

Što je stres?

I kako se nositi s njime?



Naziv: Što je stres? I kako se nositi s njime?

Autorice: magistra socijalne pedagogije, Maja Delač
magistra socijalne pedagogije, Silvia Plažanin

Projekt: Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja

Udruga: CeZaM Zaprešić

Fotografije: Flaticon, Freepik

U Zaprešiću, 30.6.2021.

Priručnik Što je stres? I kako se nositi s njime? izrađen je u okviru projekta Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja koji se provodi uz financijsku podršku Grada Zaprešića.



Sadržaj:

1. Što je stres?
2. Simptomi stresa
3. Sagorijevanje na radnom mjestu
4. Kako se nositi sa stresom?
5. Literatura

Što je stres?



Razmisli što ti prvo padne na pamet kada čuješ pojam “stres”. Zapiši svoje asocijacije u okvir ispod!

Riječ stres udomaćila se u našem svakodnevnom govoru. Često imamo priliku čuti kako ljudi kažu: “Pod stresom sam na poslu.”, “Današnji dan mi je bio jako stresan.” i slično. Većina ljudi je i upoznata s time da stres ima mnoge štetne posljedice na naš organizam. Međutim, kada bismo ljude pitali da definiraju što je to stres, velika je vjerojatnost da bi ljudi stres definirali na različite načine. **Razmisli o tome koja je tvoja definicija stresa te ju zapiši na prazne crte.**

Stres je

Sada kada si osvjestio/la kako definiraš pojam stresa, razmisli o odgovorima na sljedeća pitanja.



- Kako to da se u nekim situacijama stresiramo?, O čemu ovisi ako nam je neka situacija stresna ili ne?
- Može li stres biti pozitivan?
- Kako znamo da smo “pod stresom”?
- Kako možemo utjecati na stres?

Što je stres?

Stres je **normalna reakcija** našeg organizma. Kada smo suočeni s nekom situacijom koja je za nas izazovna, naš se organizam budi i ulazi u stanje stresa.

Stres utječe na naš cjelokupni organizam - na naše misli, emocije, fiziologiju i ponašanje. Zato se na stres gleda kao na **skup emocionalnih, tjelesnih i ponašajnih reakcija** koje se javljaju kada mi neki **događaj procijenimo opasnim i/ili uznemirujućim** [Lazarus].

Zato važnu ulogu u tome, hoće li će nam neka situacija biti **stresna ili ne**, ima naša **procjena** te situacije.

Zašto se javlja stres?

Ljudi na stresne situacije mogu reagirati na tri načina - bori se [eng. fight], bježi [eng. flight] i smrzni se [eng. freeze]. Ljudska reakcija na stres datira još iz prapovijesnog razdoblja. Kada su se prvi ljudi susretali s opasnim divljim životinjama, oni su ovisno o njihovoj procjeni za vjerojatnošću preživljavanja reagirali na način da su se borili [fight], bježali i sakrili se [flight] ili su se ukipili i čekali da opasnost prođe [freeze]. Kada smo pod stresom, naše se tijelo aktivira i priprema nas za navedene reakcije. Tako je primarna uloga stresnih reakcija bila preživljavanje.

Danas nam stresne reakcije također služe za preživljavanje, ali i [posebno u suvremenom društvu] za prilagodbu novim situacijama i nošenju sa svakodnevnim izazovima. Kada smo pod stresom, naše nas tijelo priprema za nošenje sa izazovima i situacijama koje su nam uznemirujuće.

Teškoću nam danas može predstavljati to što kada gledamo iz evolucijskog gledišta, situacija gdje su se ljudi borili s mamutima i tigrovima nije zapravo bila tako davno. Zato, karikirano, danas naš mozak, na situacije kao što su ispitne situacije [koje su većini ljudi stresne], reagira na sličan način na koji je mozak prvih ljudi reagirao kada je vidio mamuta.

Također, zahvaljujući evoluciji našeg mozga, ljudi imaju sposobnost razmišljanja o budućnosti i analiziranja prošlosti. Iako je navedeno važna evolucijska prednost, ponekad sami sebi dodatno stvaramo stres razmišljajući o prošlosti i/ili budućnosti. Međutim, kada se bolje pogleda, mi i kada razmišljamo o budućnosti, često to radimo kako bismo se pripremili za buduće scenarije, kako bismo se prilagodili i nosili s novim izazovima. Također, kada razmišljamo o prošlosti, često nastojimo naučiti nešto iz prošlih iskustava, i to ponovno zato kako bismo naučili nešto za bolju prilagodbu u budućnosti.

Stoga je važno imati na umu da je cilj stresne reakcije našeg organizma pomoći nam da se prilagodimo novonastaloj situaciji.



Zašto stres nije uvijek loš? I što je to eustress?

Kao što je ranije rečeno, stresna reakcija je tu za nas da nas **zaštiti** i da nam pomogne da se **nosimo sa životnim izazovima**.

Stresna reakcija pokazuje nam da mi neku situaciju vidimo kao za nas opasnu. Na primjer, ako se nađemo u nekoj životnoj opasnosti, stresna reakcija nam može pomoći da preživimo.

Također, stresna reakcija nam **daje važnu informaciju o tome što nam je važno**. Ako nam nije važan ispit koji polažemo ili razgovor za posao na koji idemo, velika je vjerojatnost da će stresna reakcije izostati.

Na dalje, istraživanja su pokazala da je **određena razina stresa** zapravo **poželjna** kako bismo optimalno izvršili određeni zadatak. Ako stresna reakcija u potpunosti izostane, ishod može biti jednako neuspješan kao i kada nam je stresna reakcija na vrhuncu.

I za kraj, jeste li ikada čuli za pojam **eurostress**?

Stresna reakcija se javlja i u situacijama koje su nam ugodne. Na primjer, dobitak na lutriji, rođenje djeteta ili vjenčanje. Naziv za stres koji se javlja u takvim situacijama je **eurostess**.



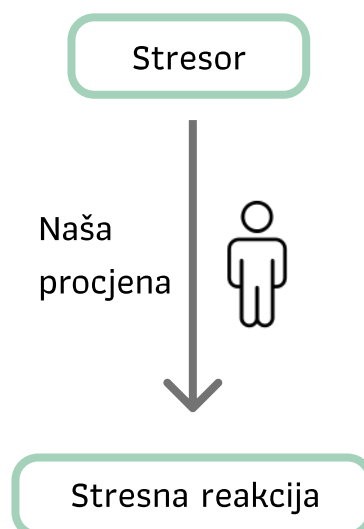
Što su to stresori?

Izvor stresa se naziva stresor. Stresor je vanjski događaj [na primjer, kašnjenje na posao, razvod braka, potres...] koji mi percipiramo kao uznemirujuć/opasan te dolazi do stresne reakcije. Dakle, **stresor** je objektivan **vanjski događaj**, dok je **stres** naše **unutrašnje stanje**, način na koji mi doživljavamo stresor.

Postoje tri glavne skupine stresora:

1. Traumatski događaji [na primjer: rat, zlostavljanje, snažne prirodne katastrofe i slično]
2. Nedavne životne promjene [na primjer: sklapanje ili razvod braka, selidba, rođenje djeteta i slično]
3. Svakodnevne neugode [sukob s kolegom na poslu, ispitne situacije, preopterećenost na radnom mjestu i slično]

Događaji [stresori] nisu stresni sami po sebi, već ih naš doživljaj čini takvima. Naravno da postoje događaji za koje bi većina ljudi rekla da su stresni i da izazivaju stresnu reakciju. Neki od takvih događaja su smrt bliske osobe, razvod braka, prirodne katastrofe i slično. Međutim kada pogledamo svakodnevne životne situacije, možemo vidjeti razliku u tome da neke situacije neki ljudi doživljavaju kao stresne, a drugi ne. Također, neka situacija može kod jedne osobe izazvati puno nižu ili višu razinu stresa, nego kod druge osobe. Na primjer, ako zamislimo situaciju kašnjenja na posao. Osoba A navedenu situaciju može doživjeti kao stresnu, a osoba B ne. Također, jedna osoba može imati malu tremu od javnog nastupa, a druga paralizirajući strah.



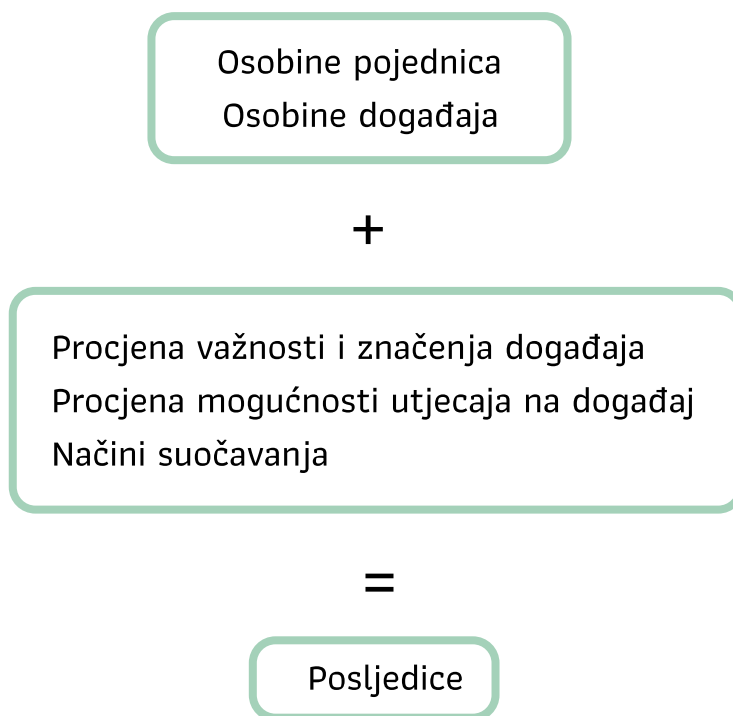
Sada kada si saznao/la što su to stresori, razmisli i na prazne crte napiši stresore s kojima se suočavaš u svom životu.

Zatim u prazne kućice upiši brojeve o 1 do 5. Brojem 1 označi onaj stresor koji ti trenutno predstavlja najmanji izazov, a brojem 5 onaj stresor koji ti predstavlja najveći izazov,

Moji stresori

Što se sve događa tijekom stresne reakcije?

Jedan od najpoznatijih modela stresa je teorija Richarda S. Lazarusa i njegovih suradnika. Lazarusov model stresa prikazan je na slici ispod, a sastoji se od nekoliko osnovnih dijelova.



Prema prikazom modelu, vidljivo je da će posljedice nekog događaja ovisiti o osobinama pojedinca i osobinama događaja, kao i o našoj procjeni važnosti i značaja događaja te našoj procjeni mogućnosti utjecanja na događaj. O navedenom će ovisiti i naš način suočavanja sa stresnom situacijom.

1. Osobine pojedinca i osobine događaja

Istraživanja pokazuju da su naše osobine ličnosti, vjerovanja u mogućnost ili nemogućnost utjecanja na događaj, generalni optimizam ili pesimizam, stavovi, uvjerenja i navike povezani s načinom na koji ćemo mi procijeniti događaj [kao stresan ili ne, te koliko stresan]. O navedenom ovisi i naše ponašanje u stresnoj situaciji - način na koji ćemo se suočiti sa stresnom situacijom, a sve navedeno je povezano s ishodima stresnih događaja. Što se tiče osobina samog stresnog događaja, istraživanja pokazuju da što je događaj drastičniji da je to veća vjerojatnost da će većina ljudi na taj događaj reagirati slično. Na primjer, većina ljudi kada je potres, traži sigurno mjesto za sklonidbu. S druge strane, naše osobine, u većoj mjeri utječu na našu procjenu situacije i način nošenja sa stresom kada je riječ o stresorima manje razine [na primjer, rokovi na poslu, gužva na cesti, javni nastup i slično].

Razmisli! Koje tvoje osobine, stavovi i uvjerenja ti pomažu, a koje ti otežavaju nošenje sa stresom? Zapiši odgovore u okvire ispod.



Moje osobine, stavovi i uvjerenja koja mi pomažu u nošenju sa stresom



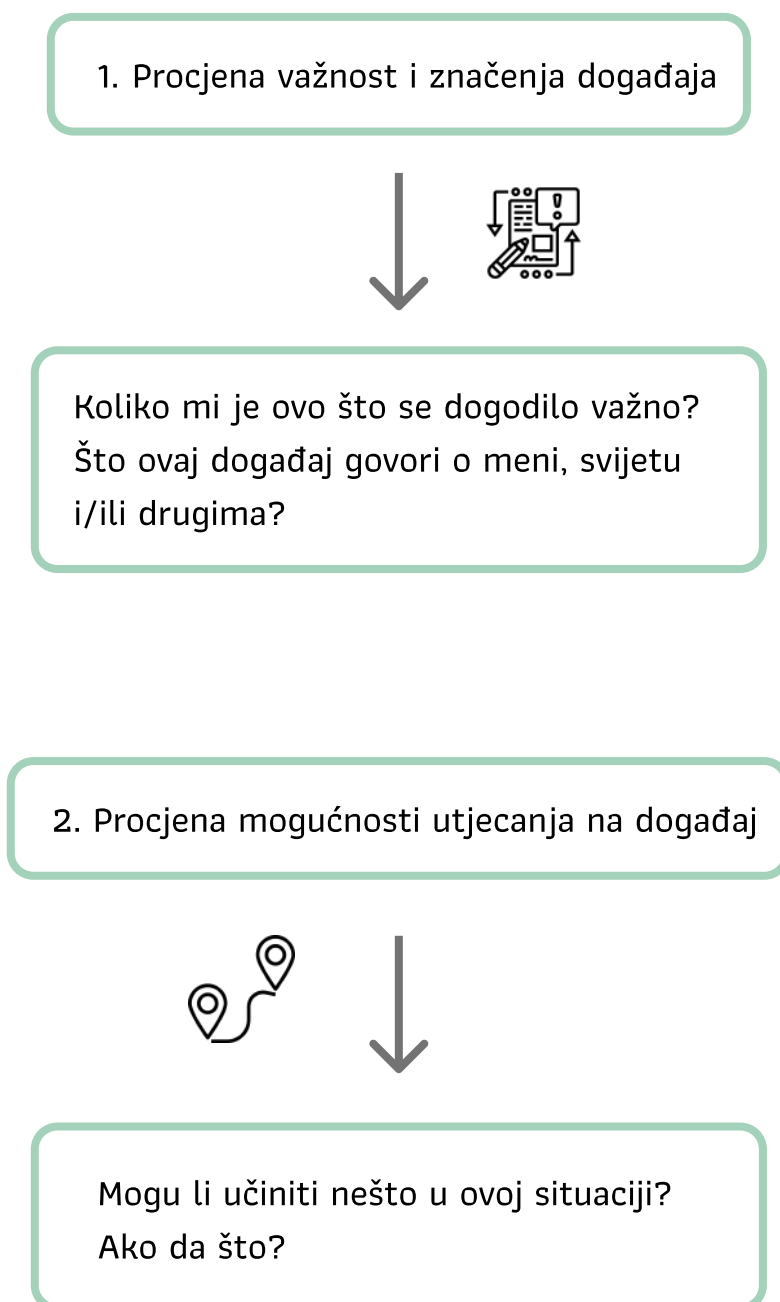
Moje osobine, stavovi i uvjerenja koja mi otežavaju nošenje sa stresom



2. Kognitivna procjena situacije - procjena važnosti i značenja događaja te procjena mogućnosti utjecaja na događaj

Niti jedan događaj nema značenje sam po sebi. Mi ljudi, procesom **kognitivne procjene**, dajemo događajima smisao.

Kada se dogodi neki stresni događaj [stresor], mi mu dajemo određeno značenje. Procjenjujemo njegovu važnost i mogućnost našeg utjecaja na taj događaj.





Stresor: _____

Koliko mi je taj događaj trenutno važan na skali od 1 do 5? 1 2 3 4 5

Koje je značenje tog događaja? Što on govori o meni, svijetu i/ili drugima?

Mogu li nešto učiniti kako bih utjecao na taj događaj? DA NE

Ako da, što?

3. Načini suočavanja sa stresom

Ljudi pronalaze različite načine nošenja sa stresnim situacijama. Prema Lazarusovom modelu postoje dva načina suočavanja sa stresnim situacijama - **suočavanje usmjereno na problem** i **suočavanje usmjereno na emocije**.

Suočavanje usmjereno na problem



Nastojimo djelovati na situaciju [stresor]



Suočavanje usmjereno na emocije



Nastojimo si olakšati nošenje s emocijama koje su povezane sa stresnom situacijom



Primjeri strategija nošenja sa stresom:

Primjer situacije	Suočavanje usmjereno na problem:	Suočavanje usmjereno na emocije:
Sukobio/la si se s kolegom na poslu oko raspodjele poslova	Razgovarati s kolegom i dogovoriti se oko podjele poslova	Otići trčati nakon posla kako bi umanjio/la ljutnju
Često ti se događa da kasniš na posao zbog gužve u prometu	Probuditi se ranije i krenuti ranije na posao	Duboko disati u prometu kako bi se umirio/la
Strah te da nećeš stići naučiti za nadolazeći ispit	Organizirati učenje i bolje raspodijeliti vrijeme	Razgovarati o svojem strahu s prijateljem/icom

Koji način suočavanja sa stresom će osoba odabrati, ovisi ponajprije o konkretnoj situaciji i konkretnoj osobi koja se nalazi u toj situaciji. Međutim, istraživanja su pokazala da je suočavanje usmjereno na emocije obično korisnije u početnim fazama stresnog događaja, dok su strategije usmjerene na problem korisnije u kasnijim fazama.

Ponovno pogledaj svoj popis stresora na strani 5. U odnosu na te stresore odgovori na sljedeća pitanja.



Stresor	Strategija suočavanja sa stresom koju koristim	Da li je moja strategija korisna/učinkovita u navedenoj situaciji?	Ako ne, što bih mogao/la drugačije?

Simptomi stresa



Kao što je ranije navedeno, stres utječe na naš cjelokupni organizam - na naše misli, emocije, fiziologiju i ponašanje. Zato i simptome stresa možemo podijeliti na:

- tjelesne simptome
- kognitivne simptome
- emocionalne simptome
- ponašanje simptome

Tjelesni simptomi		Kognitivni simptomi	
bolovi u trbuh	učestalije mokrenje	poteškoće s	crno-bijeli način
žgaravica	pojačano znojenje	pamćenjem	razmišljanja
problemi s probavom	teškoće disanja	zaboravljivost	
glavobolje	napetost mišića	teškoće koncentracije	
povišeni krvni tlak	bolovi u vratu i/ili	osjećaj zbunjenosti	
ubrzano lupanje srca	ramenima	teškoće u donošenju	
		odluka	
Emocionalni simptomi		Ponašajni simptomi	
visoka razina	emocionalna	poremećen ritam	povećana konzumacija
zabrinutosti	zatupljenost	spavanja	alkohola
pretjerana briga	niska tolerancija na	nesanica	smanjenje motivacije
pesimizam	frustraciju	promjene apetita	za svakodnevnim
pojačana	osjećaj straha	osamljivanje	aktivnostima
razdražljivost	dugotrajniji osjećaj	poteškoće u	
plačljivost	ljutnje	komunikaciji	

Pokušaj se sjetiti jedne stresne situacije. Koje simptome stresa primjećuješ kod sebe? Zapiši odgovore u tablicu ispod.



Tjelesni simptomi	Kognitivni simptomi
Emocionalni simptomi	Ponašajni simptomi

Sagorijevanje na radnom mjestu

Sagorijevanje na radnom mjestu (eng. burn out) je stanje emocionalne, mentalne i tjelesne iscrpljenosti uzrokovane dugotrajnom izloženošću [profesionalnom] stresu. Javlja se kada postoji nesklad između zahtjeva radnog mjesta i naših mogućnosti, želja i očekivanja.

U Europskoj uniji, stres na radnom mjestu (eng. work-related stress, WRS), drugi je najčešći problem povezan s poslom koji pogađa **28%** radnika.

Stres na radnom mjestu uzrok je više od četvrtine odsutnosti s posla zbog zdravstvenih tegoba povezanih s radom koje traju dva tjedna ili više.



Što dovodi do sagorijevanja?

Do sagorijevanja na radnom mjestu mogu dovesti osobni čimbenici te okolinski, odnosno vanjski čimbenici. Osobni čimbenici odnose se na karakteristike zaposlenika, dok se vanjski čimbenici odnose na obilježja radne okoline i radnog mjesta.

Osobni čimbenici



- nerealna očekivanja od sebe
- perfekcionizam
- preuzimanje previše odgovornosti
- previše rada bez vremena za opuštanje i druženje
- visoka motivacija za postignućem

Vanjski čimbenici



- nejasna očekivanja na radnom mjestu
- monoton i dosadan posao
- kaotična rada okolina
- radna okolina s previše pritiska
- loša organizacija rada
- loši odnosi na poslu

Razmisli i odgovori na pitanja!



Koje tvoje osobine, stavovi i uvjerenja povećavaju rizik od sagorijevanja na radnom mjestu?

A small icon of a hand holding a pen, positioned in the top right corner of the response box.

Koja obilježja tvoje radne okoline i radnog mjesta povećavaju rizik od sagorijevanja na radnom mjestu?

A small icon of a hand holding a pen, positioned in the top right corner of the response box.

Sagorijevanje na radnom mjestu se ne događa odjednom, već je riječ o procesu koji se sastoji od određenih faza.

Faze sagorijevanja:

- | | | |
|-----------------------------------|---|--|
| 1. FAZA ENTUZIJAZMA | ● | Osoba pokazuje previsoka očekivanja, potpunu posvećenost poslu, dobru produktivnost. |
| | | |
| 2. POČENTO
NEZADOVOLJSTVO | ● | Javljaju se prvi znakovi sagorijevanja - umor, gubitak motivacije i interesa, povećava se osjećaj dosade. |
| | | |
| 3. DUŽI OSJEĆAJ
NEZADOVOLJSTVA | ● | Dolazi do povlačenja, osjećaja neuspjeha, komunikacijskih poteškoća s kolegama. Javlja se neprijateljstvo prema okolini te može doći do psihosomatskih teškoća te teškoće koncentracije. |
| | | |
| 4. FAZA PREGORENOSTI | ● | Javlja se gubitak interesa i osjećaj bespomoćnosti. Može se javiti osjećaj praznine te doći do smanjenja profesionalnog samopoštovanja. Može doći o do kroničnog izostajanja s posla. |

Kako se nositi sa stresom?



Brojni su načini na koje se možemo umiriti kada nas preplavi stres. Različitim ljudima odgovaraju različite aktivnosti. Bitno ih je istraživati i za sebe pronaći najprikladniju. U nastavku upoznajte jedanaest metoda suočavanja sa stresom i svakako ih isprobajte.



NO



1. Vježba disanja

Za početak udobno se smjesti. Možeš stajati, sjediti na stolici, ležati na podu ili krevetu. Kako god ti odgovara. Udahni na nos 3 sekunde. Zadrži dah kratko, a zatim izdiši na usta 5 sekundi. Ponovi postupak nekoliko puta.

2. Masaža

Masirajte čelo, sljepoočnice ili ramena kako biste se opustili. Prije masaže dobro je ugrijati se, na primjer tuširanjem u toploj vodi. Za masažu dobro je koristiti ulje ili losion za tijelo.

Ideja za masažu vrata i ramena:

Koristi lijevu ruku kako bi masirao/la lijevo rame i lijevu stranu vrata i obrnuto. Nježno radi male krugove prstima, kreni od vrata i polako se spuštaj prema ramenima. Kada si završio/la s masažom, zagrlj se.

3. Preusmjeri pažnju pomoću čula

Umij se, popij vode, prošeći, pusti si glazbu.

4. Prizemlji se

Pogledaj oko sebe, primijeti i imenuj:

- 5 stvari koje možete vidjeti
- 4 stvari koje možete dodirnuti
- 3 stvari koje možete čuti
- 2 stvari koje možete mirisati
- 1 stvar koju možete okusiti

5. Vizualiziraj

Uzmi nekoliko minuta za sebe i vizualiziraj umirujuće i lijepe prizore.

6. Izrazi emocije

Reci naglas ili u sebi, ako ti odgovara možeš i zapisati kako se sada osjećaš.

7. Zauzmite vanjsku poziciju

Ponekad lakše vidimo rješenje problema ako se od njega odmaknemo i zapitamo što bismo u toj situaciji savjetovali najboljem prijatelju.

8. Tehnika samoohrabrivanja

Izgovaraj na glas ili u sebi podržavajuće i ohrabrujuće poruke npr. Sada mi je teško, ali iz iskustva znam da će proći.

9. Postavite realna očekivanja

Čest uzrok stresa su upravo nerealna, perfekcionistačka očekivanja koja imamo od sebe ili drugih poput “Ne smije se pogriješiti” ili “Uvijek moram napraviti sve savršeno.” Za promjenu, možemo reći “Griješiti je normalno, mogu li nešto sada promijeniti?”

10. Recite NE

Ostvari kontakt sa svojim željama i potrebama. Kada osvijestiš da ti nešto ne odgovara, zauzmi se za sebe. Uredu je ponekad odbiti odlazak na kavu ili sudjelovanje na novom projektu.

11. Bavite se hobijem

Pronađi hobi koji te zabavlja i opušta. Ako trenutno nemaš ideju, probaj se sjetiti što te je veselio kad si bio/la dijete. Odvoji barem 1 dan tjedno vrijeme za hobi.

Ako nemaš ideju što bi mogao biti tvoj hobi, pokušaj nešto od sljedećeg:

- Pleši
- Trči [sami ili u grupi]
- Igraj nogomet, košarku ili neki drugi timski sport
- Pleti
- Fotografiraj
- Slikaj
- Vozi bicikl
- Planinari
- Uređuj vrt
- Uči strani jezik

11. Podizanje opće otpornosti na stres

Razmisli i napiši kako izgleda tvoj dan. Koliko često i što jedeš? Koliko spavaš? Proводиš li vrijeme s dragim osobama? Koliko si dnevno na kompjutoru ili mobitelu?

Ubrzan način života te činjenje više stvari istovremeno, mnogima je svakodnevica. No upravo takav način života smanjuje otpornost na stres. Kreni malim koracima i osiguraj si veću otpornost na stres.

Savjeti za jačanje otpornosti na stres

- 1. Jedi uravnoteženo (u skladu s potrebama svoga tijela), kreći se i spavaj dovoljno** - na taj način osigurat ćeš potrebnu energiju za nošenje sa svakodnevnim teškoćama
- 2. Započni dan opuštajući se** - izdvoji 15 minuta slušajući opuštajući glazbu, vježbama disanja, promatranjem prirode.
- 3. Održavaj kvalitetne odnose** - izdvoji vrijeme za osobe koja te prihvaćaju i podržavaju. Podijeli s njima kako se osjećaš. Ponekad je dovoljno da te bliska osoba samo sasluša.
- 4. Uzmi pauzu** - tijekom dana napravi pauzu, prošeći, odmakni se od tehnologije, rastegni se.
- 5. Njegovaj svoju kreativnost i znatiželju** - pronađi aktivnost u kojoj se zabavljaš, uči nešto novo, istražuj...

Literatura



Arambašić, L. [1996]: Stres. U: Pregrad, J.[ur.], Stres, trauma, oporavak. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć. 93-103.

Družić Ljubotina, O. i Friščić, LJ. [2014]: Profesionalni stres kod socijalnih radnika: izvori stresa i sagorijevanja na poslu. Ljetopis socijalnog rada. 21 [1]. 5-32.

Hrženjak, Katarina [2019]: Profesionalni stres i kvaliteta mentalnog zdravlja socijalnih pedagoga. Diplomski rad.

Tomljenović, M. Sindrom profesionalnog sagorijevanja - "Burnout syndrom". Preuzeto 28.6.2021. s: <http://www.zzjzpgz.hr/nzl/83/sagorjevanje.htm>

Interni materijali CeZaM-a Zaprešić.

Šimac, S. [2017]. Postupanje sa teškim strankama i smanjenje stresa. Pravosudna akademija. Preuzeto 28.6.2021. s:

<http://pak.hr/cke/obrazovni%20materijali/Postupanje%20sa%20te%C5%A1kim%20strankama%20i%20upravljanje%20stresom.pdf>