

Stres - bure i oluje unutar nas



Kada govorimo o snažnim burama i olujama unutar nas, onda mislimo na sve one pritiske, očekivanja, neugodne osjećaje anksioznosti i depresije zbog kojih nam se život čini težim nego što možemo podnijeti. Lazarus, jedan od najpoznatijih istraživača stresa govori o stresu kao neskladu između zahtjeva koje okolina postavlja pred pojedinca i njegovih mogućnosti da reagira na te zahtjeve.

Kako nastaje stres?

Važno je razumijeti zašto, kada smo pod nekim pritiskom, dolazi do niza tjelesnih, emocionalnih i ponašajnih reakcija. Mi psiholozi to objašnjavamo mehanizmom „bori se ili bježi“. Kada nam prijete neka opasnost naše tijelo se instiktivno, automatski priprema za borbu, napad tj. obranu ili bijeg iz opasnosti.



Stres najčešće započinje u našim mislima (npr. razmišljanje o pisanju testa) i pokrene lavinu neugodnih osjećaja i tjelesnih promjena (lupanje srca, knedlu u grlu, znojenje dlanova. Samo nekoliko sekundi nakon što procijenimo da smo u opasnosti (stvarnoj ili zamišljenoj) dolazi do lučenja hormona stresa, srce počinje ubrzano kucati, ubrzava se ritam disanja, šire se zjenice, naprežu se mišići i oslobađa se glukoza koja nam daje snagu.

Zašto zebre nemaju čir na želucu ?????



Jeste li ikad razmišljali o gornjem pitanju? Zaista iz literature je poznato da zebre nikada nemaju čir na želucu. Zašto zebre nemaju čir na želucu? Što se događa kada smo pod pritiskom? Kako možemo razlikovati posljedice kratkotrajnog dobrog stresa (koji nas potiče na akciju i promjenu) od dugoročnih negativnih posljedica stresa? Odgovore na pitanja pogledajte na poveznici.

<https://youtu.be/z2NfXMRpHnQ>

Dakle, da pojasnimo, stres nije uvijek neprijatelj. Postoji i dobar stres, dobar stres nas pokreće na akciju, ulaganje truda da budemo još bolji.

Mnogi ljudi misle da je stres loš, međutim stres može biti i dobar.

DOBAR STRES	LOŠ STRES
Dobar stres motivira nas da poduzmemo korake tj. aktivnosti da budemo bolji. Npr. ako znaš da pišeš test iz matematike potruditi ćeš se i vježbati da dobiješ dobru ocjenu.	Loš stres je onaj stres zbog kojeg smo stalno zabrinuti, stalno smo preplavljeni neugodnim osjećajima, osjećamo da ne možemo normalno „funkcionirati“.

Što sve može biti UZROK stresa????



Izvori stresa (nazivamo ih i stresorima) su brojni. U literaturi (Lazarus i Cohen, 1977.) govore o: **kataklizmičkim stresorima** (to su oni stresori koji djeluju naglo i snažno na sve ljude, primjer za to je pandemija Covida), **osobnim stresorima** (bolesni članovi obitelji, smrt člana obitelji, rastave roditelja) i **svakodnevnim stresorima** (dugotrajni, stalno prisutni stresori npr. svađe roditelja, pritisci da postizemo što bolje ocjene u školi, da budemo najbolji na natjecanjima, utakmicama, osjećaji neprihvatanja, neuvažavanja...). Niže smo navele neke od izvore stresa, naravno da ih ima još.

Loša ocjene na testu.

Kad me netko upozori na pogrešku .

Testovi .

Usmeno ispitivanje.

Kad pogriješim.

Školska zvono.

Svađe ili neslaganje sa prijateljima.

Kad zakasnim u školu.

Kad moram učiniti nešto novo ili drugačije.

Kad me zadirkuju.

Prepuni hodnici, gužva.

Kad mi se dnevna rutina promijeni.

Zadaci iz matematike.

Kad mi učitelj ne.

Kad izgubimo na utakmici.

Zaokruži i ako treba dopiši svoje izvore stresa.

A sad malo o posljedicama stresa

Simptomi vezani uz tijelo

GLAVOBOLJE
BOLOVI U MIŠIĆIMA
(najčešće u vratu i leđima)
LUPANJE SRCA
BOL U PRSIMA

PROBLEMI SA SPAVANJEM
PROBLEMI SA PROBAVOM

Simptomi vezani uz ponašanje

PREJEDANJE
ISPADI LJUTNJE I BIJESA
POVLAČENJE IZ DRUŠTVA
OSAMLJIVANJE

STRES

TEŠKOĆE ODRŽAVANJA PAŽNJE i
KONCENRACIJE
TEŠKOĆE PAMĆENJA
ZBRKANE MISLI (misli se iskazuju na
neorganiziran način)
ČESTO PRISUTNE NEGATIVNE MISLI
ZABRINUTOST

Simptomi vezani uz misli

NEDOSTATAK MOTIVACIJE, GUBITAK
INTERESA (nemam volje nizašto)
GUBITAK SMISLA ZA HUMOR
NERASPOLOŽENJE, TJESKOBA
RAZDRAŽLJIVOST ILI LJUTNJA ZBOG
SITNICA
NEMIR (osjećaj stalne napetosti)

Simptomi vezani uz osjećaje



Uzmite olovku i procijenite je li neki od simptoma stresa prisutan kod vas.