Drugi državni stručni skup

UPRAVLJANJE STRESOM

Anja Melcher, *prof. i psihoterapeut*

UPRAVLJANJE STRESOM

Drugi državni stručni skup

1. Stres
2. Simptomi stresa
3. Bolesti povezane sa stresom
4. Vrste stresa i posljedice
5. Stresori
6. Vrste odgovora na stres
7. Načini savladavanja stresa
8. Vježbe
9. Zaključak

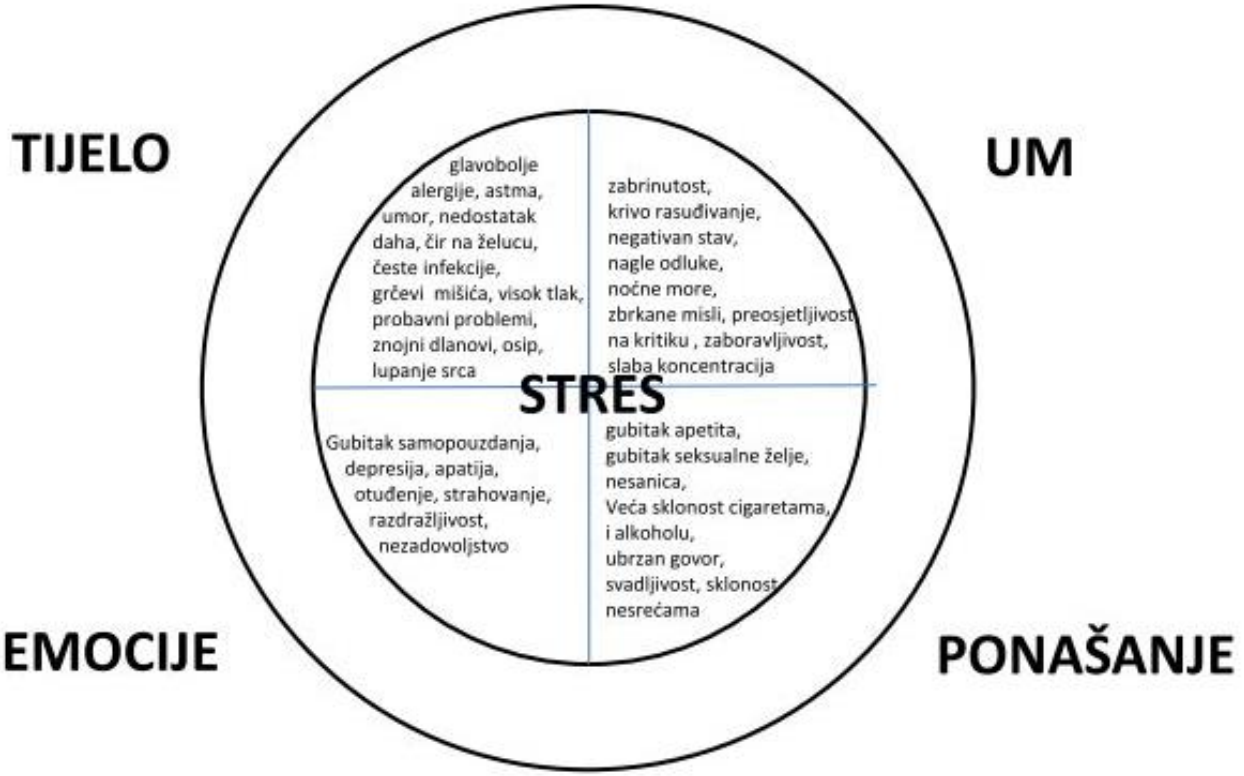
Drugi državni stručni skup

ŠTO JE STRES ?

- Napetost ili stres (iz engleskog stress = tlak, napetost, latinskog: stringere: napeti) označava (po određenim vanjskim utjecajima, stresa) prouzrokovan psihološki i fiziološki odgovor (kod životinja i ljudi) na specifične zahtjeve da bi se omogudilo izdržati posebna fizička i mentalna opteredenja.
- Stres prouzrokuje naša subjektivna percepcija nekog događaja, a ne činjenica da je on sam po sebi stresan ili ne. (prema Lazarusu)

Drugi državni stručni skup

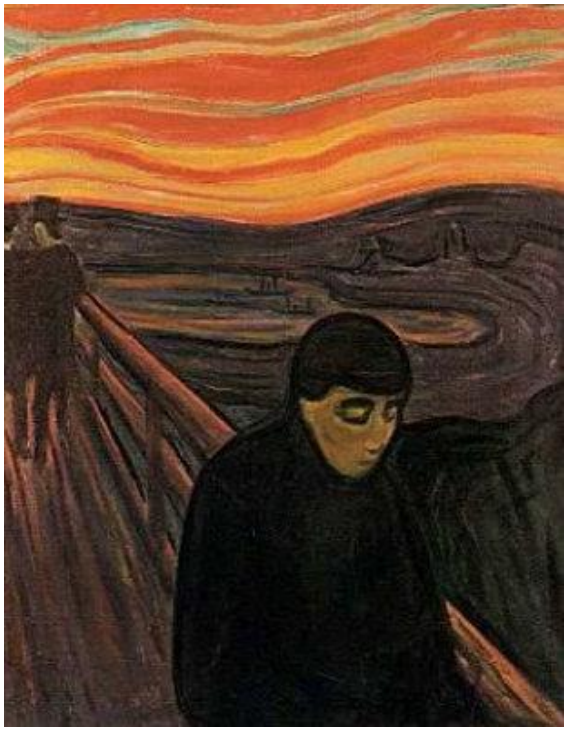
SIMPTOMI STRESA



Drugi državni stručni skup

BOLESTI POVEZANE SA STRESOM

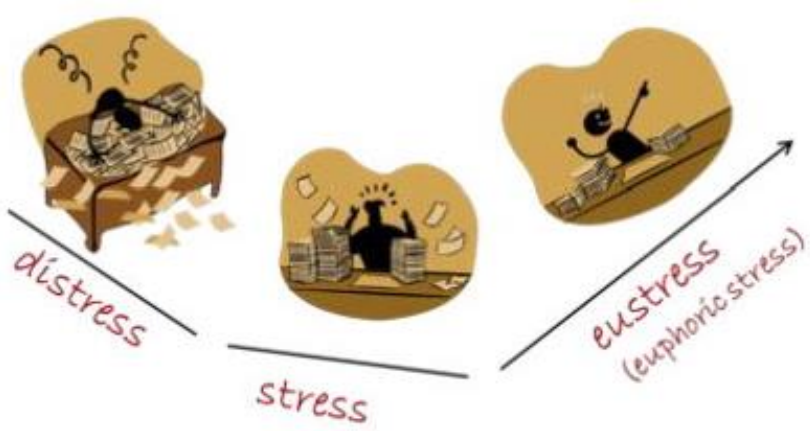
- kardiovaskularne bolesti
- bolesti imunološkog sustava
- astma
- dijabetes
- probavne smetnje
- čir na želucu
- kožne bolesti – psorijaza
- glavobolje i migrene
- depresija
- glavobolja i migrene



Drugi državni stručni skup

VRSTE STRESA

- KRATKOTRAJNI STRES (eustres) – adaptacijski mehnizam
- DUGOTRAJNI STRES (distres) – slom adaptacijskog mehanizma



Drugi državni stručni skup

VRSTE STRESA – Kratkotrajni stres

- Srce ubrzano kuca
- Disanje ubrzano i plitko
- Mišići se stežu
- Nakon reakcije tijelo se počinje opuštati
- Otkucaj srca i disanje se usporavaju, organizam nadoknađuje utrošenu energiju
- Tijelo se vrada u normalno stanje

Drugi državni stručni skup

VRSTE STRESA – Dugotrajni stres *(1/2)*

- Javljaju se fizički simptomi neugodnih osjećaja
- Obolijevaju najslabiji organi u organizmu
- Imunološki sistem se ne može izboriti sam i samoizliječiti
- Mišići zategnuti: bolovi u leđima, vratu, kronične glavobolje i tikove
- Ubrzano, plitko disanje i hiperventilacija
- Ubrzan rad srca: aritmija, tahikardija
- Povedana aktivnost mozga : anksioznost, gubitak pažnje, depresivnost

Drugi državni stručni skup

VRSTE STRESA – Dugotrajni stres *(2/2)*

- Proširene zjenice duže vrijeme, oštećenje očiju
- Upala arterija izaziva srčana oboljenja
- Oslabljen imunološki sustav, duže vrijeme oporavka
- Reproduktivni organi, neplodnost, impotencija, menstruacija
- Problemi s urinarnim traktom
- Alopecija – gubitak kose
- Neurodermatitis – osip po koži

Drugi državni stručni skup

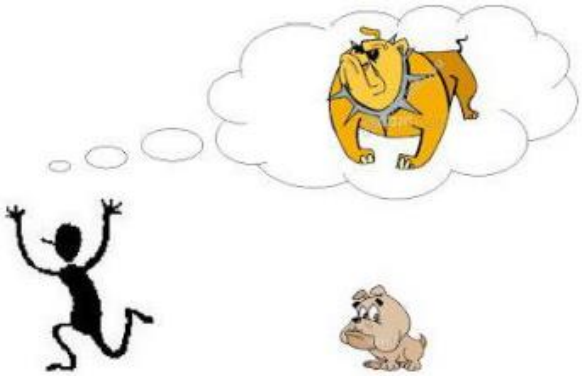
STRESORI

- UNUTRAŠNJI
  - tijelo
  - misli / emocije
- VANJSKI
  - traumatski događaji
  - životne promjene
  - svakodnevni problemi

Drugi državni stručni skup

VRSTE ODGOVORA NA STRES - Uzbuna

- Borba (Fight)
- Bijeg (Fly)
- Imobillizacija (Freeze)



Drugi državni stručni skup

VRSTE ODGOVORA NA STRES – Iscrpljenost *(1/2)*

Dovodi do razvoja bolesti - fizičke (psihosomatske):

- Alergije, Astma
- Infarkt srca, srčane tegobe, arterijska hipertenzija
- Artritis, bol u leđima, vratu i ramenima
- Glavobolje (migrena)
- Gripa, prehlada
- Kožna bolesti (psorijaza, neurodermitis…)
- Ulkusna bolest
- Seksualni poremedaji

Drugi državni stručni skup

VRSTE ODGOVORA NA STRES – Iscrpljenost *(2/2)*

Dovodi do razvoja bolesti – psihičke:

- Opdi anksiozni poremedaj (strah)
- Fobije
- Depresija
- PTSP
- Kod genetski predisponiranih i pokretač duševnih bolesti (važnost životnih događaja)

Drugi državni stručni skup

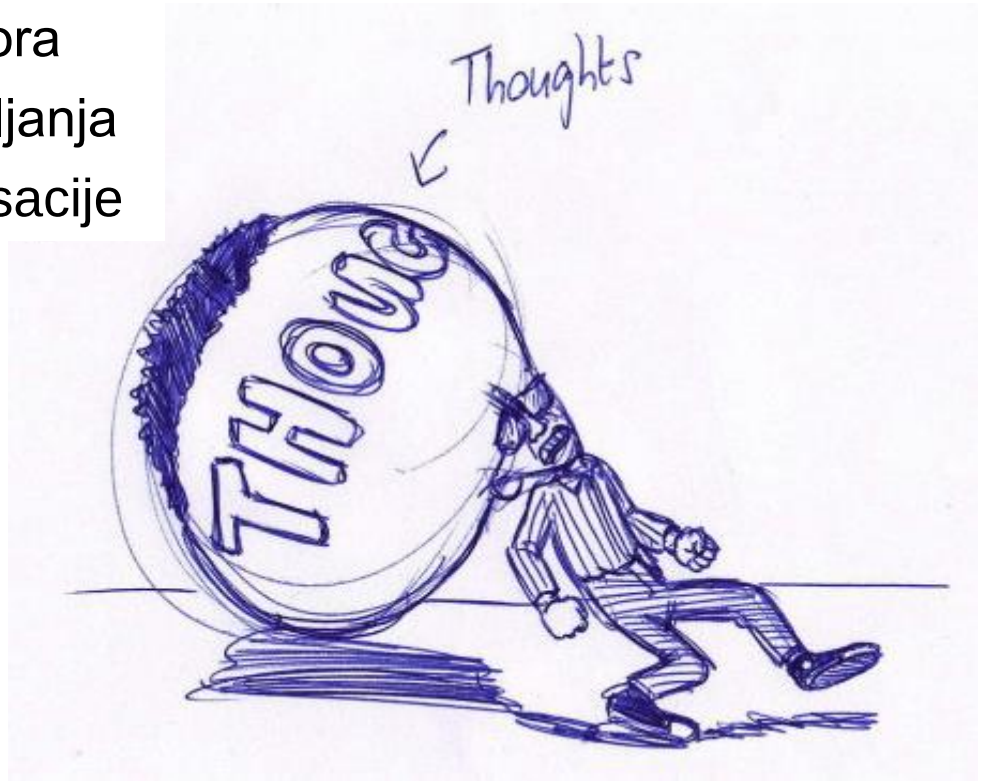
VRSTE ODGOVORA NA STRES – Prilagodba

Prilagodba stresu preuvijet je zdravlja!

Drugi državni stručni skup

NAČINI SVLADAVANJA STRESA

- Jačanje podrške
- Način razgovora
- Načini razmišljanja
- Tehnike relaksacije



Drugi državni stručni skup

NAČINI SVLADAVANJA STRESA – Jačanje podrške

SAMOPODRŠKA:

- dobro tjelesno zdravlje
- podržavajudi stav tijela i disanja
- efikasne strategije snalaženja i kreativnog prilagođavanja
- odnos sa prirodom
- snažan osjedaj identiteta
- realistična uvjerenja o sebi i svijetu
- duhovna praksa

PODRŠKA OKOLINE:

- zdravo fizičko okruženje
- adekvatni resursi, npr. hrana, smještaj
- bliski odnosi
- podržavajuda obitelj i prijatelji
- validacija od strane drugih
- socijalna ili religijska mreža
- zadovoljavajudi posao
- uživanje u slobodnim aktivnostima

Drugi državni stručni skup

NAČINI SVLADAVANJA STRESA – Načini razgovora

REAKTIVNI GOVOR:

- Ja tu ništa ne mogu
- Ja sam jednostavno takav
- On me tako ljuti
- Oni to nede dopustiti
- Moram to učiniti
- Ne mogu
- Moram

PROAKTIVNI GOVOR:

- Pogledajmo alternativu
- Mogu izabrati drugačiji pristup
- Ja upravljam svojim osjećajima
- Mogu stvoriti uvjerljiv govor
- Odabirem prikladnu reakciju
- Ja odabirem ….
- Dajem prednost

Drugi državni stručni skup

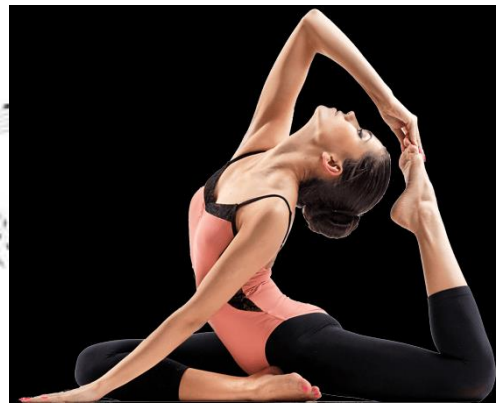
NAČINI SVLADAVANJA STRESA – Načini razmišljanja

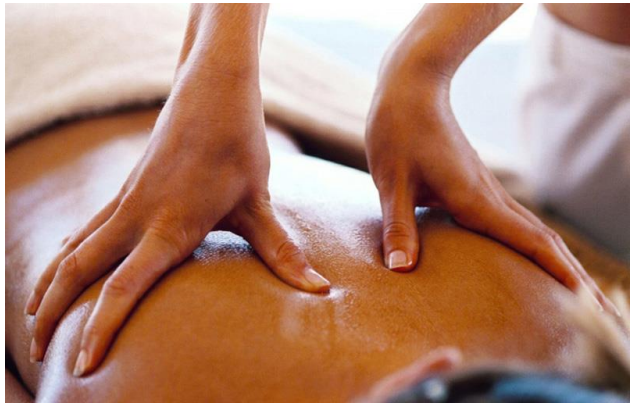
- Zahvalnost
- Usporite!
- Oslobodite se suvišnih misli!
- Cijenite sebe!
- Recite ne!
- Prestanite raditi ono što je uzaludno!
- Prihvatite ono što ne možete promijeniti!
- Nasmiješite se!
- Nema boljeg trenutka od sadašnjeg
- Vizualizacija uspjeha
- Dišite trbuhom!
- Zategni - opusti

Drugi državni stručni skup

NAČINI SVLADAVANJA STRESA – Tehnike relaksacije

- Meditacija
- Joga
- Psihoterapija
- Masaža
- Glazba





Drugi državni stručni skup

A SADA MALO VJEŽBI – Vježba podrške

Sjetite se kada ste posljednji puta bili u krizi, na primjer, osobni odnosi, bolest ili stres na poslu.

- Što Vam je olakšalo teškode?
- Što Vam je nedostajalo?
- Kakvu ste podršku dobili od drugih ili što Vam je najviše trebalo od njih?
- Kako ste se najbolje podržali i kako ste to mogli učiniti?

Drugi državni stručni skup

A SADA MALO VJEŽBI – Vježba način razgovora

Razmislite o nekom događaju koji Vas je uznemirio.

- Eksperimetirajte tako da dete prvo ispričati događaj pasivnim jezikom (npr.: Moja prijateljica je ponovno kasnila. Iznenada mi je na pamet pala misao da me ta njezina nepredvidljivost čini nemodnom i kvari mi raspoloženje).
- Zatim ispričajte tu priču ponovo, obradajudi pažnju na jezik i preuzimajudi odgovornost za svoje iskustvo . (npr.: Moja prijateljica je ponovno kasnila. Iznenada sam se osjetila nemodnom pred tom njenom nepredvidljivošdu i to mi se nije svidjelo).

Primjećujete li neku razliku u pogledu vašeg osjedaja sposobnosti i samopouzdanja, kao i u pogledu načina na koji umanjujete sposobnost da osjedate drugačije?

Drugi državni stručni skup

A SADA MALO VJEŽBI – Vježba opuštanja i disanja

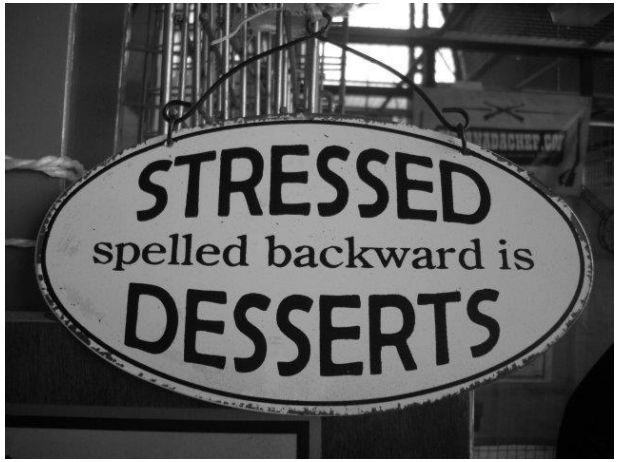
- Duboko disanje
- Progresivno opuštanje mišića

Drugi državni stručni skup

ZAKLJUČAK

Stres može biti i desert života, ukoliko naučimo upravljati njime:

- Samopodrškom i vanjskom podrškom
- Samoodgovornim jezikom izražavanja
- Načinima razmišljanja



Drugi državni stručni skup

Sretno !

Drugi državni stručni skup

Anja Melcher, *prof.*
i psihoterapeut
anja@cjelovitost.hr

www.cjelovitost.hr

HVALA NA POZORNOSTI!