



Pod stresom sam, što da radim?!

Tehnike suočavanja sa stresom

ŠTO JE UOPĆE STRES?



Pojava koja se javlja pod utjecajem pritiska i neizvjesnosti

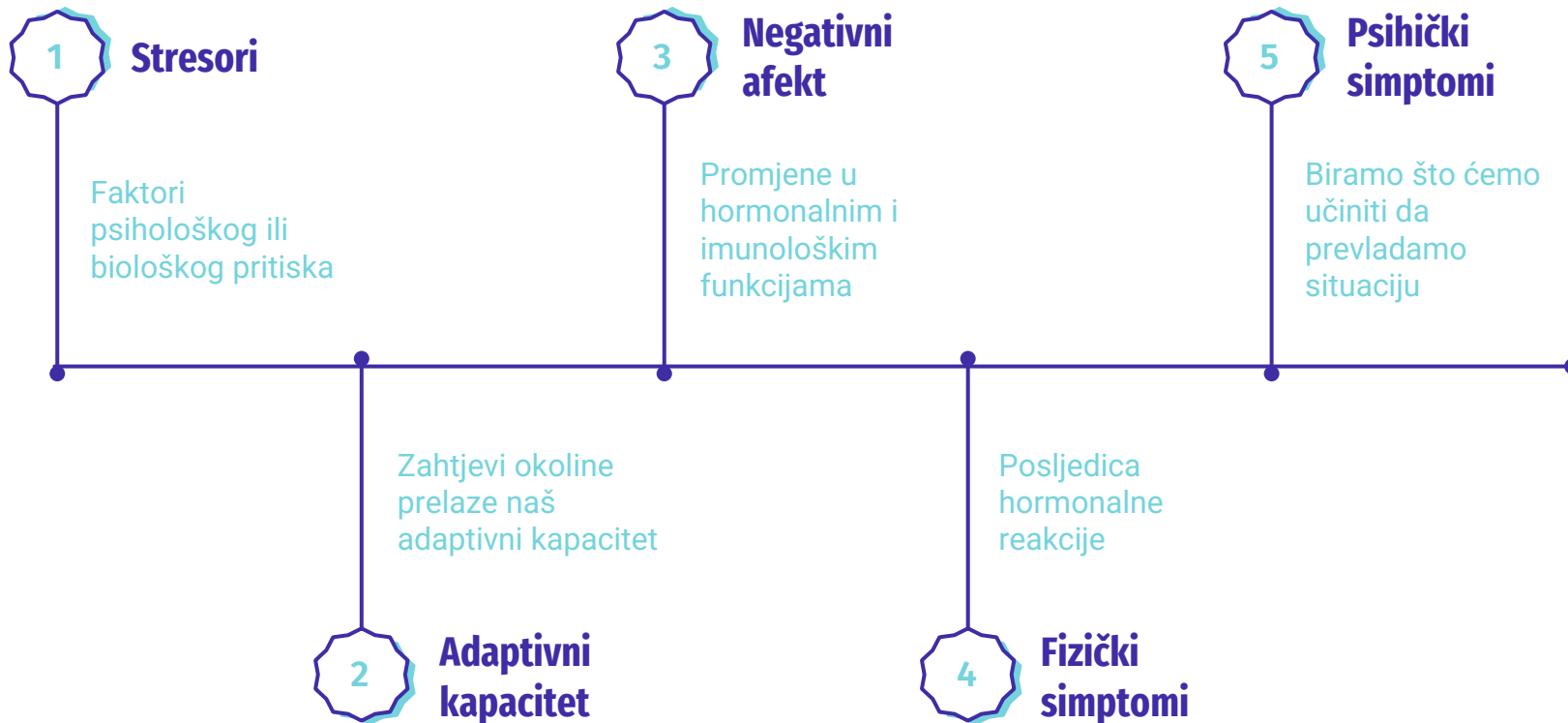


Sredstvo pomoću kojeg reagiramo na izazove



Procjena opasnosti i aktivacija “bori se ili bježi” odgovora

KAKO I KADA SE JAVLJA STRES



Tijelo pod stresom

Hormonalne promjene

Aktivacija adrenalina, noradrenalina i kortizola

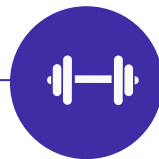
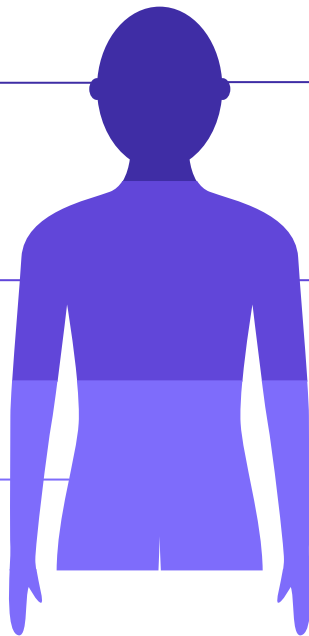


Ubrzano otkucavanje srca

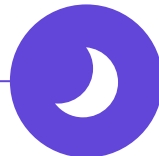


Fokus pažnje

Na izvoru stresa



Napetost u mišićima



Potrebno nam je vrijeme da se smirimo



Simptomi kroničnog stresa



Česte glavobolje



Nemir, depresija



Bol u prsima, bol u mišićima



Probavne smetnje, nesanica



Umor, zloupotreba opojnih sredstva



Prejedanje / gubitak apetita



Psiha pod stresom i pristupi suočavanju sa stresom



Aktivno suočavanje - usredotočeno na problem
- plan rješavanja problema najadaptivniji pristup



Pasivno suočavanje - usredotočeno na emocije
- pokušavamo poboljšati unutarne stanje, tražimo podršku



Izbjegavanje - metemo problem pod tepih
- dugoročno štetno, gomilamo probleme



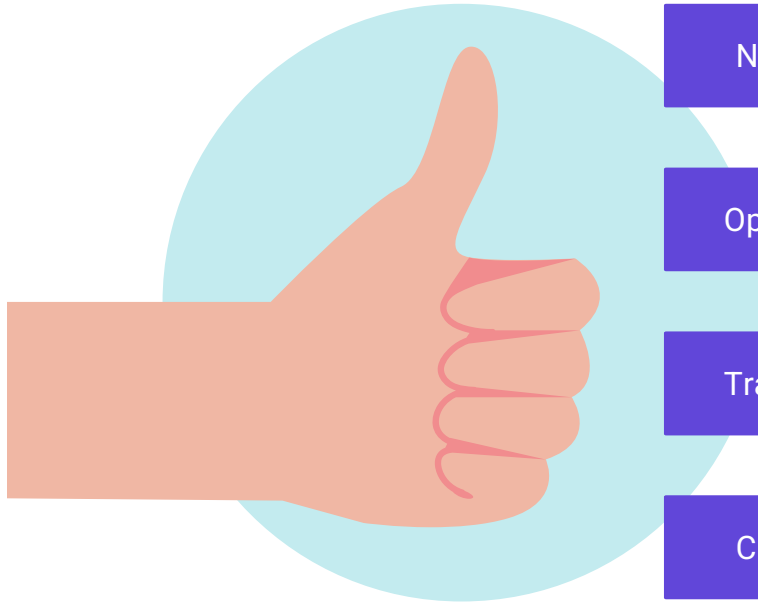
Sukobljavanje - konfrontacija, ljutnja i bijes
- možemo povrijediti druge i sebe

Stres SOS - Pravilno disanje



- ✓ Sjedimo, stavljamo ruke na trbuh, opuštamo se
- ✓ Udišemo kroz nos, brojimo do 5
- ✓ Držimo dah, brojimo do 3
- ✓ Idzišemo kroz usta, brojimo do 5
- ✓ Pazimo da su nam mišići opušteni
- ✓ Ponavljamo ciklus 5-10 puta, po potrebi

Stres SOS - ABCDE tehnika



Na papiru bilježimo misli koje nam ne izlaze iz glave

Opisujemo situaciju, identificiramo misli, emocije i posljedice

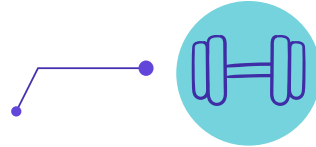
Tražimo dokaze za misli i emocije, težimo promjeni razmišljanja

Cilj nam je promijeniti negativna vjerovanja

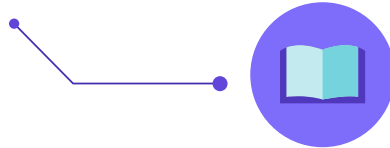
Stres SOS - progresivna mišićna relaksacija



Tehnika opuštanja koja pomaže u otklanjanju negativnih posljedica stresa i kontroli tjeskobe



Svjesnim stezanjem i opuštanjem mišića treniramo mozak da prepozna relaksaciju



<https://www.youtube.com/watch?v=96SR-jS4Bv0>



HVALA NA PAŽNJI!