

# UPRAVLJANJE STRESOM

Dejan Živković



INTEGRATIVA

# SADRŽAJ

---

-  **Poreklo stresa**
- 1** **Vrste stresa**
- 2** **Izvori stresa**
- 3** **Borba protiv stresa**

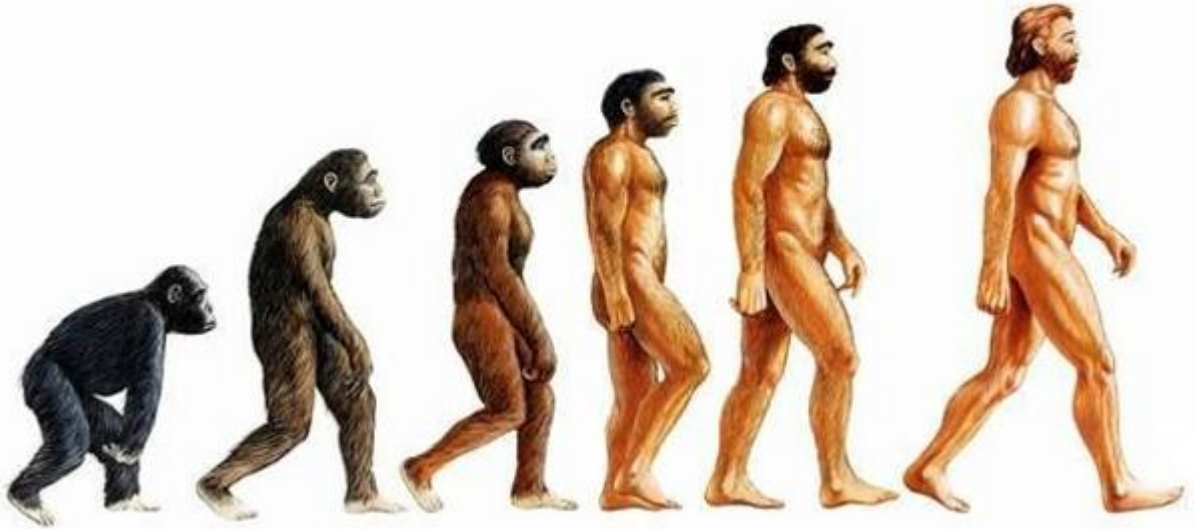


UVOD

---

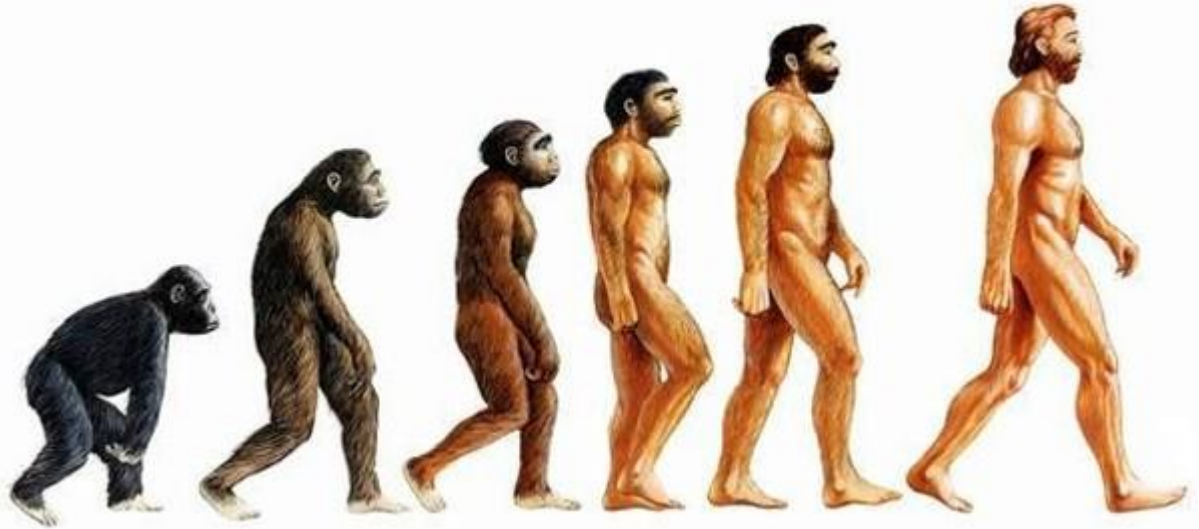
# Poreklo stresa

---



Imam za vas jednu dobru vest i jednu lošu vest u vezi stresa. Dobra vest je da stres postoji samo u vašoj glavi. Loša vest je da stres postoji samo u vašoj glavi. I još jedna vest – u poslednje vreme psiholozi su otkrili da stres može da nas povredi naročito ako verujemo u to, ako verujemo da od njega možemo da se razbolimo, ako verujemo da smo pod stresom i da je on loš po nas.

Ovo je možda previše filozofski za početak priče o stresu, pa hajdemo u prošlost da vidimo zbog čega uopšte stres postoji. Najjednostavnije rečeno stres postoji da bismo mi postojali. Da nema stresa naši pra-pra-pradede i pra-pra-prabake ne bi preživeli napade životinja, glad, teške vremenske uslove. Stres je mehanizam opstanka i on se javlja u situaciji kada smo ugroženi, to jest kada mislimo da smo ugroženi. Naš pra-pra-pradeda da je kojim slučajem bio "oslobođen" od stresa bi veoma brzo postao nečiji plen jer ne Red Bull već stres je ono što nam daje krila. Kada smo pod stresom u našem organizmu kao da se pali alarm za uzbunu, naše telo ubrzava i svi unutrašnji resursi se usmeravaju na ili borbu ili bežanje. Srce kuca jače, pritisak raste, glukoza se ubrizgava kao gorivo u naše mišiće i mi postajemo jači, brži i sposobniji da preživimo stresnu situaciju.



Sjajno zar ne? Da stresa nema trebalo bi ga izmisliti jer njemu dugujemo naše postojanje. Pa zašto se onda bavimo njime? Bavimo se njime jer je on nama od najboljeg druga postao neprijatelj, tj. mi smo od njega stvorili neprijatelja. Kako smo to uradili? Sledi još jedan paradoks – napretkom! Napredak je doveo do toga da živimo u nemerljivo sigurnijoj sredini nego naši preci pre nekoliko hiljada godina. Naš svet je napredovao, ali iznutra mi smo ostali isti. I dalje nam se pali alarm stresa iako divljih zveri ima samo u zoološkom vrtu i na televiziji. Stvar je u tome da naš organizam ne zna da li smo suočeni sa razjarenim lavom ili sa razjarenim šefom. Naš organizam ne zna da li nam pretili glad ili nam pretili neispunjenje kratkog roka na poslu. Naš organizam dobije signal da nešto nije uredu, da smo ugroženi i sprema nas za borbu ili bežanje, a nažalost mi samo ostajemo da sedimo u stolici kao sportski automobil koga turiraju u mestu. Spremamo se za petu brzinu a ostajemo u leru i pravimo se da je sve uredu, a za to vreme sva ta energija ne biva potrošena na adekvatan način, srce pumpa uzalud, šećeri se luče ali ne i troše. I tako danima i godinama dok stres stvarno ne postane naš dželat a ne spasilac.

Nadam se da se do sada slažete sa mnom da u stvari nije problem u stresu već je problem u nama. Stres je oružje samoodbrane koje mi koristimo pogrešno. Oružje ne može da bude krivo već samo onaj ko se njime služi, a u slučaju ovog oružja, cev je uperena pravo u nas i mi sami držimo prst na obaraču.

Vratimo se na početak ovog teksta. Postoji dobra vest, jer ako mi držimo oružje mi imamo i kontrolu. Od nas zavisi gde će metak da završi. Stres je naš prijatelj i ne može nam ništa pod uslovom da se pridržavamo određenih postulata i saveta:

Mi sami sebi stvaramo stres – jer kako kaže Vejn Dajer – ne postoji stres već samo ljudi čije su misli stresne. Mi više nismo lovci u savani. Život nam nije svakodnevno ugrožen. U našem životu mi imamo moć, ali pod uslovom da smo te moći svesni.





PRVO POGLAVLJE



# Vrste stresa

# Akutni i hronični stres

S obzirom da nas stres štiti, pomaže nam da preživimo i borimo se sa izazovima, gde nastaje problem? Problem u stresnoj reakciji nastaje zbog toga što nervni sistem ne pravi razliku između stvarne, fizičke i emocionalne ugroženosti. Kada smo recimo u sred rasprave s prijateljem, kada imamo finansijske poteškoće ili nagomilane račune, možemo proći kroz stres kao da nam stvarno život “visi o koncu”. Ako ne naučimo da razvijemo u sebi određenu vrstu selektivnosti, svaka, i najmanja situacija može postati uzrok napetosti. Stres tako postaje konstanta u životu i vremenom može preći u hronični stres.

Hronični stres menja gotovo sve sisteme u telu. Utiče na varenje, imunološki sistem, hormone, povećava rizik od šloga i srčanog udara, i ubrzava starenje. Najnovija istraživanja pokazuju da hronični stres može značajno da promeni funkcionisanje mozga, otvarajući put za anksioznost, depresiju, kao i mnoge psihičke i mentalne probleme.

Suština je u tome, da su naša tela kreirana tako da se efikasno izbore sa kratkotrajnim fizičkim stresom, ali ne i sa hroničnim psihološkim stresom i tu leži naš problem.



*”Razlog zašto zebre ne dobijaju čireve leži u tome da se one moraju nositi samo sa akutnim fizičkim stresom, a sa druge strane ljudi se stresiraju stalno.”*

**Robert Sapolsky**



# Eustres i distres

Eustres, ili pozitivan stres, ima sledeće karakteristike:

- Motiviše nas, pomaže nam da kanališemo našu energiju
- Kratkotrajan je
- Javlja se usituacijama gde imamo osećaj da možemo da se izborimo sa izazovom
- Uglavnom je vezan za prijatan osećaj pozitivne treme ili naleta adrenalina
- Pomaže nam da budemo efikasniji i uspešnji

Nasuprot eustresu, distres, ili negativni stres ima sledeće karakteristike:

- Izaziva uznemirenost ili brigu
- Može biti kratkotrajan ili dugotrajan
- Javlja se u situacijama gde imamo osećaj da ne možemo da se izborimo sa izazovom
- Neprijatan je
- Sprečava nas da budemo efikasni i uspešni
- Može izazvati psihičke i fizičke probleme



*Razlog zašto zebre ne dobijaju čireve leži u tome da se one moraju nositi samo sa akutnim fizičkim stresom, a sa druge strane ljudi se stresiraju stalno.'*

**Robert Sapolsky**



DRUGO POGLAVLJE



# Izvori stresa



## Izvori stresa\*

Osvrnuvši se oko sebe većina bi se složila da postoji mnogo izvora stresa. Ljudi svakodnevno doživljavaju stres u svim oblastima svog života, u svojoj porodici, u kontaktu sa prijateljima, poznanicima, na javnim mestima, školi, fakultetu, radnom mestu...

Izvori stresa mogu biti sve ono u nama ili našoj okolini na šta reagujemo stresom. Zato možemo da ih podelimo u dve grupe.

\* Tekst je preuzet sa sajta: <http://savetovaliste.nshc.org.rs>, autor teksta Katarina Stojanović



## **U unutrašnje izvore spadaju oni koji zavise od same osobe.**

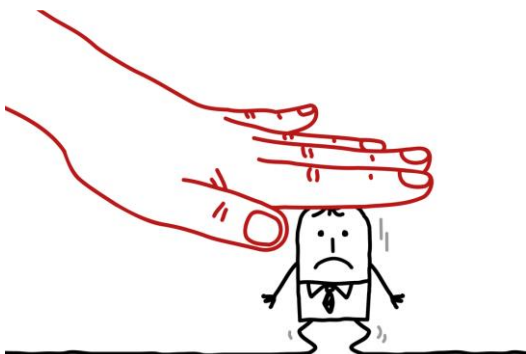
Možemo reći da su pod većim rizikom ambiciozni ljudi koji sebi postavljaju vrlo visoke ciljeve i imaju nerealna očekivanja i od sebe, svog rada, okoline. Onda ne uspevaju da se prilagode okolnostima u kojima su, tj. stvarnosti. Rizik je najveći kod onih koji su skloni perfekcionizmu, ali i onih koji su skloni povlađivanju autoritetu, pa ne umeju da postavljaju svoje granice.

Ukoliko čoveku njegova uloga, u bilo kojoj oblasti života, nije u potpunosti jasna, nije mu jasno šta drugi od njega očekuju, on može imati utisak da mora mnogo više da radi kako bi razrešio tu situaciju. Tada problem nezadovoljstva postignućem postaje sve veći i veći.

Problem se produbljuje ukoliko osoba ne ume da postavi prioritete, ukoliko joj je sve podjednako važno, pa vreme neracionalno troši na nebitne stvari. Pritisak se povećava i ako neko ne ume da napravi balans između različitih oblasti života. Na primer, posao mu postane jedini smisao života. U isto vreme je sve nezadovoljniji, umorniji, a oseća se neuspešnije. Ovaj problem zauzima još značajnije mesto ukoliko je osoba sklona da sve sama radi, tj. ne deli posao sa svojim kolegama, ukućanima, prijateljima; ukoliko nema poverenja u njih, pa ima utisak da sve mora sama. Tada ima i utisak da je i sva odgovornost njena.

**Izvori stresa, koji spadaju u grupu spoljašnjih** (iz okoline), mogu biti nepovoljna društvena, materijalna i socijalna situacija. Ljudima koji poslednjih godina žive u ovim krajevima, verovatno za ovo nije potrebno pojašnjenje.

Sa ovim mogu tesno biti povezani i izvori koji se odnose na nepostojanje adekvatnih uslova za život i rad. U svakom slučaju je verovatnoća da čovek doživi stres veća ukoliko boravi ili radi u neadekvatnoj, nedovoljno zagrejanom ili prevrućoj, skućenoj prostoriji, ili nema svoj kutak u kojem su ispunjeni uslovi privatnosti. Nije nam teško da ovo prepoznamo u svojim i kućama prijatelja, u kojima u par prostorija živi i po tri ili više generacija; jer u ova teška vremena, mladi retko da imaju priliku i podsticaj da žive svoj život u prostoru kakav sami osmisle. A onima koji imaju radno mesto (u ova tranziciona vremena), ne moramo ni da pominjemo neadekvatne, skućene radne prostore sa zastarelom opremom u nerenoviranim prostorijama (jos od starih dobrih vremena), koje dele sa gomilom nezadovoljnih i nemotivisanih kolega.





Takođe je veoma bitna da osoba jasno zna šta je njena uloga, zadatak, šta se od nje očekuje, za šta je ko odgovoran. Ni moderni trendovi uvođenja zapadnjačkog načina poslovanja ne štede čoveka. U slučaju da je prioritet profit, efikasnost, slepa lojalnost firmi, često se zaboravi na čoveka. Prirodne ljudske potrebe je teško uskladiti sa iznenadnim promenama u procesu rada, hitnošću intervencije, neadekvatnim radnim i vremenom za odmor, nepostojanjem finansijske i sigurnosti radnog mesta...

I naravno, neophodno je istaći značaj međuljudskih odnosa. Nije svejedno da li su prisutni stalni konflikti, sumnjičavost, podcenjivanje i rivalitet, da li neko trpi šikaniranja ili vlada atmosfera podrške, poverenja i osećaj pripadnosti i međusobnog pomaganja.

Ipak, treba istaći da svaki od ovih faktora ne mora nužno da prouzrokuje pojavu stresa. Međutim, što je njihov broj veći i što izloženost njima duže traje to je veća verovatnoća za njegovu pojavu.

Kakve će biti posledice zavisice i od procene važnosti i opasnosti stresora i od procene da li je moguće nešto uraditi u vezi sa tim. Ovo je, nadalje, u skladu i sa tim kako osoba uobičajeno reaguje u sličnim situacijama i koje su karakteristike njene ličnosti, ali i od toga kakve su karakteristike njene okoline (postojanje socijalne podrške, ograničenje, trajanje događaja)



## TREĆE POGLAVLJE



# Kako protiv stresa?



### **Anti-stres ljudi**

Koliko ljudi imate na raspolaganja – ljudi koji mogu da vam se nađu kada ste u nevolji, na koje možete da se oslonite? Ako je taj broj između 12 i 25, onda se može reći da imate solidnu društvenu mrežu. Skor ispod 12 ukazuje na to da možda trebate da proširite krug ljudi.

PS Za ljubitelje životinja imamo dobru vest – računaju se i kućni ljubici 😊



*Među prijateljima treba voleti ne samo one koje žaloste vaše nesreće, nego i one koje nam ne zavide na sreći*  
*Sokrat*





**KEEP  
CALM  
AND  
DEEP  
BREATH**

# Duboko disanje

Po nalazima vodećih stručnjaka iz oblasti neurologije, ljudi koji žive u modernom (razvijenom) svetu tokom celog života u organizmu imaju oko 90 industrijskih hemikalija. Preko 70% otpada, ljudski organizam izbacuje putem disanja ili putem kože. Krv kada je potpuno opskrbljena kiseonikom, izbacuje više toksina na ćelijskom nivou i otežava rast i razvoj virusa i bakterija u našem telu.

Duboko disanje je veoma moćna tehnika za upravljanje stresom koja potpomaže jačanje mišića i daje mozgu i telu neophodnu energiju. Takođe može da doprinese umanjenju stresa i tenzije u mišićima. Iako je ova tehnika veoma jednostavna, njena vrednost ne sme biti potcenjena. Ako dišemo plitko, disanjem ne unosimo dovoljno kiseonika i to samo po sebi može dovesti do stresa i umora jer se povećava koncentracija ugljen dioksida. Ovakav neadekvatan način disanja je u većini slučajeva naučen i ponavljan potpuno **nesvesno**. Sve dok ne otkriju neku od tehnika **svesnog** disanja (kao što je tehnika dubokog disanja), većina ljudi se ne upozna sa time koliku moć ima disanje.



## Duboko disanje - uputstvo

Sedite udobno u stolici i obratite pažnju na svoje disanje. Opazite koji se delovi vašeg tela pomeraju dok dišete; obratite pažnju na to koliko često udišete i koliko duboko.

A sada raširite Vaše prste preko stomaka, a palčevi neka vam se nalaze ispod rebara. Prebacite disanje iz grudi u vaš stomak. Osetite kako se donji deo stomaka širi dok udišete vazduh i kako se umanjuje i postaje mekši dok izdišete. Sad stegnite trbušne mišiće i ispraznite preostali vazduh iz vaših pluća. Osetite razliku.

Dišite narednih tri minuta na ovaj način, udahnite dugo kao da brojite do 4, a izdahnite takođe kao da brojite do 4. Kada se malo uvežbate, pustite da vam ruke opušteno leže na krilu. Obratite pažnju šta se dešava sa vašim otkucajima srca. Na koji način su drugačiji tokom udisaja nego tokom izdisaja. Nakon 3 minuta vratite se uobičajenom načinu disanja. Obratite pažnju na svoje misli. Obratite pažnju na to kako se osećate.

Radite ovu vežbu dva-tri puta dnevno posebno kada se osećate umorno ili uznemireno. Ako želite možete postepeno kako dani prolaze povećavati dužinu dubokog disanja dok ne dođete do 15 ili 20 minuta. Takođe, možete kao dodatan izazov pokušati da nakon udaha držite vazduh u plućima dok ne izbrojite do 4, i da nakon što izdahnete budete praznih pluća dok ne izbrojite do 4, kreirajući na taj način četvorodelni model disanja.



# Antistres hrana

Naročito kada smo pod stresom, važno je da obraćamo pažnju na to kakvu hranu jedemo. Hrana bogata šećerima, zatim brza hrana i preterivanje sa kofeinom mog imati dodatno negativan efekat po nivo našeg stresa. S druge strane narandža, avokado, orašasti plodovi, crna čokolada, zeleno lisnato povrće, ćuretina, sardine i crno vino (ali samo jedna čaša dnevno) mogu doprineti da se nivo stresa u našem organizmu smanji.



## Anti-Stress Foods





# Fizička aktivnost i vežbanje

Fizička aktivnosti i vežbanje su jedan od najefikasnijih alata u borbi protiv stresa. Razlog toga leži u činjenici da nas sam stres sprema na fizičku aktivnosti – na borbu ili na bežanje. Problem nastaje jer u većini situacija koje nam se dešavaju (naročito na poslu) mi ne možemo da se fizički borimo niti da pobegnemo glavom bez obzira. Sva ta energija koja se stvorila u nama jer smo organizmu poslali poruku da smo u opasnosti, ostaje u nama i ako je ne iskoristimo, naštetiti će nam.

Ono što je ključno, naročito kada govorimo o akutnom stresu, jeste da kada osetimo da smo stresirani, što pre trebamo tu energiju izbaciti iz sebe – idealno bi bilo da odmah uzmemo kraću pauzu i odemo na brzu šetnju, a ako to nije izvodljivo onda nakon poslo da budemo fizički aktivni ili da vežbamo. Ako vežbanje ostavimo za vikend, onda dozvoljavamo stresu da nas truje i sami sebi otežavamo oporavak.





## Efekti vežbanja

1. Popuštanje napetosti u mišićima
2. Poboljšavanje krvotoka u mozgu i mišićima
3. Popuštanje psihičke napetosti u stresu
4. Poboljšavanje rada respiratornog sistema
5. Tolerancija na frustraciju raste
6. Imunitet jača
7. Popravlja se san
8. Povećava se broj eritrocita i raste hemoglobin u njima
9. Brže se uklanjaju raspadni produkti metabolizma
10. Smanjuje se nivo mlečne kiseline u mišićima
11. Pada nivo holesterola i triglicerida odgovornih za razvoj arterioskleroze
12. Stabilizuje se autonomni nervni sistem, a time i rad unutrašnjih organa i endokrinih i egzokrinih žlezda
13. Oslobađaju se endogeni opijati koji ublažavaju tegobe usled stresa, itd.

## Moć zagrljaja



*Čoveku su potrebna četiri zagrljaja dnevno da bi preživeo. Osam zagrljaja dnevno nam treba da bismo se održali, a dvanaest zagrljaja na dan da bismo napredovali*  
*Virdžinija Satir*

**Kognitivna procena** – kada vam se desi određeni stresni događaj, postavite sebi dole navedena pitanja. Cilj ovih pitanja jeste da vam da širu sliku, na koju često zaboravimo kada nam se problemi dese.

- Da li će ovo zaista da mi bude važno kroz pet godina?
- A posle godinu?
- Mesec dana?
- Nedelju dana?
- Dan?

**Fokusirana briga** – ako od briga ne možete da zaspate, onda uzmite olovku i papir u ruke i zapišite šta je to što vas brine i šta možete da uradite kako biste to rešili. Kada sve to zapišete, sklonite papir i kao beba utonite u san 😊

**Promena značenja situacije**– u stresnoj situaciji zapišite kako doživljavate to što vam se desilo (vaše misli). Zatim zapišite kako se zbog toga osećate (ljutito, besno, uplašeno...). Na kraju, upitajte se na koji drugi način možete doživeti tu situaciju – šta sve dobro iz toga može da se desi, koje su lekcije koje ste naučili, zbog čega je to ipak dobro za vas.



Naš um je glavni izazivač stresa, ali i glavno oruđe u borbi protiv njega. Ove tri tehnike vam mogu pomoći da uz pomoć uma smanjite nivo stresa.





## Vežba relaksacije

Na početku, fiksirajte pogled u jednu tačku i sugerišite sebi da su vam očni kapci teški...

Potom zatvorite oči i zamislite da se nalazite na moru; da plutate na vodi; osetite blage talase; osetite toplinu sunca koje vas greje.

Koncentrišite energiju u stomaku i zatim je pustite da prostruji kroz vašu jednu nogu, koja postaje teška i topla, a zatim kroz drugu, a potom kroz jednu pa drugu ruku.

Osetite kako je vaše celo telo toplo, sem glave koja ostaje bistra i hladna.

Osetite kako se sunce spušta u vaše ruke i kako vam se telo pretvara u teški kameni kip, veoma težak i topao.





## Vežba relaksacije (nastavak)

Počinjete polako da tonete; tonete i brojite do 10, sa svakim brojem osećate se teže, toplije i relaksiranije.

Spuštate se lagano na dno. Na dnu ugledate crna vrata koja otvarate i puštate da napolje izađe sav nagomilani stres u vidu talasa ili dima ili mrlje tamne boje. U prostor iz koga je izašao nagomilani stres ubacite sliku sebe na kojoj ste opušteni i smireni.

Zatim zatvarate vrata i počinjete polako da se penjete prema površini. Brojite do 10, a kada dođete do 5 više ne osećate da vam je toplo i da ste teški kao kip.

Kada dođete na površinu izbrojte do 3 i otvorite oči.



# Zaključak

---

Možda vam se trenutno čini da je stres svuda oko vas i da nema pomoći, ali znajte da nije tako. Uradite nešto za sebe, preduzmite akciju, iskoristite barem jednu anti stres tehniku i ne odustajte. U životu će uvek biti stresnih događaja, ali ako smo ih svesni, kao i uticaja stresa na nas, onda smo na pravom putu ka srećnijem i zdravijem životu.





# Reference

Emotional Intelligence in Action , Maricia Hughes at al

Mind Gym: Achieve More by Thinking Differently, Sebastian Bailey, Octavius Black

Živeo stres, Soli Bensaba

Why Zebras Don't Get Ulcers, Robert Sapolsky

<https://mindfulness.rs/stres/>

<http://savetovaliste.nshc.org.rs/>

<https://www.mentalhelp.net/stress/types-of-stressors-eustress-vs-distress/>