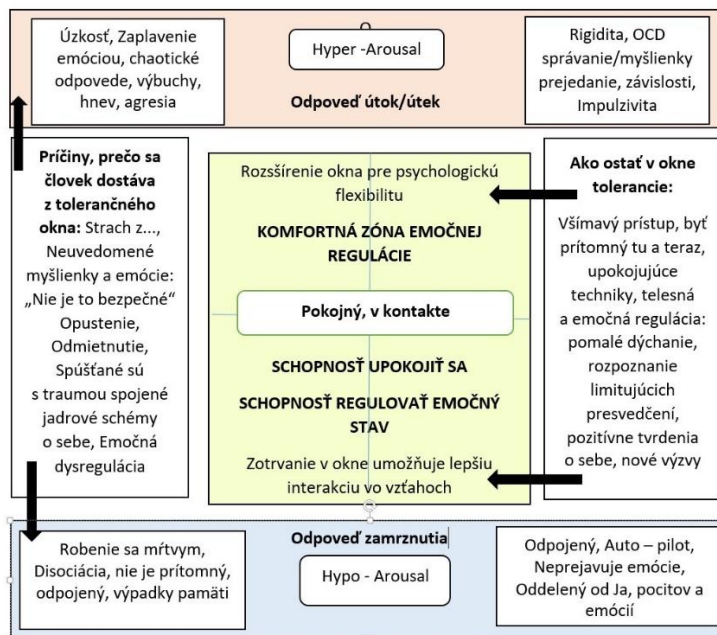


OKNO TOLERANCIE

Ako nápomocný prístup na zvládanie výrazných stresových situácií uvádza Kotianová (2019) okno tolerancie.

Pri prežívaní emócií, zahŕnení bolesťou, strachom, ale aj radosťou ľudia prežívajú aj sprievodné fyziologické prejavy emočnej reakcie (arousalu). „Okno tolerancie“ je interval intenzity prežívania arousalu, ktorý je jednotlivcom subjektívne tolerovateľný, v ktorom má vnútorný pocit bezpečia. Mimo okno tolerancie môžu ľudia hodnotiť prežívanú mieru arousalu buď ako príliš veľa nabudenia (hyperarousal), alebo nedostatočné nabudenie (hypoarousal) (Boon, Stelle, van der Hart, 2011).

Obr. 2. „Okno tolerancie“



Obr. 2. Prepojenie s príčinami, prečo sa človek dostane mimo okna, ako aj technikami, ktoré mu pomáhajú sa do komfortnej zóny vrátiť (Van der Wijngaari, 2019)

Niekedy je tento rozsah pomerne úzky. V takomto prípade dochádza ľahko k preťaženiu a pocitom straty kontroly. Na rozsah „okna tolerancie vplyva temperament“ (Boon, Stelle, van der Hart, 2011), ale predpokladáme, že je ovplyvnený aj individuálnou skúsenosťou, vývinovou históriou v súvislosti s prežívaním stresových situácií v detstve, ako to popisuje kalibračný stresový model. V prípade chronickej záťaže dochádza k zhoršeniu schopnosti arousal regulovať.

Literatúra:

- Boon, S., Steele, K., & Van Der Hart, O. (2011). *Coping with trauma – related dissociation*. New York, London : W.W. Norton & Company.
- Kotianová, A. (2019) *Vzťah raných maladaptívnych schém, zvládacích štýlov, disociácie, a fyziologických parametrov arousalu u zdravých dospelých*. Dizertačná práca, UKF Nitra, Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva, s. 143
- Van der Wijngaari, R. (2019). Fine – tuning Imagery Rescripting & Chair work. Materiály k workshopu Fine – tuning Imagery Rescripting & Chair work, 28.03.-30.3.2019, Oslo, Norway.