



# СТРАТЕГИЈЕ ПРЕВАЗИЛАЖЕЊА СТРЕСА

Мина Радоњић 631/19

- Шта је стрес, како га препознати
- Које промјене у нашем организму изазива
- Како се носити са стресом,  
како га превазићи (како помоћи себи)



# ШТА ЈЕ СТРЕС

- **Стрес** (eng. stress – притисак, напор, напрегнутост) представља сваки захтјев за новим прилагођавањем који средина поставља организму. То је било који притисак околине на јединку, изазван поремећајем органске и психичке равнотеже.

Сам термин обухвата:

- 1) стресор
- 2) реакцију организма на стресор.



# СТРЕСОР

- **Стресор** је било који догађај, ситуација која изазива неравнотежу и од организма захтијева појачан напор и нови вид прилагођавања измијењеним условима.
- Стресори могу бити:
- социјални (рат, затвор, развод, пензионисање, губитак посла, политички проблеми, промјена мјеста боравка, епидемија)
- психички (снажне емоције – страх, бијес, стрепња, разочарање, туга; временско ограничење – предиспитна атмосфера; сукоби, болест смрт блиске особе)
- физички (механичка и хемијска дјеловања на организам – рањавање, операција, бол, електрични удар, преломи, екстремна хладноћа, бука)
- Стресори не морају да буду само негативни догађаји (дистрес), иако у свакодневном говору прво помислимо на ту врсту стреса, већ могу бити и позитивни (еустрес), нпр. рођење дјетета, вјенчање, добитак на лутрији.



# РЕАКЦИЈА ОРГАНИЗМА НА СТРЕС

- Реакција организма на стрес је позната под називом **општи адаптивни синдром** (Ханс Сели). То је неспецифична, одбрамбена, адаптивна реакција организма на повећане захтјеве околине. Неспецифична, јер је иста и за еустрес и за дистрес. Дешава се кроз 3 фазе:

## 1) Алармна реакција

организам се узбуди јер није спреман на дејство стресора, мобилизација енергије – активација парасимпатичког нервног система и штитне и надбубрежне жлијезде, повећање одбрамбене способности (бори се или бјежи)



## 2) Пружање отпора

одговор организма: адаптирање, али и трпљење оштећења



## 3) Исцрпљеност психофизичка слабост

(стрес - негативан само ако доведе организм до ове фазе)

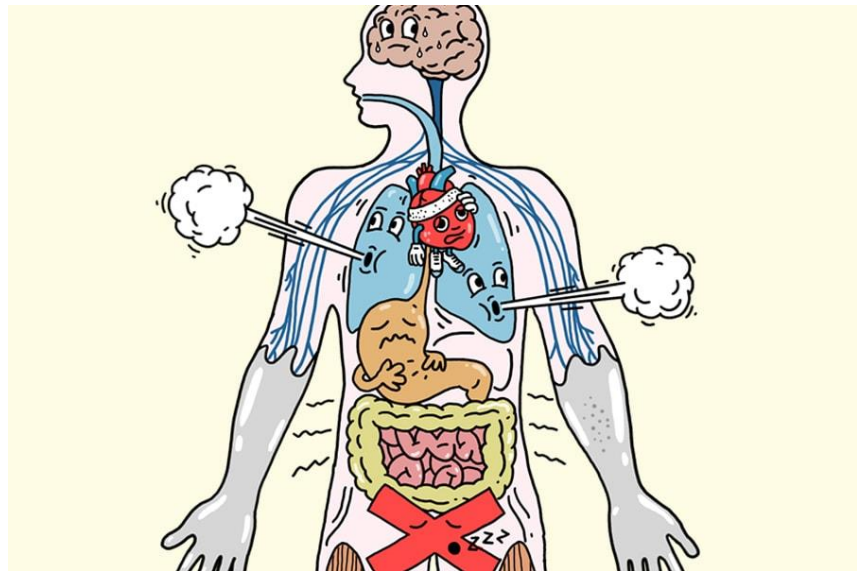
# ПРИМЈЕРИ СТРЕСНИХ СИТУАЦИЈА: КУЛТУРОЛОШКЕ РАЗЛИКЕ

- Опажање неке ситуације као стресне зависи од тога ком друштву и култури припадамо. Ситуација која је извор јаког стреса у једној култури не мора бити доживљена на исти начин у другој. Примјери: истраживања спроведена у Србији и Америци

Србија	Америка
Смрт дјетета	Смрт супружника
Смрт супружника	Развод
Смрт блиског члана породице	Раздвајање породице
Сопствена тешка болест	Затворска казна
Пријевремени порођај	Смрт блиског члана породице
Покушај самоубиства члана породице	Повреда
Губитак вида или слуха	Вјенчање

# ФИЗИОЛОШКЕ ПРОМЈЕНЕ У ОРГАНИЗМУ: ПСИХОСОМАТСКА ОБОЉЕЊА ИЗАЗВАНА СТРЕСОМ

- Истраживања показују да многи здравствени проблеми могу бити изазвани стресом. Примјер: студенти који су често прехлађени у зимском периоду после важног испита јер им је стресна ситуација – испит, утицала на имунитет. Те ефекте психичких појава на имуни систем проучава посебна дисциплина – психоимунологија.



# ЗНАЦИ ЗА УЗБУНУ: КАКО ПРЕПОЗНАТИ СТРЕС

- Симптоми: хроничан умор, поремећај сна (несаница или дуго спавање), неспособност концентрације, депресивност, апатија, анксиозност, раздражљивост, нервоза, поремећај апетита (булимија или анорексија), емоционална тупост.
- Као посљедице дејства стреса јављају се разна обољења: хипертензија, артериосклероза, инфаркт, гастритис, чир на желуцу, промјене на кожи, реума, инфекције, малигна обољења, астма. Ово су **психосоматска обољења** (изазвана психичким узроцима).
- У јаким емоционалним стањима организам је активнији него обично, што може да доведе до неких тјелесних сметњи.



# СТРЕС И ТРАУМА

- Ова два термина су веома блиска, али између њих постоје битне разлике. **Траума** (на грчком рана) изразито је неугодан догађај (смрт или пријетња смрћу, пријетња интегритету) на који људи реагују интензивним страхом, јавља им се осјећање беспомоћности, губитка контроле над животом и ужаса.
- Трауматски догађај се разликује од стресног по томе што доводи до патње већине људи, без обзира на њихово тренутно психофизичко стање и на начин на који реагују на ситуације. Код трауматског догађаја акценат се ставља на интензитет самог догађаја, а реакције на трауматско искуство су универзалне и неизбежне. Код стресног догађаја, начин реаговања на неку ситуацију зависи од тренутног стања те особе.
- И код трауме и код стреса јавља се осјећање страха, беспомоћности, бијеса, повећано лучење адреналина, али је интензитет тих доживљаја код трауме много већи.

# СТРЕС И ТИП ЛИЧНОСТИ

- Да ли ће особа обољети од стресних догађаја зависи од њеног типа личности.
- **А тип:**
  - нестрпљива, страствена, активна особа, не подноси мировање, мисли да најбоље функционише у журби, под притиском је да се стално такмичи са собом и са другима, не дијели одговорности са сарадницима, оштро реагује на противљења.
  - Болести којима је склона:
  - кардиоваскуларне (због појачаног лучења адреналина): инфаркт миокарда, хипертензија, церебрална хеморагија, чир на желуцу и дуоденуму.
- **Б тип:**
  - лежерна, опуштена, ноншалантна особа, која не прецењује себе (као што чини А тип), максимално уважава друге, жели да постигне само оно што је могуће у датој ситуацији, а не максимум и по сваку цијену (као А тип).
  - Болести којима је склона:
  - углавном је заштићена од здравствених проблема изазваних стресом.

# СТРЕС И ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА

- Вјероватноћа да ћемо се разбољети усљед дјеловања неког стресора није искључиво одређена нашим цртама личности и карактером. Много више зависи од наше **емоционалне интелигенције** – способност да разумијемо своје и туђе емоције и потребе, способност самоконтроле, самопоуздања, самоувјерености, емпатије, вјештина рјешавања сукоба, успостављање складних односа, руковођење групом.
- Емоционална интелигенција није нешто што се насљеђује (као рационална интелигенција), она се учи увиђањем, стиче се током живота вјежбањем. Она је само засебна способност, није супротна рационалној интелигенцији. Неопходна је за успјех на послу, добре односе.
- Пошто се може научити, може нам помоћи да лакше поднесемо стресне ситуације. Особе које имају развијену емоционалну интелигенцију мање оболијевају под утицајем стреса и срећније су.

# КАКО ПРЕВАЗИЋИ СТРЕС: ПРИМЈЕРИ НЕКИХ КОНСТРУКТИВНИХ РЕАКЦИЈА

- Иако се свако индивидуално бори са стресом, постоје неки механизми који нам свима могу помоћи:
- **Уклањање стреса:** боље организовати живот, смањити темпо, елиминисати непотребне ризике и расправе
- **Когнитивно редефинисање ситуације:** размотрити проблеме из другог угла, са дистанце, приступити проблему са хумором
- **Налажење ефикаснијих начина прилагођавања:** пронаћи решење које нам више одговара, покушати на нов начин
- **Аутосугестија:** јачање самопоуздања, избјегавање црних мисли, усавршавање емоционалне интелигенције
- **Емоционално пражњење:** испољавање емоција (бијеса, страха...) плакањем, смијањем, викањем.



# КАКО ПРЕВАЗИЋИ СТРЕС: ПРИМЈЕРИ НЕКИХ КОНСТРУКТИВНИХ РЕАКЦИЈА

- **Емоционално пражњење:** познат је „Флогста врисак“ – у шведским градовима Лунду и Упсали студенти вриште са прозора у борби против напетости, нарочито за вријеме испита. Не зна се како је овај обичај настао. Неки га везују за групу студената у Лунду који су, након гледања документарног филма о „исконском страху“ – лијечењу вриштањем које особу враћа у најраније доба и ослобађа првобитних траума, одлучили да се они на тај начин лијече од стреса. Овај обичај је и данас распрострањен међу студентима. У Упсали студенти у 22 сата отварају прозоре и вриском се ослобађају уобичајене тјескобе. Овај вид терапије проширио се и на друге градове: једно вријеме је био заступљен у Студентском граду на Новом Београду, а стигао је и до Универзитета у Мичигену, гдје је уведен „поноћни врисак“.



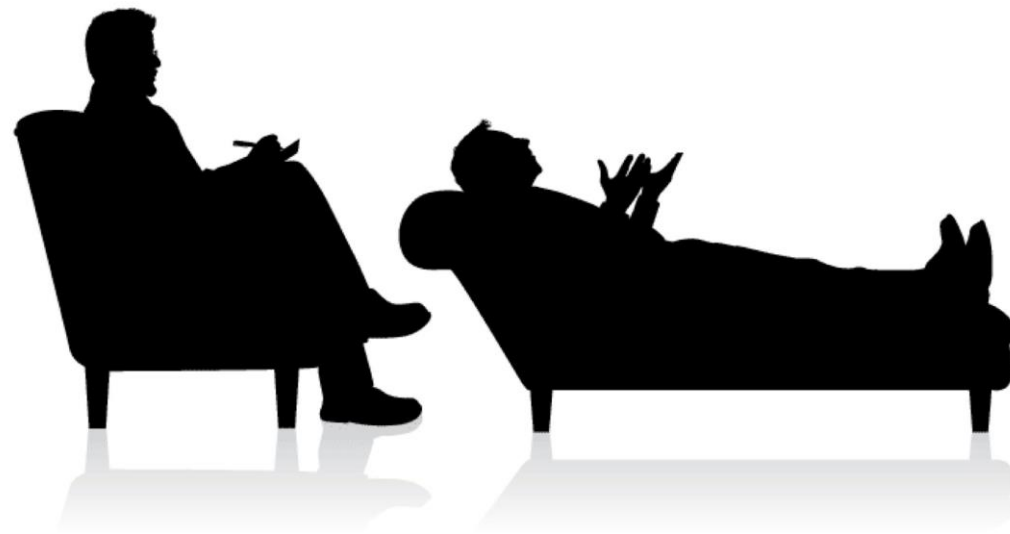
# КАКО ПРЕВАЗИЋИ СТРЕС: ПРИМЈЕРИ НЕКИХ КОНСТРУКТИВНИХ РЕАКЦИЈА

- **Емоционално пражњење:**
- бављење спортом – доказано је да редовна физичка активност изазива појачану производњу ендорфина, неуротрансмитера одговорних за добро расположење и боље подношење бола и напетости изазваних стресом
- медитација и јога – доводе до опуштања, успостављања духовне хармоније.



# КАКО ПРЕВАЗИЋИ СТРЕС: ПРИМЈЕРИ НЕКИХ КОНСТРУКТИВНИХ РЕАКЦИЈА

- **Емоционално пражњење:**
- бављење хобијем – читање, слушање музике, гледање филмова
- ударање у врећу – ослобађање од напетости.
- **Тражење социјалне подршке:** помоћ породице, пријатеља или професионална помоћ.





# ЛИТЕРАТУРА:

- Жиропађа, Љубомир (2016). *Увод у психологију*. Београд: „Чигоја штампа“.
- Жиропађа, Љубомир (2004). *Психологија*. Београд: „Чигоја штампа“.
- Требјешанин, Жарко (2017). *Психологија: за 2. разред гимназије и 2. и 3. разред подручја рада економија, право и администрација*. Београд: Завод за уџбенике.
- Рот, Никола, Славољуб Радоњић (2004). *Психологија: за II разред гимназије и II и III разред подручја рада економија, право и администрација*. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства.
- Goleman, Danijel (2007). *Emocionalna inteligencija*. Beograd: „Geopoetika“. Prevela Jelena Stipčević.
- Timanović, Milena, Teufika Ibrahimefendić (2010). *Priručnik za treninge iz psihosocijalnog rada za žrtvama/svjedocima, tužiocima i istražiteljima*. Tuzla: UG Vive Žene.