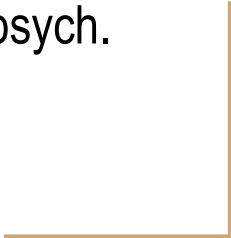




STRES U VRIJEME NOVOG NORMALNOG

Sabina Stepić, mag. psych.



NORMAL
NEW

A close-up photograph showing a hand placing a wooden letter 'L' on a sandy surface. The word 'NORMAL' is being formed in two rows: 'NEW' in the front row and 'NORMAL' in the back row. The letters are light-colored wood and cast soft shadows on the sand. The lighting is warm and directional, coming from the upper left.

NOVO NORMALNO

- ✘ nošenje maski
- ✘ “rukovanje” laktovima
- ✘ izbjegavanje druženja uživo
- ✘ digitalizacija
- ✘ rad od kuće (mobilni rad)
- ✘ stres

STARO NORMALNO

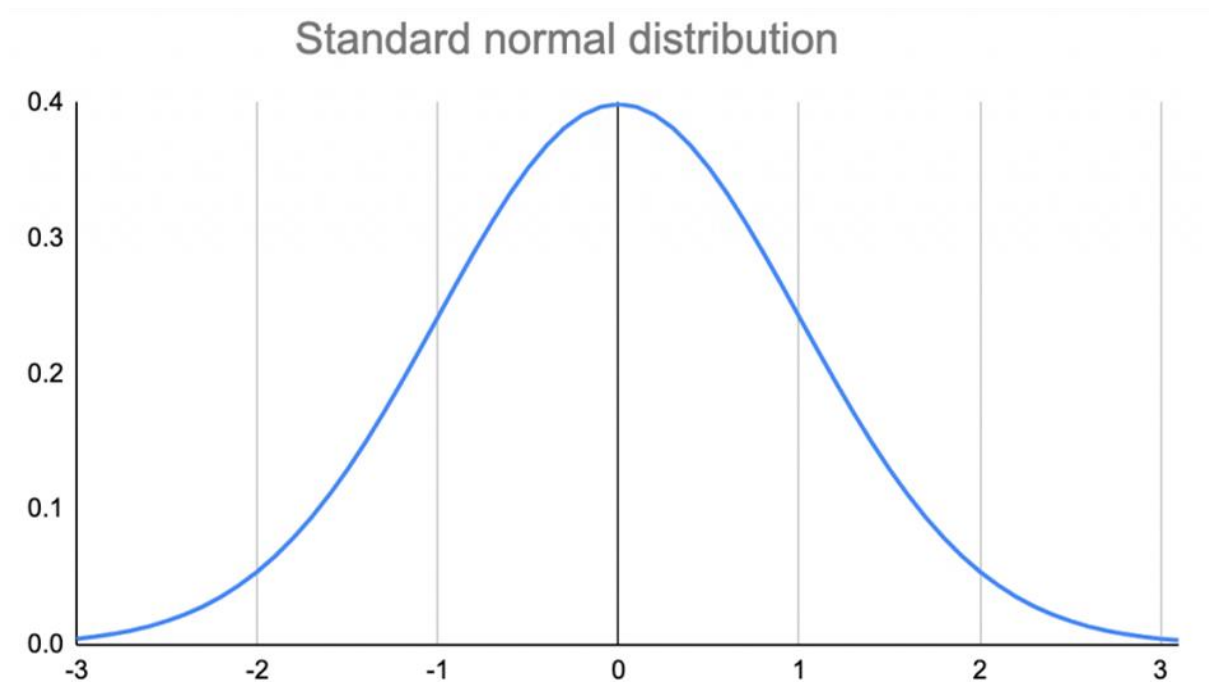
- ✘ nenošenje maski
 - ✘ rukovanje rukama
 - ✘ druženje bez ograničenja
 - ✘ papirologija
 - ✘ rad iz ureda (stacionarni rad)
 - ✘ stres
-

KAKO DEFINIRATI NORMALNO?



KRITERIJI NORMALNOSTI

STATISTIČKI KRITERIJ



DRUŠTVENI KRITERIJ

- × Kršenje normi
- × Nošenje maski u zatvorenim prostorima je nova norma

STRESS



Što je stres?



SVAKO **STANJE** U KOJEM SE NA BILO KOJI NAČIN
(FIZIČKI, PSIHIČKI ILI SOCIJALNO) OSJEĆAMO **UGROŽENO**

REAKCIJA ORGANIZMA NA POVEĆANE **ZAHTEJE OKOLINE ZA**
KOJE POJEDINAC PROCIJENI DA PREMAŠUJU NJEGOVE
PRILAGODBENE MOGUĆNOSTI I SPOSOBNOSTI



Uzroci stresa

STRESORI

FIZIČKI

izloženost jakoj buci, velikoj vrućini ili hladnoći, jakoj boli

PSIHOLOŠKI

sukobi u obitelji, nesporazumi na poslu, neuspjesi, frustracije

SOCIJALNI

ekonomske krize, nagle društvene promjene, sustavna diskriminacija, ratovi

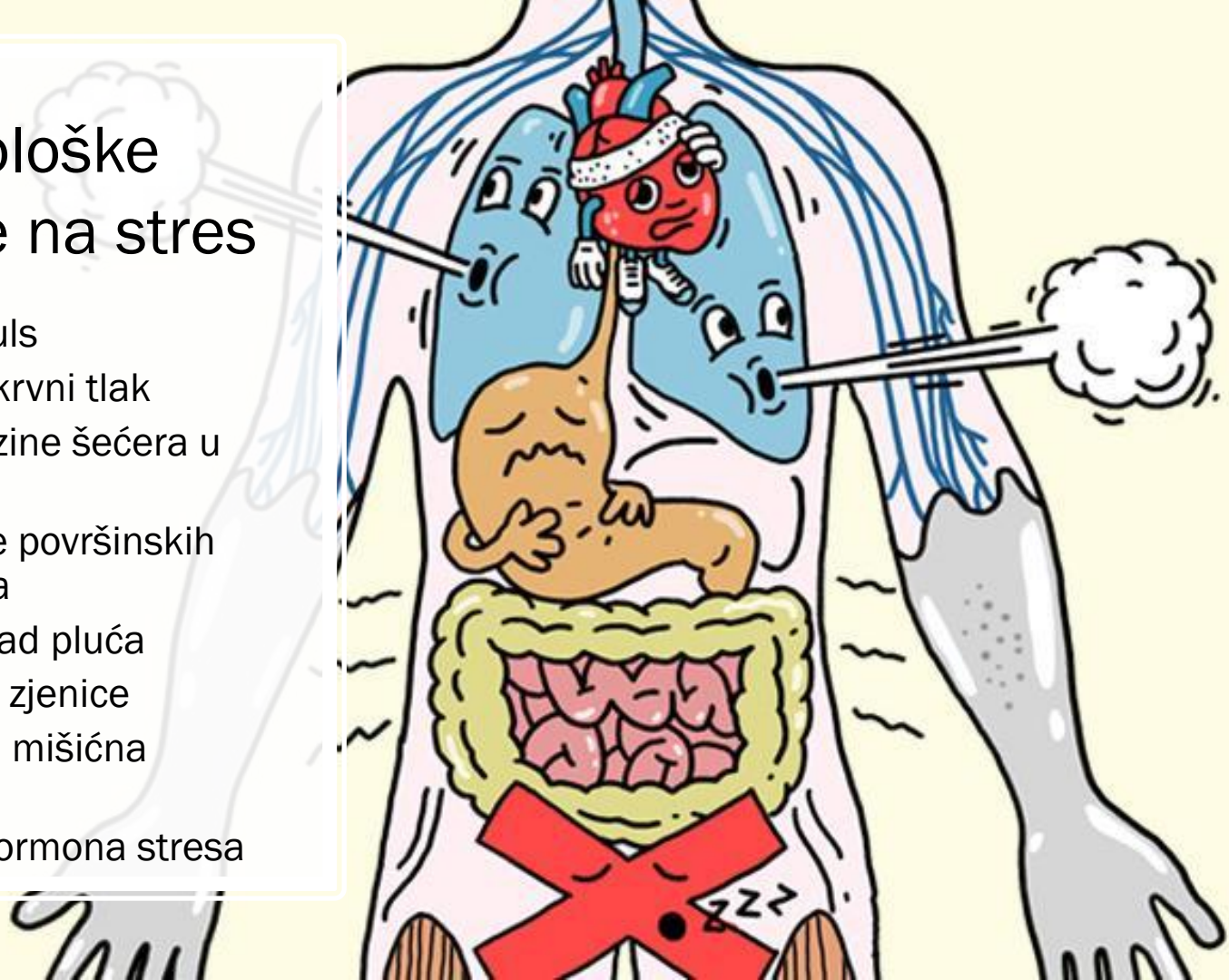


Reakcije na stres

1. FIZIOLOŠKE
 2. PSIHOLOŠKE
 3. PONAŠAJNE
-

Fiziološke reakcije na stres

- ubrzan puls
- povećan krvni tlak
- porast razine šećera u krvi
- sužavanje površinskih krvnih žila
- pojačan rad pluća
- proširene zjenice
- povećana mišićna napetost
- lučenje hormona stresa



Psihološke reakcije na stres



EMOCIONALNE

- napetost, razdražljivost, ljutnja, bijes
- osjećaj bespomoćnosti, nesigurnost, strah, anksioznost, potištenost, depresivnost

KOGNITIVNE

- mentalne blokade, teškoće u donošenju odluka, impulzivno donošenje odluka
- slaba koncentracija, zaboravnost
- **negativne misli**

***Poludjet ću od
toliko stresa.***

Bit će sve gore i gore.

Razboljet ću se.

***Neću stići napraviti
sve što trebam.***

***Ništa mi ne ide
kako treba.***

Izgubit ću posao.



Ponašajne reakcije na stres

- REAKCIJE “BORBE ILI BIJEGA”
- DESTRUKTIVNO PONAŠANJE (iniciranje konflikata i agresija, socijalna izolacija)
- AUTODESTRUKTIVNO PONAŠANJE (zloraba psihoaktivnih tvari, prejedanje, pretjerano spavanje)



Posljedice kroničnog stresa

- ☹️ Narušeno zdravlje
- ☹️ Narušena pozitivna slika o sebi
- ☹️ Pad mentalnih sposobnosti u starijoj dobi

STRESS





NOŠENJE SA STRESOM

**STRATEGIJE
SUOČAVANJA**

LAZARUSOV TRANSAKCIJSKI MODEL STRESA



Kognitivna procjena stresne situacije

Što radimo u stresnoj situaciji, ovisi o tome **kako** o njoj razmišljamo!

A. PROCJENA VAŽNOSTI SITUACIJE

Tko je ugrožen?

Što je ugroženo?

B. PROCJENA MOGUĆNOSTI KONTROLE NAD SITUACIJOM

„Mogu li što učiniti?”



STRESS

Strategije suočavanja i nošenja sa stresom

KAKO SI POMOĆI?

Strategije nošenja sa stresom

EMOCIONALNO PRAŽNENJE

Npr. fizička aktivnost

UKLANJANJE STRESOVA

Npr. eliminiranje nepotrebnih rizika i rasprava

KOGNITIVNO REDEFINIRANJE SITUACIJE

Npr. upravljanje očekivanjima

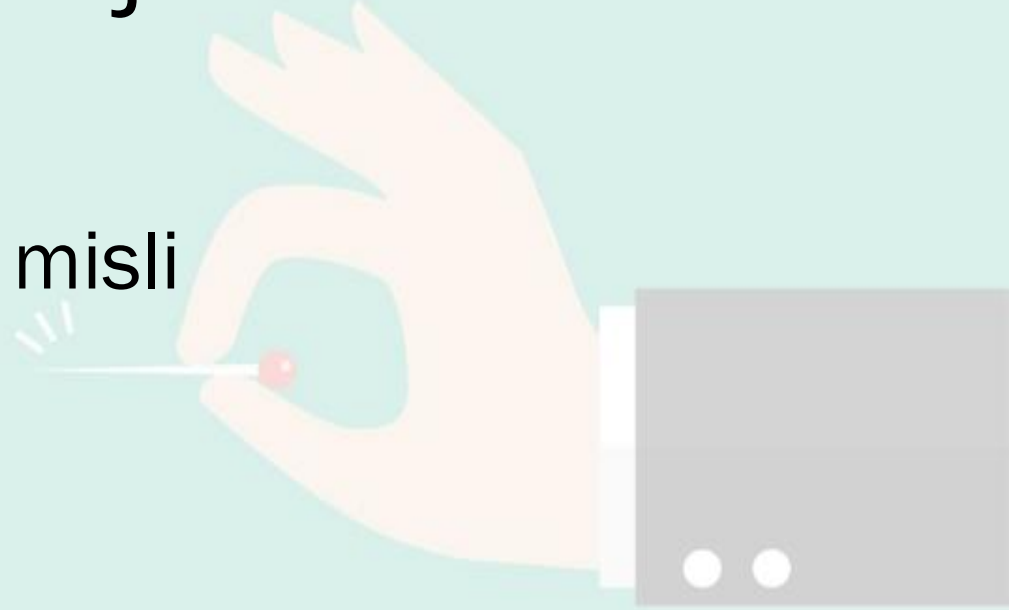
TRAŽENJE SOCIJALNE PODRŠKE

Npr. druženje s prijateljima i obitelji

Strategije nošenja sa stresom

AUTOSUGESTIJA

- Izbjegavanje „crnih” misli
- Samoohrabrivanje



Strategije nošenja sa stresom

PRIHVAĆANJE

- Prihvaćanje vlastite ranjivosti umjesto stresa
- Mirenje s neizbježnim
- Život čine i uspjesi i neuspjesi



HVALA NA
PAŽNJI!

