

Stres naš svagdašnji

Što je stres?

Stres je stanje organizma koje nastaje kada su ljudi suočeni s događajima koje smatraju prijetećima za svoju dobrobit, ili događajima koji od pojedinca traže posebne napore kako bi udovoljio zahtjevima koji se na njega postavljaju. Stres može utjecati na sve aspekte našeg funkcioniranja, uključujući emocionalni, tjelesni,

spoznajni, ponašajni i socijalni. Nijedno područje funkcioniranja nije imuno. Svakodnevni stres je stanje koje nastaje kad je pojedinac svakodnevno (dugotrajno i ponavljajuće) izložen naporima u obitelji, na poslu, u zajednici itd.

Koji su znakovi stresa?

Emocionalni	Tjelesni	Kognitivni	Ponašajni
# Uznemirenost	# Umorije	# Disfunkcionalne misli (negativni pogled)	# Disfunkcionalne misli (negativni pogled)
# Frustracija	# Glavobolje	# Konstantna zabrinutost	# Konstantna zabrinutost
# Negativne emocije	# Probavne smetnje	# Smanjena sposobnost pažnje i koncentracije	# Smanjena sposobnost pažnje i koncentracije
# Osjećaj preplavljenosti	# Nespecifična bol	# Pogreške u rasuđivanju	# Pogreške u rasuđivanju
# Nemogućnost opuštanja	# Ubrzano disanje		
# Nisko samopoštovanje	# Nesanica i drugi problemi sa spavanjem		

Koje su zdravstvene posljedice dugotrajnog stresa?

Stanje dugotrajnog stresa može uzrokovati probleme u području mentalnog zdravlja (depresivnost, anksioznost, kao i druge i sa stresom povezane poremećaje), kardiovaskularne bolesti, visoki krvni

tlak, infarkt, moždani udar, pretilost i poremećaje hranjenja, seksualne disfunkcije i brojne druge probleme.

Što može pomoći?

# Identificiraj izvore stresa	# Pogledaj postoji li izazov
# Identificiraj svoje reakcije	# Podijeli svoje emocije
# Redefiniraj im značenje	# Poveži se s drugima
# Nauči reći "NE"	# Pronađi vrijeme za zabavu i relaksaciju
# Izrazi svoje emocije pozitivno	# Pronađi vrijeme za tjelesnu aktivnost
# Budi spreman na kompromis	# Organiziraj svoje vrijeme bolje
# Pogledaj širu sliku (kontekst)	# Promijeni loše živote navike
# Ne kontroliraj nekontrolabilno	# Nauči vježbe disanja