

*Stres „Ne možeš
zaustaviti valove, ali
možeš naučiti surfati”*

10., prosinca 2020.

Anja Radaković, mag.psych.



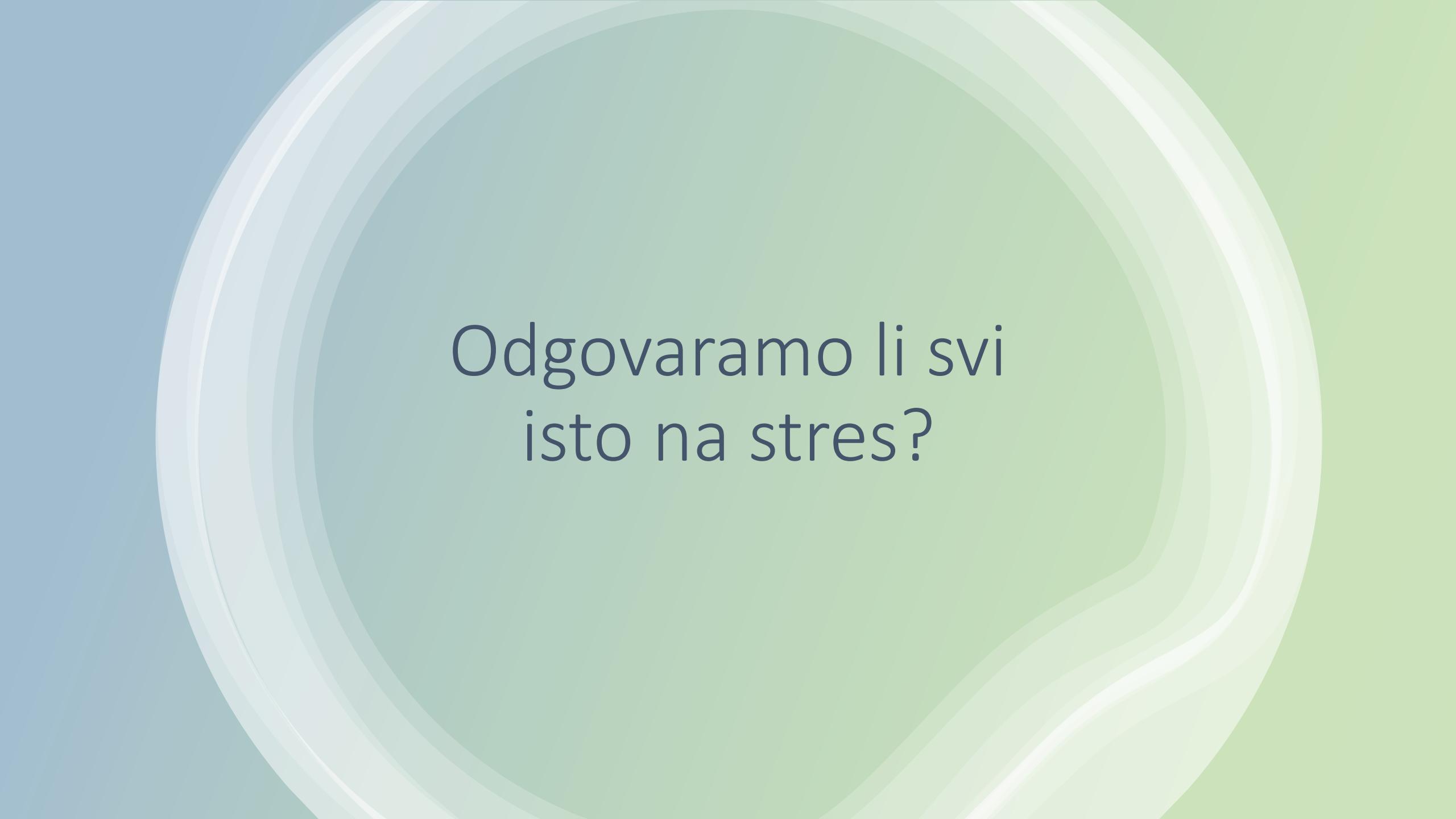
STRES

- Obrazac emocionalnih i fizičkih reakcija koje prati subjektivan osjećaj preopterećenosti i koje nastaju kao reakcija na određene događaje.
- IZVORI STRESA: stresori



Tri izvora stresa

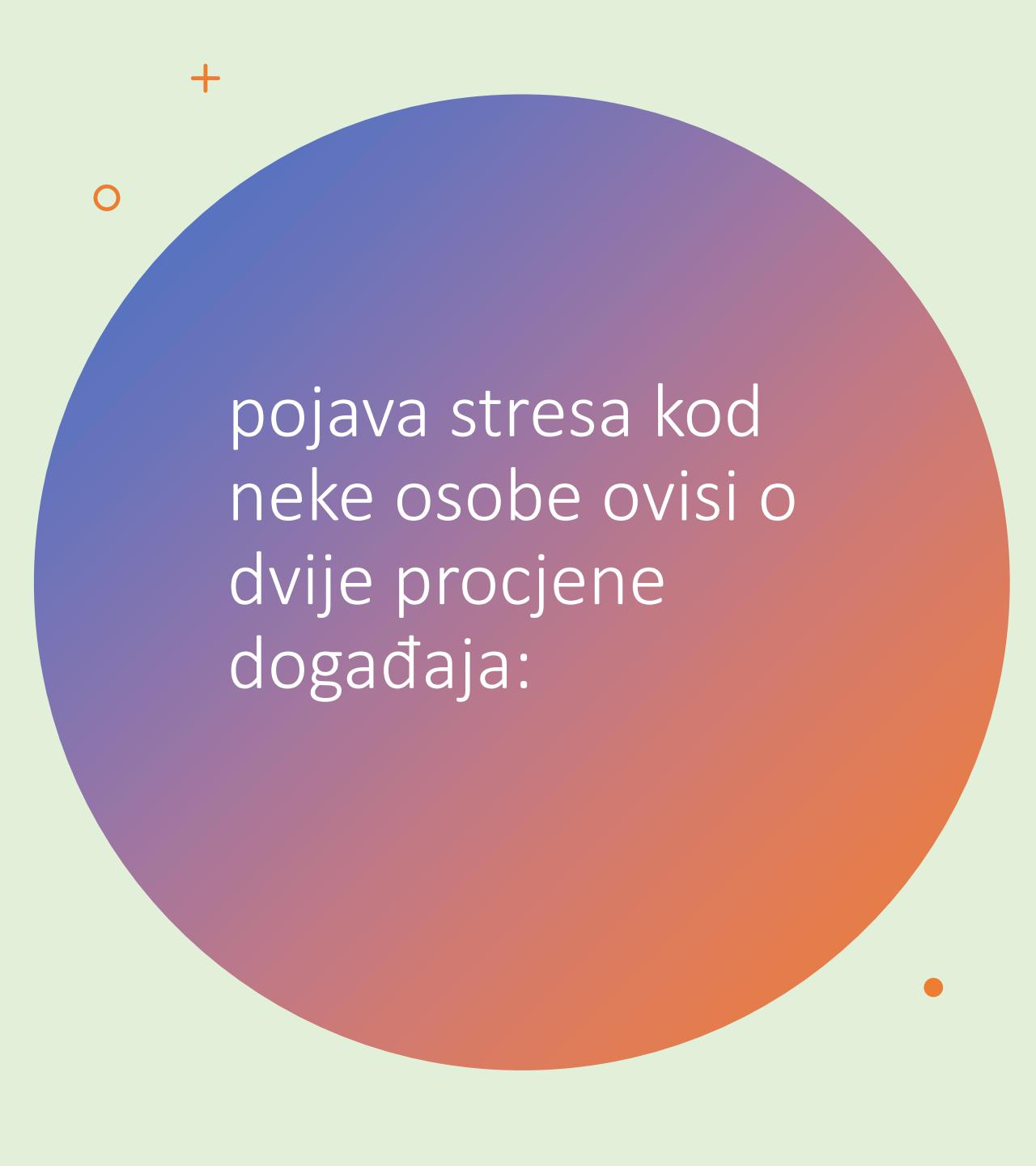
- 1. Traumatski događaji
- 2. Životne promjene
- 3. Svakodnevne brige



Odgovaramo li svi
isto na stres?

NO!





pojava stresa kod
neke osobe ovisi o
dvije procjene
događaja:

- Primarna procjena
- Sekundarna procjena



OTPORNOST NA STRES

- Psihološka ili emocionalna otpornost je dinamički proces prilikom kojeg se osoba pozitivno prilagođava čak i kada je pod značajnim stresom, odnosno kada doživljava razne životne nevolje, traume, tragedije, prijetnje.
- Većina istraživanja pokazala su da je psihološka otpornost rezultat sposobnosti pojedinca da prilikom stresa pronađe najbolji način za sebe da se nosi sa stresom.
- Koristi sve dostupne psihološke, društvene, kulturne i fizičke resurse da bi to ostvarila.
- Pokazalo se da otpornost nije karakteristika ličnosti, što znači da se time ne rađamo već da to učimo, razvijamo i njegujemo tijekom života.



Kako razvijati
i jačati
psihološku
otpornost?

SVJESNOST

- Da bi se znali nositi sa situacijom i emocijama, moramo ih prije svega biti svjesni.
- Ljudi s visokom otpornosti svjesni su sebe, svojih emocija i emocionalnih reakcija, te ponašanja drugih u njihovoј okolini. Svjesnost omogućava pronađazak novih rješenja situacije.

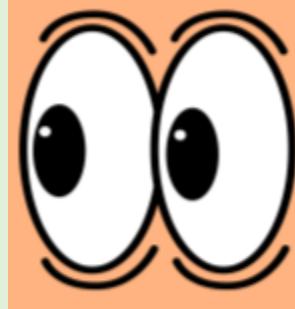
- Vježba opažanja: uzmite jedan predmet u vašoj okolini i promatrajte ga bez prosuđivanja, kao da ga vidite prvi put.
- Biti svjestan što se događa ovdje i sada bez želje da se promijeni.



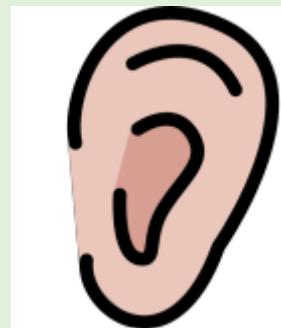
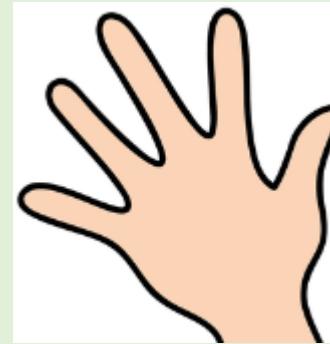


Mindfulness

- Mindfulness je svjesnost koja nastaje usmjeravanjem pažnje na određeni način: namjerno, prema sadašnjem trenutku, sa stavom neprosuđivanja i prihvaćanja. (John Kabat Zinn)
- Mindfulness je obraćanje pažnje na ono što je sada ovdje, upravo sada, u nama ili oko nas. (Debra Burdick)



- Prizemljenje“
- Ovu vježbu je korisno primijeniti u stanjima visoke uznemirenosti, straha i panike,
- te drugih neugodnih osjećaja
- kao što su ljutnja, tuga...
- Pogledaj oko sebe, primijeti i imenuj:
- 5 stvari koje možeš vidjeti
- 4 stvari koje možeš dodirnuti
- 3 stvari koje možeš čuti
- 2 stvari koje možeš mirisati
- 1 stvar koju možeš okusiti



- „Vruća čokolada“
- 1. Zamisli da u rukama držiš šalicu vruće čokolade ili kakaa i primakni je ispod nosa
- 2. Duboko udahni kroz nos kao da mirišeš vruću čokoladu
- 3. Polako izdahni kroz usta da ohladiš vruću čokoladu
- 4. Ponovi nekoliko puta.



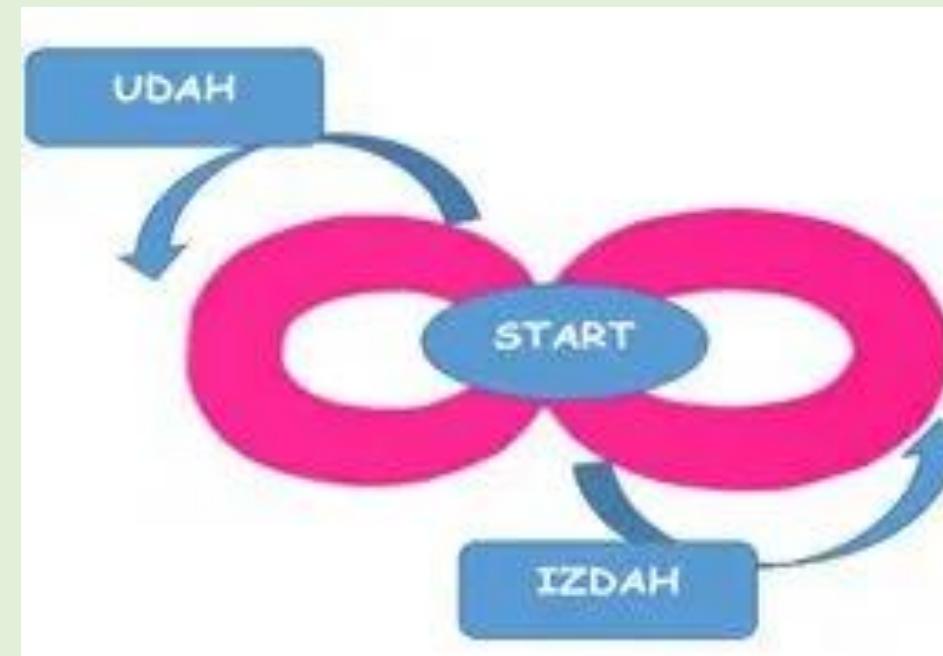
- „Osmica“

Zamisli da je tvoj kažiprst olovka

2. Počni od sredine osmice

3. Dok udišeš prati ili nacrtaj gornji ili lijevi dio osmice na svojim nogama ili stolu ispred sebe

4. Dok izdišeš prati ili nacrtaj donji ili desni dio osmice



PRIHVAĆANJE

- Prihvaćanje da su promjene i stresne situacije dio života – ljudi s visokom otpornošću razumiju i prihvaćaju da svi doživljavamo stres u životu te da to ne možemo promijeniti.
- Ono što mi sami možemo činiti jest biti otvoreni, fleksibilni te biti voljni prilagoditi se novoj situaciji.

- Vježba: napišite na papir tri stvari u svom životu koje vam trenutno predstavljaju stres.
- Prihvatanje ne znači pomiriti se sa situacijom, ignorirati je ili biti pasivan.
- Znači „sprijateljiti se” sa situacijom, prestati se boriti s onim što ne možemo promijeniti.

UNUTARNJI LOKUS KONTROLE

- Ljudi s visokom otpornošću vjeruju da oni svojim postupcima utječu na vlastite rezultate u životu.
- Postoje situacije koje se ne mogu kontrolirati, ipak svatko od nas može odlučiti kako će se nositi s novonastalom situacijom.
- Pozitivno doživljavanje sebe te vjera u vlastite snage – umjesto da se dožive kao žrtve situacije, ljudi s visokom otpornošću vjeruju u sebe, vjeruju da imaju kapaciteta i sposobnosti da prežive stresnu situaciju.

Vježba: Emocionalna regulacija

- S – stani!
- T – udahni!
- O – opažaj
- P – povuci se/stavi stvari u perspektivu!
- P – učini ono što će ti pomoći!



BITI POVEZAN S DRUGIMA

- Važno imati podršku od članova obitelji, prijatelja i kolega jer oni mogu pružiti osjećaj sigurnosti, povezanosti i dati neke nove ideje kako riješiti situaciju.
- Vježba: sjetite se tri osobe koje su vam podrška u ovom razdoblju.
- Isplanirajte što će te im lijepo reći ili učiniti za njih nakon ovog webinara. Možete im reći koje stvari volite ili cijenite kod njih, koja su vam iskustva s njima ostala u lijepom sjećanju, podijeliti s njima neku zajedničku fotografiju...



HUMOR

- Korisna metodom za održavanje ugodnog i pozitivnog raspoloženja.



*Svi krediti koje daju
naše banke
su gotovinski...*

*Koji god uzmeš
GOTOV SI!*



**Uopće nije loše biti u
kući u karanteni, samo
nek mi netko objasni
kako u jednom
pakiranju riže od 1kg
ima 2811 zrna, a u
drugom 2944??**

KADA GOVORIMO O SADAŠNJIM OKOLNOSTIMA, UPRAVO SU
STRPLJENJE, PODRŠKA I RAZUMIJEVANJE PRVO ŠTO ĆE NAM
SVIMA TREBATI!

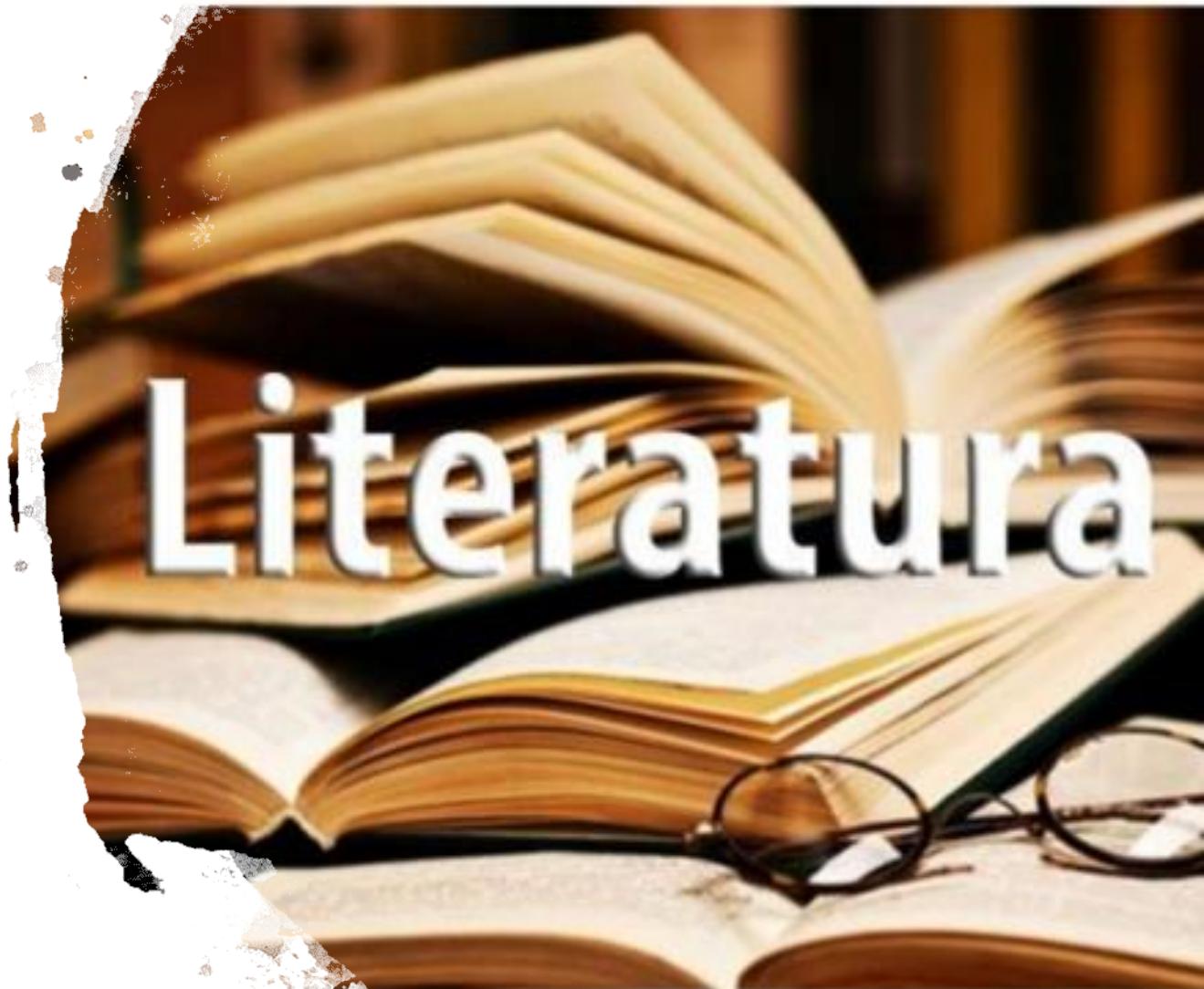
U NASTAVKU SLIJEDE PSIHOLOŠKI SAVJETI KAKO OLAKŠATI SEBI:

- 1. Moja rečenica:** Osmislite si nekoliko rečenica ohrabrenja za sebe i u situacijama kad vam je teško prisjetite ih se (npr. „Ja to mogu, „Ja to znam“...)
- 2. Moje Snage:** Napisati 3 svoje osobine u koje se možete pouzdati i koje vam mogu pomoći kad vam je teško (npr. „Imam dobar smisao za humor“, „Dobra/ dobar sam prijatelj“, Dobra/dobar sam u (navesti područje)“...)
- 3. Moj krug:** Neke stvari su pod našom kontrolom i na njih možemo utjecati, a neke nisu. Nacrtajte krug, unutar kruga napišite stvari koje su pod vašom kontrolom, npr. kako brinem o sebi, kako gradim odnose s prijateljima. Izvan kruga navedite stvari koje su izvan vaše kontrole: npr. ponašanje virusa.
- 4. Moji ljudi:** Napisati ljude koji su vam podrška i na koje se možete osloniti u teškim trenucima.

Umjesto zaključka: druga strana novčića

- Treba uzeti u obzir da stres nije uvijek negativan. Stres mogu prouzrokovati događaji koji su zapravo po svojoj prirodi pozitivni, poput ulaska u brak, preseljenja u novi, veći stan ili dobitka posla. Ono što prouzrokuje stres zapravo je promjena na koju se moramo naviknuti.
- Stres može imati i pozitivne posljedice. Uspješno nošenje sa stresom pomaže nam da ga i u budućnosti lakše svladamo jer nas stresna iskustva ojačavaju.
- Osjećaj stresa mobilizira naše tjelesne i psihološke resurse i energiju pa nam umjereni stres zapravo može koristiti u uspješnijem nošenju sa svakodnevnim događajima
- Razvijanje psihološke otpornosti je osoban put. Ljudi različito percipiraju i reagiraju na stresne životne događaje, pa tako u skladu s tim na različite načine mogu razviti otpornost koja bi za njih bila korisna.

- Beck, R. C. (2003). Motivacija: teorija i načela. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Skonei, D. P., Fireman, P., Gwaltney, J.M., Newsom, J.T. (1995). State and trait negative affect as predictors of objective and subjective symptoms of respiratory viral infections. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 59-169.
- Friedman, M., Rosenmann, R. H. (1974). Type A behaviour and your heart. New York: The Modern Library.
- Larsen, R. J., Buss. D. M. (2008). Psihologija ličnosti. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Selye, H. (1976). The stress of life. New York: McGraw-Hill.



HVALA NA PAŽNJI

