

Upravljanje stresom u izazovnim vremenima



Dragica Marač, mag psych.

- **STRES** – je stanje ili osjećaj u kojem se nalazi određena osoba kada smatra da zahtjevi u njezinu životu **premašu** osobne i društvene **kapacitete** koja ta osoba ima na raspolaganju;



Stres

- predstavlja sklop emocionalnih, tjelesnih i ponašajnih reakcija do kojih dolazi kada neki događaj **procijenimo opasnim i/ili uznemirujućim;**



“The Comfort Zone”



..... promjene u društvu - promjene na osobnoj razini

**Što činimo?
Kako?
Očekivanja?
Izazovi?
Načini?
Mogućnosti?**



Što to ustvari znači ?

promjene u društvu – promjene na osobnoj razini :

suradnja – integritet – odgovornost

**tri razine odgovornosti :
osobna ,
društvena i
odgovornost za odnose**



Percepcija @ interpretacija



Percepcija @ interpretacija



Što bi bilo dobro uči(ni)ti ?

- razvijati dobru samokontrolu?



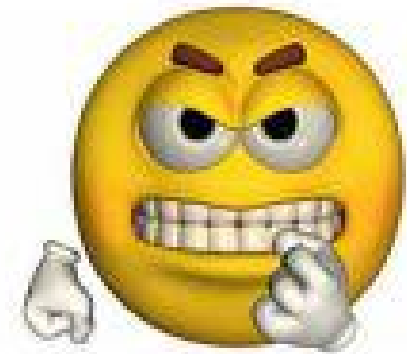
bolju toleranciju?





DA

**pohvala
suradnja**



NE

**kritika
natjecanje**

promjene na osobnoj razini



.....nisu nimalo jednostavne, potrebno ih je
osvijestiti



Što možemo učiniti ?

- Najbolji način borbe protiv stresa :

održavanje zdravih životnih navika

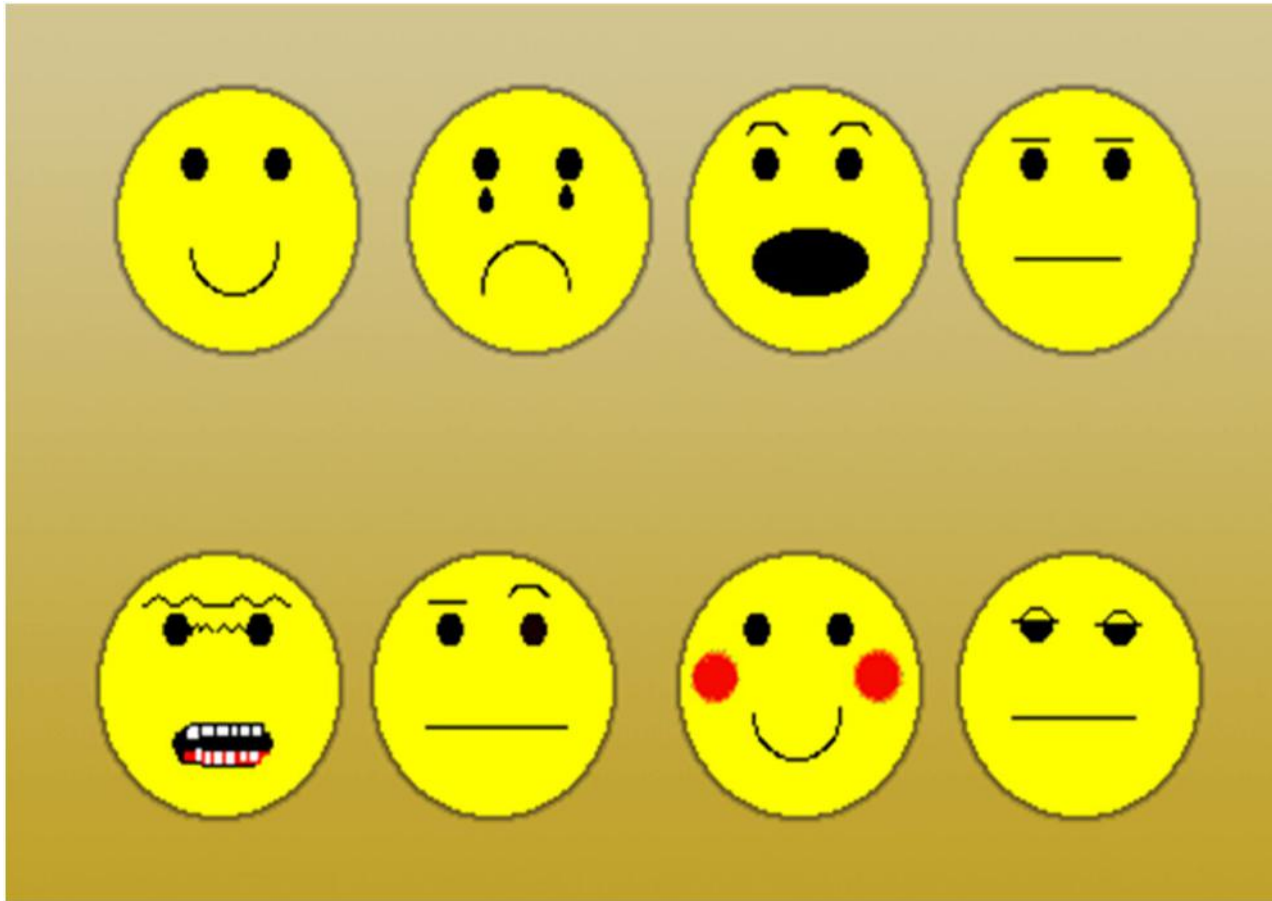
(dovoljno sna, zdrava prehrana, fizička aktivnost te bavljenje hobijima)

- svaki dan nastojati učiniti nešto za sebe,
(makar to bila sitnica, jer nam i male stvari mogu pomoći da se bolje osjećamo)

.... I kako nastaviti ?



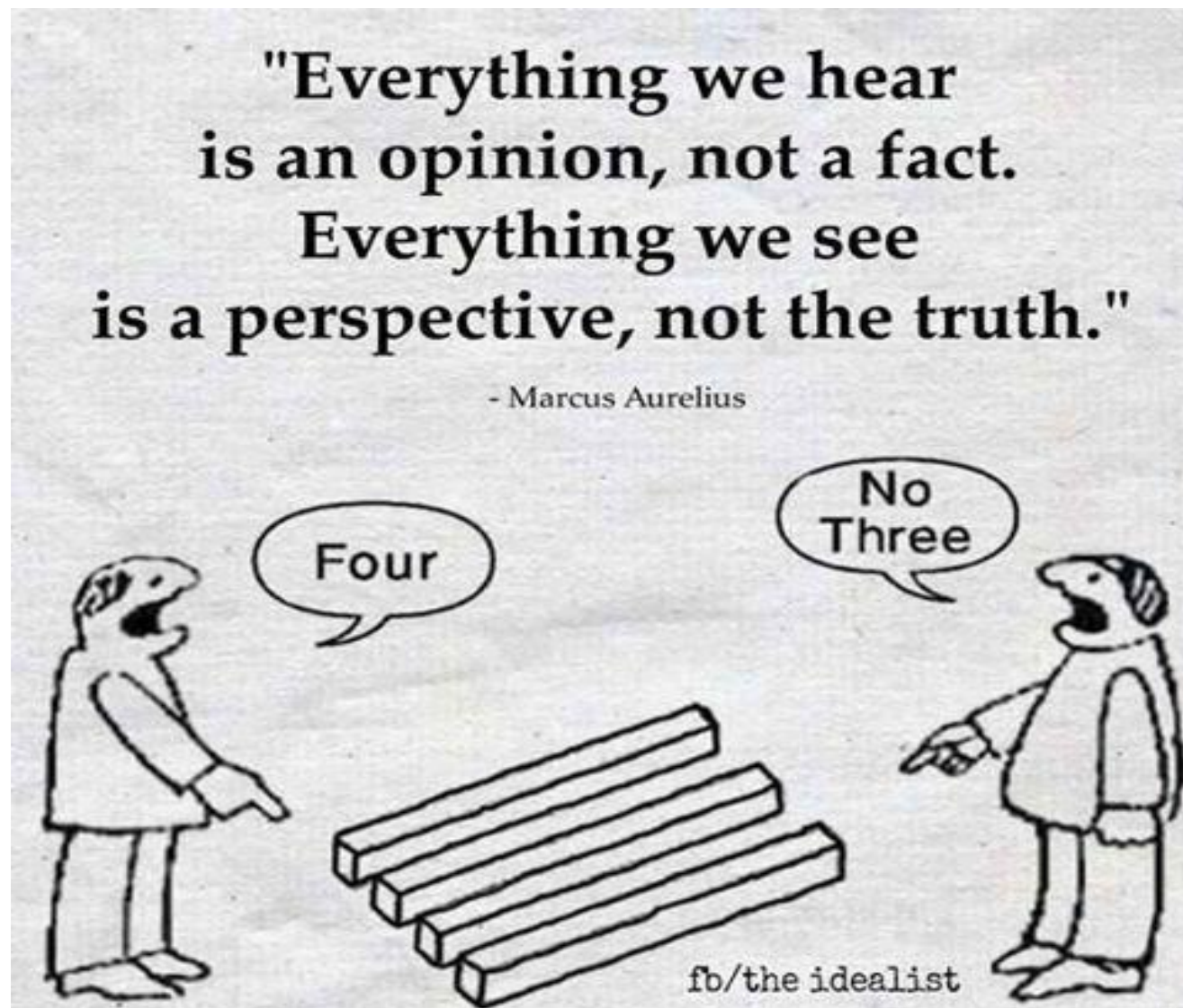
Suočavanje @ upravljanje stresom



.... izvor stresa @ uzrok stresa ?



.....i postupno prolaziti sve faze koje vode do bolje (ili lošije) prilagodbe...



Što možemo učiniti ?



Izvor stresa @ uzrok stresa

- **stresor** ili **izvor stresa** je događaj ili niz događaja za koje **procjenjujemo da ugrožavaju** naš život i/ili život nama važnih ljudi, materijalna dobra, samopoštovanje i sl.



- **uzrok stresa** može biti svaki tjelesni, psihički ili socijalni poticaj koje pojedinca dovode u stanje stresa;

Komunikacija sa samim sobom :



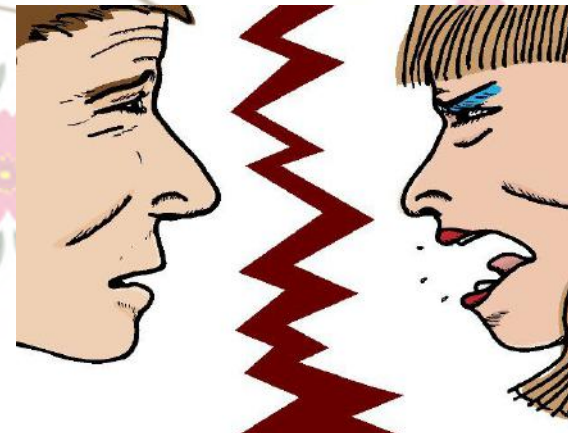
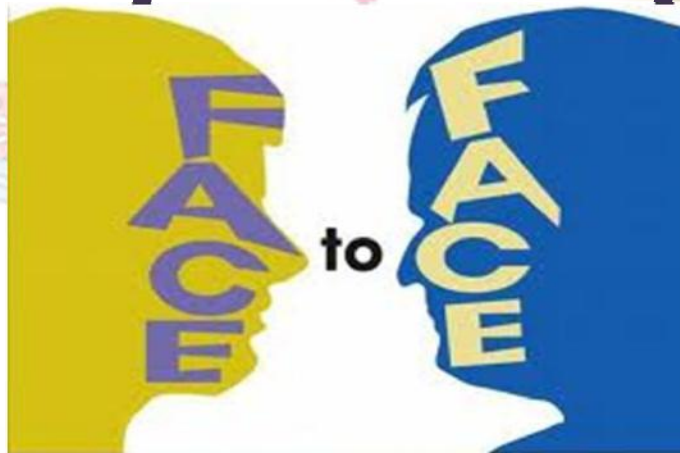
- * Učimo o sebi;
- * Evaluiramo svoje postupke;
- * Nagovaramo se i bodrimo;
- * Razmišljamo o odlukama koje trebamo donijeti;
- * Uvježbavamo poruke koje želimo prenijeti;

....i načini komunikacije....



7 preporuka:

- Aktivno slušati
- Pohvaliti što je dobro
- Biti dobro informiran
- Ne reagirati bahato i cinično
- Pokazati dobru samokontrolu
- Biti pozitivno orijentiran
- Usmjeriti se na cilj i rješenje problema



Komunikacija i prostor među ljudima

Osobni prostor 45 – 120 cm

**Intimni prostor 15
– 45 cm**



Stres



Indikatori stresa :

- - somatski ili tjelesni
- - doživljajni ili emocionalni
- - promjene ponašanja i uspješnosti obavljanja zadataka



Neposredni odgovori na neki događaj ili situaciju su:

- OPAŽANJE DOGAĐAJA
- PROCJENA O MOGUĆOJ JAČINI PRIJETNJE
- ATRIBUCIJA UZROKA DOGAĐAJA
- ODABIR PRIKLADNE SHEME ZA ODGOVOR



Suočavanje sa stresom

- svaki čovjek može stres:
 - tolerirati
 - aktivno se boriti ili
 - odustati



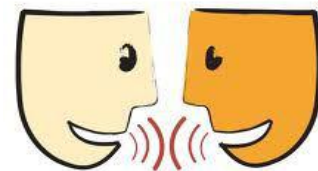
- dobri **antistresori** su smisao za humor i sve što nam omogućava da naša slika o sebi bude bolja (ljubav, naklonost, poštovanje..)

Načini suočavanja sa stresom:

- **Suočavanje usmjereno na rješavanje problema:**
 - **aktivno i pasivno**



Suočavanje usmjereno na **smanjenje unutarnje emocionalne napetosti;**

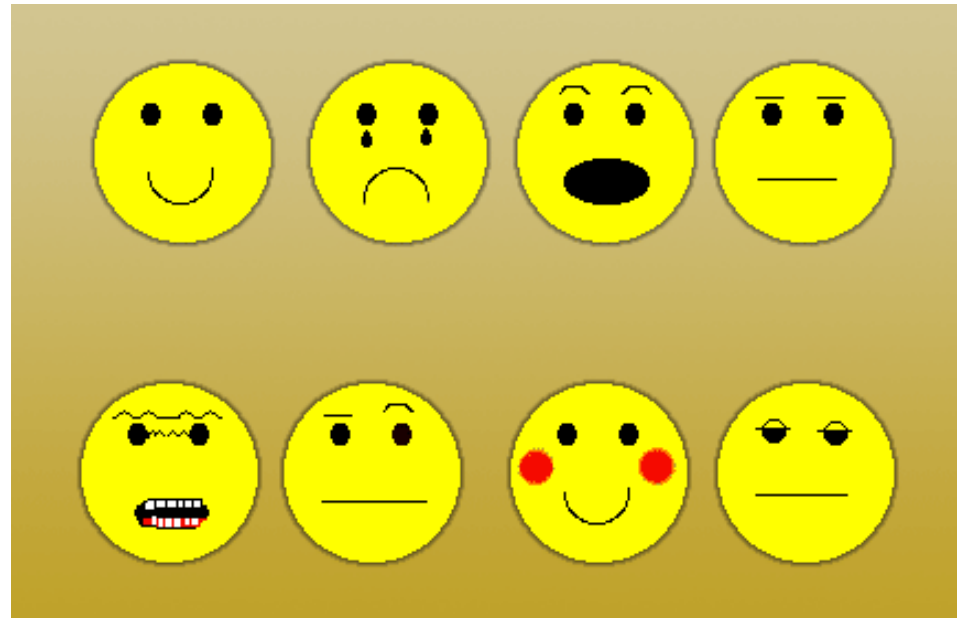


(ne rješavaju problem, ali olakšavaju podnošenje situacije smanjujući napetost)



Kategorije odgovora na stresnu situaciju:

- emocionalne
- kognitivne
- konativne



Kategorije odgovora na stresnu situaciju:

EMOCIONALNE REAKCIJE

- **emocionalna patnja:**
tjeskoba, strah, očaj;
- **emocionalna otupjelost:**
stanje kada je bitno smanjena mogućnost doživljavanja i izražavanja;
- **održavanje emocionalne ravnoteže:**
podrazumijeva mogućnost kontrole i nad pozitivnim i nad negativnim osjećajima u stresnoj situaciji.



Kategorije odgovora na stresnu situaciju

KOGNITIVNE REAKCIJE:

(predstavljaju karakteristične odgovore koji se javljaju tijekom traumatskog doživljaja)

- **poricanje** - blokiranjem opažanja niječe se ono što se događa,
- **iskrivljavanje** - slično je poricanju, samo što se nastoji aktivno izmijeniti svoje opažanje, procjenu i atribuciju događaja.

Cilj je poricanja i iskrivljavanja smanjenje unutrašnje napetosti.



Kategorije odgovora na stresnu situaciju

KONATIVNE REAKCIJE:

-traumatski doživljaj može djelovati i na motivacijske osobine pojedinca, također i **na snagu pojedinih motiva** povezanih sa psihosocijalnim razvojem (npr. potrebom za društvom, postignućem, potrebom za moći i sigurnošću).



SIMPTOMI STRESA:

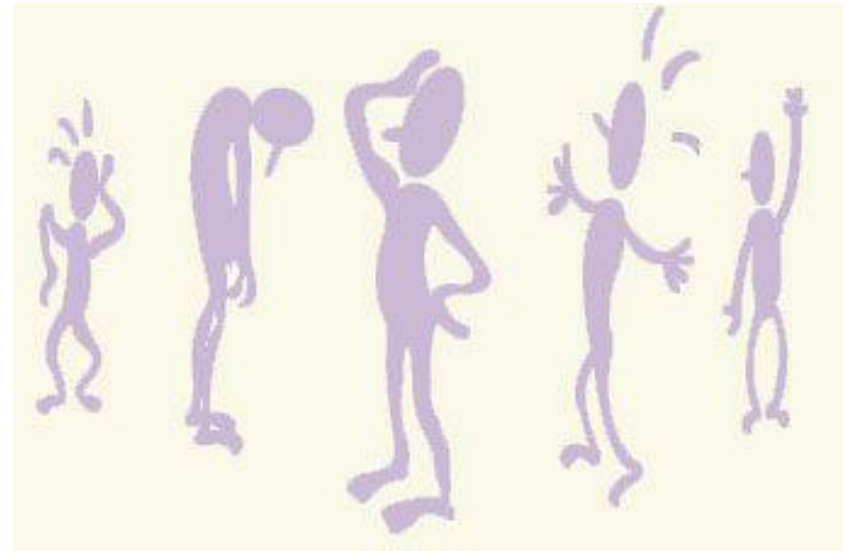
FIZIOLOŠKI SIMPTOMI:

- **kronične bolesi;**
- **povišeni krvni tlak;**
- **kardiovaskularne bolesi (srčani udar, aritmija);**
- **bolesi probavnih organa (čir, diabetes);**
- **bolesi imunološkog sistema (alergije, infekcije)**
- **bolesi koštano-mišićnog sistema (artritis);**
- **glavobolja, vrtoglavica, nesvestice;**
- **dišne tegobe;**
- **urološke tegobe.**



PSIHOLOŠKI SIMPTOMI:

- nezadovoljstvo poslom,
- gubitak motivacije,
- napetost, razdražljivost,
- osjećaj bespomoćnosti, tuge i potištenosti,
- plačljivost, depresivnost,
- nervoza,
- iscrpljenost,
- pad koncentracije.



SIMPTOMI U PONAŠANJU:

- **kronično kašnjenje na posao,**
- **stalna žurba bez učinka,**
- **prevelika ili premala konzumacija hrane,**
- **alkohol i druga ovisnost,**
- **poremećaj spavanja,**
- **često svađanje i prigovaranje,**
- **samokritičnost do osjećaja krivnje**

Kako se nositi sa stresom i boriti protiv sagorijevanja

- **Sagorijevanju** su najpodložnije osobe koje su pri obavljanju poslova izravno izložene stresu ili kod kojih dolazi do tzv. sekundarne traumatizacije (javlja se kod osoba izloženih tuđoj patnji: policajci, novinari, liječnici, medicinske sestre, psiholozi, socijalni radnici i dr.).
- Vrlo je **važno pravovremeno reagirati** na simptome stresa i shvatiti ih kao korisno upozorenje (promjene)
- Uzrok sagorijevanju je **ulaganje veće od mogućeg**, a problem nastaje kada osobe pokušavaju ostvariti nerealne ciljeve.

- Prvi znak sagorijevanja je **kroničan umor**
- Slijede ga različite **emocionalne promjene** (tjeskoba, strah, nezadovoljstvo sobom, drugima, poslom, osjećaj prezasićenosti poslom, preosjetljivost na kritike, osjećaj bespomoćnosti i beznada, depresija)
- Zatim dolaze **problemi na kognitivnom planu** (zaokupljenost mislima o poslu u slobodno vrijeme, pad koncentracije, zaboravljivost),
- Dolazi do **promjena u ponašanju** (povlačenje u sebe, agresivnost, nezainteresiranost za druge, sklonost sukobima) te se javljaju **razni tjelesni simptomi** (glavobolje, vrtoglavice, mučnine, problemi s apetitom i probavom, pad imuniteta) koji mogu prerasti u psihosomatske bolesti

Energija je ključna....



Što možemo učiniti da zagospodarimo stresom?

1. Organizirati vrijeme;
2. Vratiti organizam u ravnotežu fizičkom aktivnošću;
3. Naučiti primijeniti tehnike relaksacije;
4. Imati hobi;
5. Razgovarati; privatno i stručno;
6. Uključiti se u anti-stres program



Nema apsolutnog sklada – svi mi imamo različite ciljeve i očekivanja i najnormalnije je da imamo različita mišljenja, uvjerenja i stavove, ali ih trebamo naučiti izraziti poštujući pritom pravo sugovornika na isto.



Upute za ispravnu komunikaciju

7 zlatnih pravila:

- Sugovornika gledajte u oči
- Nasmiješite se
- Zadržite opušten stav tijela
- Govorite u prvom licu
- Ne gestikulirajte pretjerano
- Budite kratki, jasni i određeni
- Kritiku usmjerite na ponašanje, a ne na osobu
- **RAZLIKUJTE KONVERZACIJU I DEBATU**



Asertivan način komunikacije

Asertivan (iznosi i brani svoje mišljenje, uporan i samosvjestan);
ASERTIVNOST JE ULJUDNA ENERGIČNOST, PRISTOJNA ODLUČNOST.



Asertivnost

ASERTIVNOST JE ULJUDNA ENERGIČNOST, PRISTOJNA ODLUČNOST.

Biti asertivan znači jasno reći što **mislite, osjećate i želite na pristojan i odlučan način**, bez očekivanja da će uvijek biti po vašem.

PASIVNOST: stavljamo tuđe potrebe ispred naših;

AGRESIVNOST: stavljamo svoje potrebe ispred tuđih;

ASERTIVNOST: uspostavljamo ravnotežu;

Vještine asertivnosti učimo od najranijeg djetinjstva.

Složene su i sastoje se od većeg broja vještina.



Dobri međuljudski odnosi nisu mogući bez dobrih komunikacijskih vještina koje uključuju i toleranciju.

Tolerancija je harmonija u različitosti.



ARS Komunikacije



**Iako svi mi svakodnevno komuniciramo...
komunikacija je vrlo složen proces....**

**....to je kreativan čin u kojem ne razmjenjujemo
samo podatke, već i ideje i emocije svih vrsta
(strah, sumnja , radost , zanos...)....**

**.....način na koji komuniciramo govori o nama
mnogo više nego što se na prvi pogled čini....
(konverzacija i debata)....**

**Vještina komuniciranja se neprekidno
uči i usavršava.**

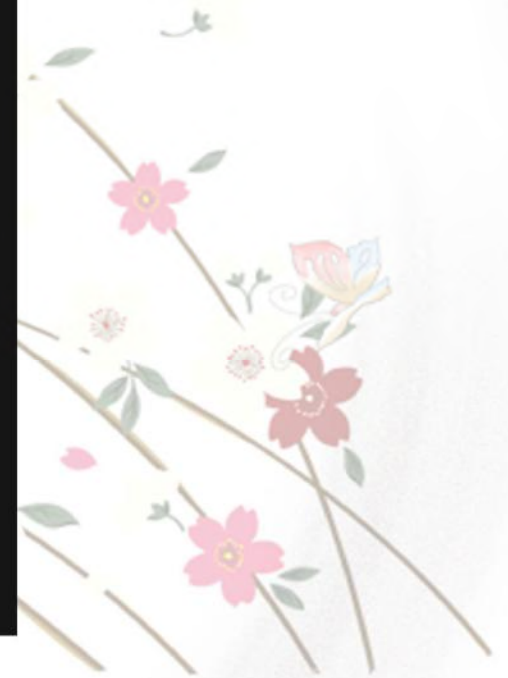
Dobro razmislite prije nego što nekome kažete ružnu riječ, ali nikada ne propustite priliku reći nešto lijepo.

George Horace Lorimer

GOOD IMAGINATION IS A
SIGN OF GREAT INTELLIGENCE



“The Comfort Zone”





“ Sretan si kad postigneš da je ono što misliš u skladu s onim što govoriš i činiš



..... Svaki je kraj neki novi početak.....

Hvala na pažnji

A decorative illustration featuring a large, faint circular frame. Inside the frame, there are several stylized pink and yellow flowers, some with green leaves. Two butterflies, one pink and one yellow, are also depicted. The background is a soft, light blue gradient.