



Treći
državni
stručni
skup

STRESORI U PROMETU I PRAKTIČNE TEHNIKE PREVENCIJE

Anja Melcher, prof.
i psihoterapeutkinja



NACIONALNI
PROGRAM
SIGURNOSTI
CESTOVNOG
PROMETA



Agencija za odgoj i obrazovanje
Education and Teacher Training Agency



Sigurna cesta
udruženje prometna preventiva mladih
Safe roads association for youth traffic safety

STRESORI U PROMETU I PRAKTIČNE TEHNIKE PREVENCIJE

Treći državni stručni skup

- 1 Prometni sustav
- 2 Život u gradovima
- 3 Mozak i stres
- 4 Istraživanja o razini stresa u prometu
- 5 Kumulirani stres i stresori
- 6 Uzroci stresa u prometu
- 7 Upravljanje stresom u prometu
- 8 Mitovi ili zablude o stresu
- 9 Deset načina kontroliranja stresa u prometu
- 10 Upitnik procjene razine stresa i rezultati
- 11 Zaključak

PROMETNI SUSTAV

- U prometu sudjelujemo na vlastitu odgovornost. Sudjelovanje u prometu ovisi o vozaču i ostalim elementima prometnog sustava
- Mir u prometnom sustavu možemo zadržati na način da sagledamo činjenice i s operative pogled podignemo na horizont.





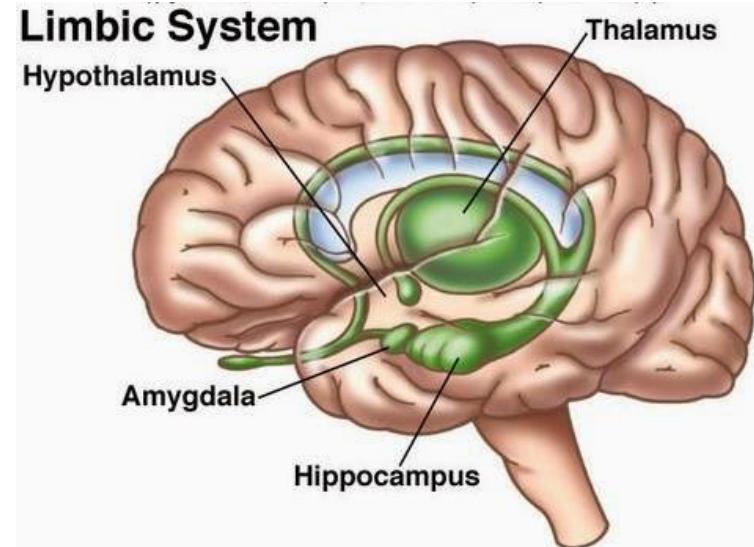
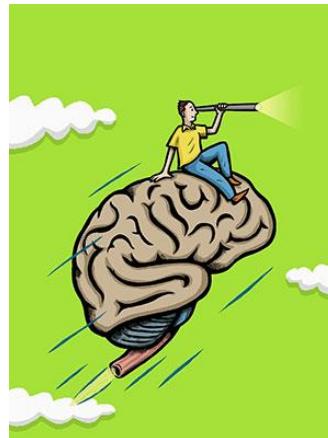
ŽIVOT U GRADOVIMA

- Polovica svjetskog stanovništva živi u gradovima
- U urbanim područjima povećan je rizik od kontinuiranog stresa koji utječe na cijelokupno stanje i ponšanje u prometu



MOZAK I STRES

- Stres nastaje u dijelu mozga koji se zove limbički sustav. To je dio mozga koji regulira osjećaje i raspoloženja.
- Osobe koje su dugo živjele u gradovima i nakon 15 godina imaju osjetljivu strukturu mozga na stres, kojem su bili izloženi.



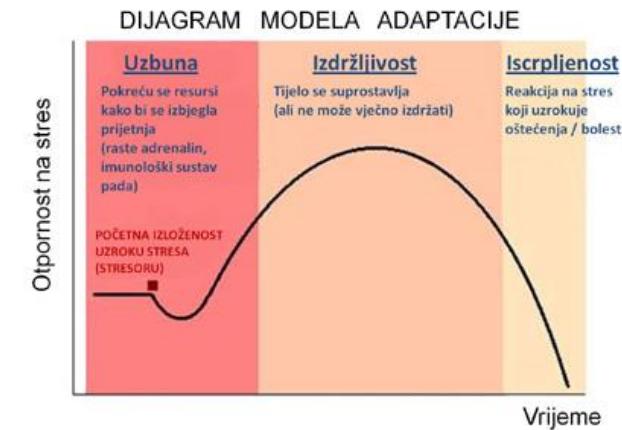
ISTRAŽIVANJA O RAZINI STRESA U PROMETU

- Kompanija IBM provela istraživanje o razini stresa u prometu, u 20 gradova, na 8000 ljudi.
- Istraživanje je pokazalo da vozače najviše smeta: kreni-stani promet, neizvjesno vrijeme putovanja, zastoji i spori ritam, te bezobrazni i agresivni sudionici u prometu.
- Najgora situacija je evidentirana u gradu Mexicu gdje *indeks boli* iznosi 108, odnosno pet puta više nego u Montrealu gdje su vozači najzadovoljniji



KUMULIRANI STRES I STRESORI

- Stres u prometu kumuliran je stresom na radnom mjestu, finansijskom krizom, mobbingom, općim stanjem u državi, neostvarenim ambicijama i nesigurnošću pojedinca.
- Različiti stresori (događaji) različito djeluju na ljudе.
- Psiholozi razlikuju primarnu i sekundarnu procjenu. Primarna procjena odgovara na pitanje "što ova situacija znači za mene", a sekundarna procjena odgovara na pitanje "mogu li se nositi s tom situacijom".





UZROCI STRESA U PROMETU

- gužve, zastoji, radovi na cesti, žurba ili propuštanje termina, nekulturno ponašanje, agresivni vozači, nepropisno ili nepravilno parkirana vozila, promjena prometne trake ili prestrojavanje, skretanje bez uključivanja pokazivača smjera, nepažljivi ili neodgovorni pješaci, opasne ili rizične situacije, loše prometnice, neprikladna ili pogrešna prometna rješenja, ograničenja ili zabrane, strah od nesreće i slično



UPRAVLJANJE STRESOM U PROMETU

- Za vožnje treba biti spremna na stresne situacije!
- Racionalno, smireno i znalački uključiti se u promet, umanjiti ili čak anulirati utjecaj stresa
- Jačati osobnu motiviranost i želju za sigurnom i uspješnom vožnjom – to mogu samo „najjači“



MITOVI ILI ZABLUGE O STRESU

- Stres je isti za sve.
- Stres je uvijek štetan za nas.
- Stres je svugdje i ne možemo ništa učiniti.
- Najbolje su najpopularnije tehnike za smanjivanje stresa.
- Ako nema simptoma nema ni stresa.
- Samo veliki simptomi stresa zahtijevaju pozornost.





Treći
državni
stručni
skup

10 NAČINA KONTROLIRANJA STRESA U PROMETU

1. PODIGNITE POGLED S OPERATIVE NA HORIZONT

- Ne gubite se u sitnicama. Koncentrirajte se na cilj: sretno i sigurno doći na odredište. Imati cilj na „horizontu“ korisno je i ključno - time nećete dozvoliti da vas ometaju ili blokiraju „usputni nebitni“ prometni problemi.
- Što u konačnici želite postići „današnjim“ sjedanjem u automobilu? To pitanje si uvijek postavite prije nego što započnete vožnju.





2. SVJESNOST O POSLJEDICAMA

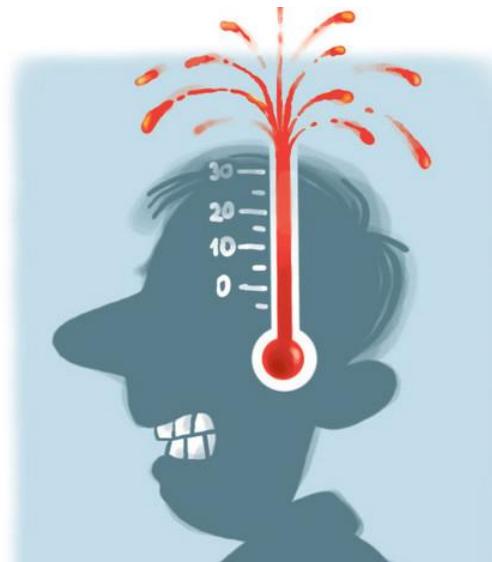
- Morate posve precizno znati koje su posljedice gubljenja kontrole nad konkretnom situacijom u prometu!
- Gubljenje kontrole nad situacijom znači dodatno povećanje stresa. Gubite smirenost, koncentracija slabi, a može doći i do mentalne blokade.





3. SVJESNOST VLASTITE LJUTNJE

- Ako ste u prometu često izloženi stresu i često se ljutite, znajte da to stanje može dugoročno utjecati na pogoršanje vašega zdravlja.
- Poznato je da se napetost smanjuje u trenutku kad postanete svjesni svojih osjećaja – svoje ljutnje.



4. ODLUČITE O SVOJOJ REAKCIJI

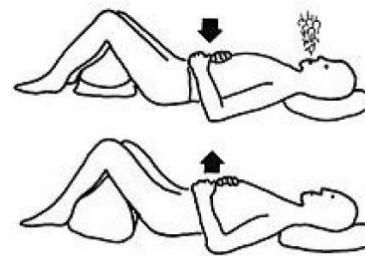
- Stresnu situaciju u prometu u pravilu nismo u mogućnosti kontrolirati, ali je uvijek moguće kontrolirati svoju reakciju (odgovor na stres).
- **Kontroliran i smiren postupak** na stresnu situaciju koja nas ugrožava značajno će doprinijeti smanjenju napetosti
- Prihvatljivi načini kontrole stresne situacije može biti vježbanje izvjesna doza tolerancije u odnosu na stres. **Tolerirajte ono što ne možete izmijeniti!**



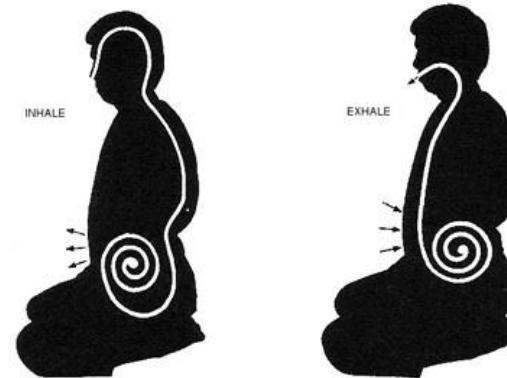


5. KORISTITE TAKTIKU ISPRAVNOG DISANJA

- Ukoliko ste svjesni potencijalno stresne situacije ili ste sjesni da će vas određeni postupak uznemiriti, duboko dišite iz dijafragme. To je jako korisno za smirivanje i opuštanje.
- Duboko disanje pomaže usporiti vaše ponašanje - reakciju na prethodni izazov.
- Duboko disanje usporava otkucaje srca, korisno utječe na krvni tlak i zadržava vas mirnim.



Dijafragmalno disanje



6. USMJERITE PAŽNJU

- Gužva, zastoji u prometu, radovi na cesti mogući su izvor stresa. Ako zbog toga gubite kontrolu usmjerite vašu pozornost na nešto drugo.
- Promatrajte druga vozila i vozače, uživajte u krajoliku, probajte pretpostaviti što radnici rade na cesti...
- Zaustavite vozilo na pogodnom mjestu i prošećite na svježem zraku.
- Što ćete raditi kada dođete kući? Mislite na opuštajuću kupku, na knjigu koju ste prestali čitati, mislite na obitelj, djecu, prijatelje ...





7. USPORITE – DOZVOLITE DRUGIMA PROĆI

- Pustite proći one koji vas ometaju
- Usporite, neka vam cilj bude izbjegći bilo kakav kontakt s takvim vozačima. Što brže odu iz vašeg vidokruga – to bolje po vas
- Ako je potrebno, promijenite rutu kako biste izbjegli daljnji kontakt.





8. KORISTITE HUMOR U STRESNIM SITUACIJAMA

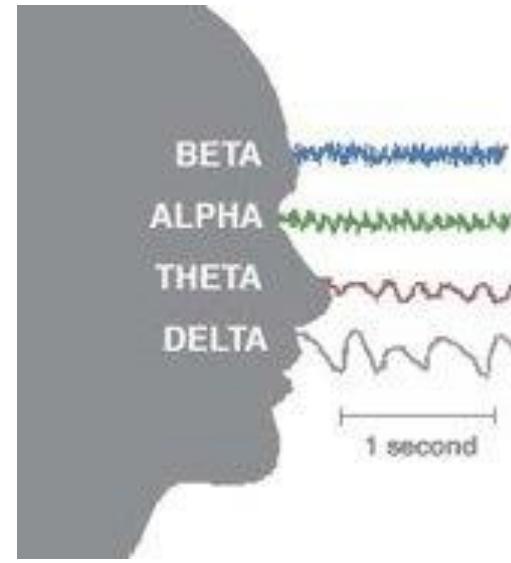
- Pronadđite nešto duhovito u prometnoj situaciji koja vas iritira.
- Probajte se nasmijati svom postupku koji je uzrokovani stresnom prometnom situacijom.





9. UKLJUČITE GLAZBU

- Odaberite umirujuću glazbu koja će vam pomoći u smirivanju.
- . Pjevušite. Slijedite ritam glazbe. Ne stidite se svoje dobro raspoloženje pokazati i vozačima u vozilima pokraj.
- Izbjegavajte iritirajuću glazbu.



10. ZABORAVITE DA STE NAJBOLJI VOZAČ

- Dobro je samopouzdanje, ali nije percepcija da ste najbolji vozač. To odmah uključuje omalovažavanje drugih i želju za natjecanjem.
- Uvažavanje drugih vozača preduvjet je međusobne tolerancije.
- Razmislite o drugim vozačima ljudski. Ljudi u automobilima oko vas su majke i očevi, braća i sestre, sinovi i kćeri, rođaci, tete ili stričevi.
- „Pružiti ruku“ nevještom ili zbumjenom vozaču



UPITNIK PROCJENE RAZINE STRESA

Cilj ovog upitnika je procijeniti utjecaj stresa na vaše zdravlje kako bi se što uspješnije nosili sa stresom.

Na pitanja odgovorite sukladno vašem osobnom stavu i procjeni.
Nema pogrešnih niti ispravnih odgovora.

Treći
državni
stručni
skup



Treći
državni
stručni
skup

1. NA RADNOM MJESTU

TVRDNJE	NE	PONEKA D	DA
Zabrinut/a sam za svoje zdravlje			
Imam glavobolje, slabinu i bolove u želucu			
Dugo se već nisam smijao/la			
Nitko se ni sa kim ne druži			
Ja se ni sa kim ne družim			
Teško je raditi u miru			
Nemam podršku šefa			
Puno je „vukova samotnjaka“ u našoj službi			
Brine me moje napredovanje na poslu			
Muči me što da napravim kako bi imao/la dovoljno vremena i energije			
Rastrgan /na sam između posla i obitelji			
Imam malo utjecaja na planiranje poslova koje obavljam			
Loše rješavam nesuglasice			
Rado bi radio/la neki drugi posao			

REZULTATI (upišite broj pojedinih odgovora, pomnožite s upisanim koeficijentom i zbrojite dobivene vrijednosti)

NE _____ X 2 = _____

PONEKAD _____ X 4 = _____

DA _____ X 6 = _____

UKUPNO BODOVA _____

2. KOD KUĆE (S OBITELJI I PRIJATELJIMA)

TVRDNJE	NE	PONEKA D	DA
Često sam preumoran/na za prijateljska druženja			
Preumoran/na sam za bilo što			
Stalno mislim na posao			
Nikad ne pričam o poslu			
Nemam jasno odijeljeno radno vrijeme od slobodnog vremena			
Sve što "ne funkcionira" baca me iz takta			
Osjećam se preopterećen/na mnogobrojnim zahtjevima			
Ne slažemo se oko mojih poslovnih obveza			
Rijetko obavljamo poslove svi zajedno			
Imam problema sa spavanjem			
Potrebno mi je nešto za umirenje da se opustim			
Nemam podršku za moj rad			
Zapostavljam stvari koje sam htio/la napraviti			
Povlačim se u sebe			
Ujutro sa umoran/na iako spavam dovoljno			
Nezadovoljan/na sam s podjelom obaveza na poslu i kod kuće			

REZULTATI (upišite broj pojedinih odgovora, pomnožite s upisanim koeficijentom i zbrojite dobivene vrijednosti)

NE _____ X 2 = _____
 PONEKAD _____ X 4 = _____
 DA _____ X 6 = _____

UKUPNO BODOVA _____



Treći
državni
stručni
skup

3. POSAO KOJI OBAVLJAM

TVRDNJE	NE	PONEKA D	DA
Radim: <ul style="list-style-type: none">■ više od 75 noći na godinu■ više od 10 vikenda na godinu■ više od 150 prekovremenih sati na godinu■ u dežurstvu ili na poziv■ u smjenama			
Putujem više od 75 dana na godinu			
U cijeloj tvrtki samo ja radim			
Moj posao uključuje prekovremeni rad i stres			
Moj posao mi onemogućava da živim kako bi želio/la			
Posao je važniji od svega drugog			
Moj posao je „bezwrijedan posao“			
Moj posao je teško uskladiti s obitelji i prijateljima			

REZULTATI (upišite broj pojedinih odgovora, pomnožite s upisanim koeficijentom i zbrojite dobivene vrijednosti)

NE _____ X 2 = _____
PONEKAD _____ X 4 = _____
DA _____ X 6 = _____

UKUPNO BODOVA _____



Treći
državni
stručni
skup

4. NA POSLU

TVRDNJE	NE	PONEKA D	DA
Sam/a si organiziram radno vrijeme			
Na poslu imam dobre mogućnosti za osobni razvoj			
Povremeno mogu ostati kod kuće radi njegove djeteta ili dobiti dopust			
Bez problema mogu uzeti dopust kad je to potrebno meni ili mojim članovima obitelji			
Rijetko radim prekovremeno			
Mogu koristiti slobodne dane kad imam prekovremene radne sate			
Imamo oštru granicu između rada i slobodnog vremena			
Djeca i obitelj su važan dio našeg života			
Sam/a utječem na raspored mojih radnih sati			
Mislim da je moj posao cijenjen			

REZULTATI (upišite broj pojedinih odgovora, pomnožite s upisanim koeficijentom i zbrojite dobivene vrijednosti)

NE _____ X 2 = _____

PONEKAD _____ X 4 = _____

DA _____ X 6 = _____

UKUPNO BODOVA _____



5. U MOJOJ TVRTKI

TVRDNJE	NE	PONEKAD	DA
Svi preuzimamo odgovornost, da ne bi došlo do prevelike odgovornosti pojedinaca			
Svi smo obaviješteni o tečajevima i konferencijama			
Za moju struku je organizirano stalno usavršavanje			
Redovito sudjelujem na osposobljavanjima u tvrtki			
Redovito sudjelujem u vanjskim osposobljavanjima			
Neprestano se stručno usavršavam			
Imam dovoljno znanja da mogu utjecati na razvoj moga posla			
Imam dovoljno znanja da mogu raditi na novim područjima			
Imam utjecaj na moj radni program			
Imam utjecaj na odluke vezane za moj posao i njegov razvoj			
Dogovaramo se o pravilnom rasporedu radnih sati i slobodnog vremena			

REZULTATI (upišite broj pojedinih odgovora, pomnožite s upisanim koeficijentom i zbrojite dobivene vrijednosti)

NE _____ X 2 = _____
 PONEKAD _____ X 4 = _____
 DA _____ X 6 = _____

UKUPNO BODOVA _____

IZRAČUN REZULTATA

Treći
državni
stručni
skup

PODRUČJA	BODOVI
1. NA RADNOM MJESTU	
2. KOD KUĆE	
3. POSAO KOJI OBAVLJAM	
4. NA POSLU	
5. U MOJOJ TVRTKI	
UKUPNO BODOVA	

REZULTATI (upišite broj pojedinih odgovora, pomnožite s upisanim koeficijentom i zbrojite dobivene vrijednosti)

NE _____ X 2 = _____
PONEKAD _____ X 4 = _____
DA _____ X 6 = _____

UKUPNO BODOVA _____

REZULTATI

250 i više

Očito ne poklanjate veliku pažnju organizaciji svog života.

Možda gubite snagu? Jeste li uopće zadnjih par godina imali dopust ili godišnjeg odmora koji je trajao dulje od četrnaest dana?

Kako se osjećate nakon odmora? Do kakvih će nesuglasica doći u Vašoj obitelji ako dalje nastavite ovim tempom?

Razgovarajte s kolegama, imaju li i oni iste probleme. Zapravo, morate nešto poduzeti u vezi s problemima na vašem radnom mjestu.

200-249

Malo više vremena morate odvojiti za Vašu obitelji i slobodno vrijeme. Možda mislite da će te život živjeti kasnije? Ostaje uvjerenje da kasnije isto nećete imati vremena. Ne odgađajte živjeti, morate živjeti tu i sada! Pametno bi bilo odlučiti što zapravo želite postići na poslu i raspoređiti vrijeme tako da imate prostora za odmor, rekreaciju, obitelj, prijatelje i zabavu.

150-199

Nije tako loše, ali svejedno razgovarajte o nesuglasicama na Vašem radnom mjestu.

Vi ste jedini koji znate kad tijelo počne protestirati radi posljedica prevelikih opterećenja na poslu i premalo vremena za odmor.

149 i manje

Znate napraviti ravnotežu između rada, slobodnog vremena, doma i obitelji i možda imate osjećaj da život ne može biti ljepši.

Nadam se da niste pokušali odgovarati „pravilno“ nego ste odgovarali tako kako stvarno osjećate.

Što mislite je li za Vas bolje da Vam je posao monoton i bez ikakvih izazova? Malo pozitivnog stresa bi Vam vjerojatno koristilo. Dogovorite se s kolegama da se organizirate na takav način da ne budete skupina gdje svatko radi samo svoj posao. Ako ste dobili visoki rezultat u poglavljju POSAO KOJI OBAVLJAM morate detaljno proučiti vašu situaciju na poslu.

Izvor: Metka Teržan (2002.) Stres na delovnem mestu: Dobro se počutim delo mi je v veselje! – Ljubljana: Ministarstvo za delo, družino in socijalne zadeve, Urad RS za varnost in zdravje pri delu



ZAKLJUČAK

Učinkovito nošenje sa stresom je naučeno ponašanje.
Kako bismo bili uspješni u tome moramo korak po korak mijenjati
nezdravo ponašanje.'





Sretno !

Treći
državni
stručni
skup





Treći
državni
stručni
skup

HVALA NA
POZORNOSTI!



Anja Melcher, prof.
i psihoterapeutkinja
anja@cjelovitost.hr

www.cjelovitost.hr