלו וזיהוי מקורם הם הצעד הראשון בגיבוש דרכים להתמודדות עם מצבי הלחץ. מכאן שאפשר לראות בחרדה ובדיכאון פן חיובי - בעצם העובדה שהם מניעים את האדם לפעול לשינוי מצב הלחץ. תגובה שכיחה נוספת למצבי לחץ היא כעס, שעלול להביא לתוקפנות.

תגובות קוגניטיביות

התגובות הקוגניטיביות האופייניות למצבי לחץ באות לידי ביטוי בדימויים קטסטרופליים, בהפרעות בחשיבה, בקשב ובזיכרון.



רכש

פרויקטים חינוכיים בע"מ

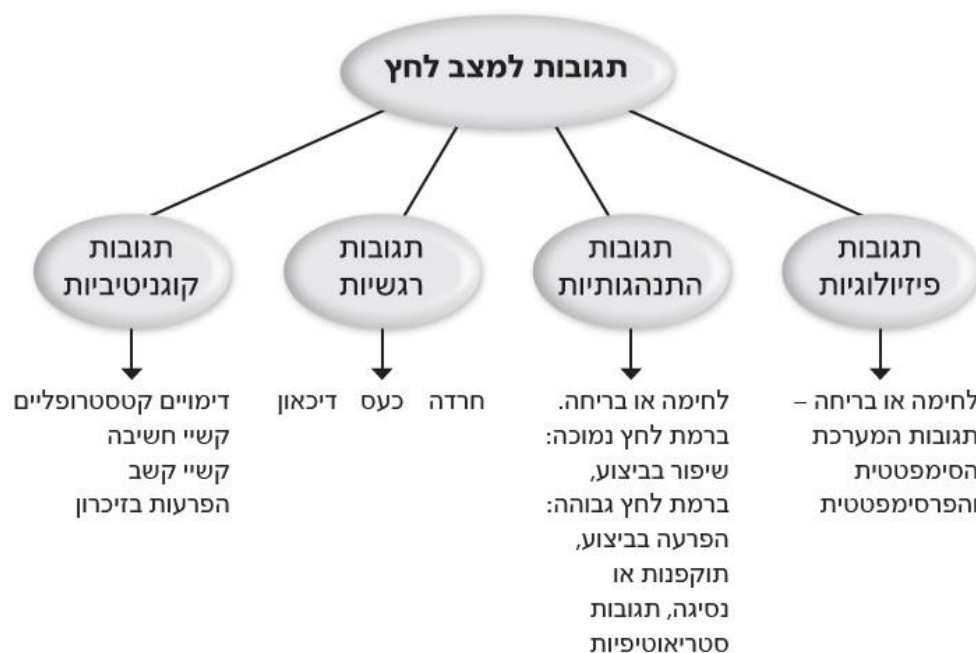
דימויים קטסטרופליים

דימויים קטסטרופליים הם תמונות דמיוניות של מצבים מפחידים העלולים להתרחש בכל רגע. לדוגמה, אישה המצפה לבעלה החוזר מהעבודה, שמה לב שהוא מאחר בחמש דקות ונכנסה ללחץ. מיד עוברים לנגד עיניה תרחישים של סכנות אפשריות.

הפרעות חשיבה

במצבי לחץ משתבשת יכולתנו לארגן את מחשבותינו ביעילות, בבהירות ובהיגיון. אנו מתקשים לפתור בעיות ולקבל החלטות, שכן קשה לנו לחשוב בגמישות על פתרונות חלופיים ומגוונים, ובעקבות כך גם חשיבתנו היצירתית נפגעת.

לסיכום, במצבי לחץ אנו נוטים להגיב בתגובות הבאות:





רְכֵשׁ

פרויקטים חינוכיים בע"מ
