



SUOČAVANJE SA STRESOM

Pripremila: Renata Domijan, prof.

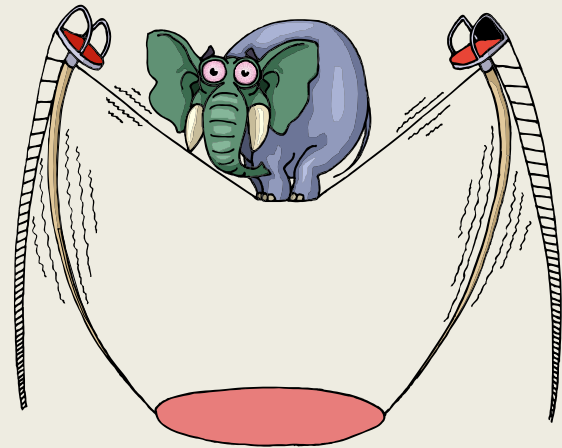
STRES



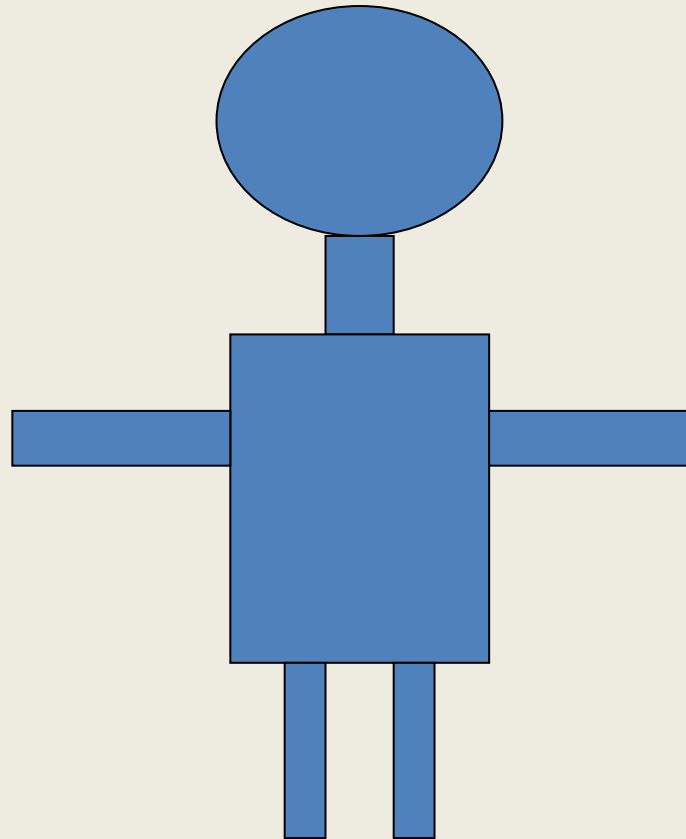
- **Stres je** sklop emocionalnih, tjelesnih (fizioloških) i/ili bihevioralnih (ponašajnih) reakcija, do kojih dolazi kada neki događaj procijenimo opasnim i/ili uznemirujućim (Lazarus)
- odnos između osobe i njezine okoline koji osoba procjenjuje previše zahtjevnim za svoje adaptivne kapacitete i ugrožavajućim za svoju dobrobit
- Stres je unutarnji osjećaj, a stresor je vanjski događaj

Događaje oko sebe procjenjujemo kao:

- irelevantne
- neugrožavajuće ili pozitivne
- ugrožavajuće, traže našu prilagodbu → stresna situacija:
 - neposredna opasnost
 - povreda ili gubitak
 - prijetnja
 - izazov



Gdje osjećate stres?



- Kako stres djeluje na mene?

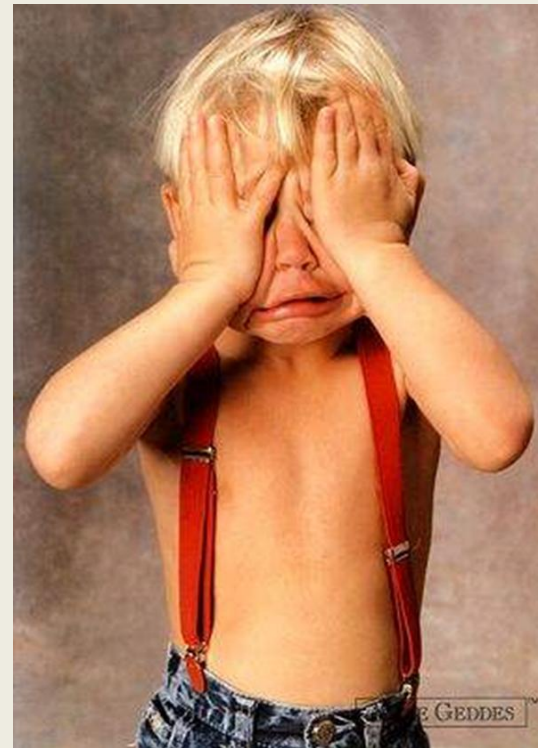
Razmislite kako reagirate kada ste pod stresom (npr. fizički simptomi, misli, osjećaji, ponašanje).

Simptomi stresa

- Emocionalni
- U ponašanju
- Kognitivni (u mišljenju)
- Tjelesne reakcije

Emocionalni simptomi

- nezadovoljstvo
- anksioznost
- apatija
- razdražljivost
- umor
- depresivnost
- usamljenost



Ponašanje

- sklonost nesrećama
- alkohol, pušenje, lijekovi
- promjena apetita
- problemi sa spavanjem
- ubrzan govor
- svadljivost



Kognitivni simptomi

- nesposobnost donošenja odluka
- prebrzo donošenje odluka
- slaba koncentracija
- preosjetljivost na kritiku
- mentalni blokovi
- zaboravljivost



Tjelesne reakcije

- visoki tlak
- probavni problemi
- osip
- bolovi u trbuhu
- znojni dlanovi
- hladne ruke
- plitko disanje
- lupanje srca
- glavobolja



Načini suočavanja sa stresom



- *problemu usmjereno suočavanje*
(definicija problema, pronalaženje i procjenjivanje rješenja s obzirom na njihovu cijenu i korist, odabir i djelovanje)
- *emocijama usmjereno suočavanje*
(iskazivanje emocija, traženje socijalne podrške, selektivna pažnja, pozitivne usporedbe, minimaliziranje)
- *izbjegavanje*
(negiranje, bijeg u maštu, mentalno ili ponašajno dezangažiranje, vjera...)

Posljedice stresa

- **kratkoročne posljedice** - fiziološke i afektivne reakcije
- **dugoročne posljedice** - pogoršano tjelesno zdravlje, ugrožena dobrobit i lošije socijalno funkcioniranje



Upravljanje stresom

- neke tehnike koje mogu pomoći

- Disanje i relaksacija
- Organizacija vremena i prioriteta
- Pozitivno razmišljanje i afirmacija
- Tjelovježba i spavanje
- Razgovor i podrška

SLOW
DOWN

KEEP
CALM

BE
POSITIVE

TAKE
IT
EASY

UNPLUG

ENJOY
LIFE

HAVE
FUN

BREATHE

RELAX

GO
OUTSIDE



MEDITATE

„Moj stres plan”

1. Moj najveći stresor
2. Kako reagiram
3. Što mogu pokušati sljedeći put

