

Stres i kako se nositi s njim

Priručnik za edukatore



ON CALL

Lay Community Health Advisors

Stres i kako se nositi s njim

Prepoznavanje stresa

Kada doživljavamo kronični stres – to je stres koji je u stalan i konstantan - počinjemo prihvaćati stres kao dio svakodnevnog života. Stres postaje 'normalan' i "poznat" za nas; i mislimo da je to samo dio života suvremenog radnog mjesta. To je opasno ponašanje za naše zdravlje, a to je nešto na čemu svatko od nas treba raditi kako bismo osigurali da ne dopustimo da stres postane prihvaćena norma u našem radnom životu.

Stres stavlja dodatnu omču i pritisak na naša tijela, a kronični stres može imati negativne i dugotrajne učinke na naše zdravlje. Stoga, kada doživljavamo stres, važno je da se učimo da prepoznamo simptome stresa. Ovi simptomi su prirodne reakcije našeg tijela i reakcije na stresne događaje ili situacije. Prepoznajući kada naše tijelo ima tu reakciju, možemo početi koristiti strategije suočavanja kako bismo ublažili ove simptome i smanjili utjecaj koji stres ima na naša tijela.

Identificiranjem simptoma u sebi, također možemo pomoći identificirati okidače koji dovode do nas doživljaj stresa, što je važan korak u razumijevanju i prevladavanju našeg osobnog stresa. Simptomi stresa mogu se podijeliti u četiri kategorije, i to: kognitivne, emocionalne, fizičke i bihevioralne. Sljedeći popisi pružaju

primjere simptoma koje možete primijetiti u svakoj kategoriji.

- Kognitivni simptomi:
 - Nemogućnost prisjećanja nedavnih informacija
 - Stalna briga
 - Problemi s prekomjernim razmišljanjem
 - Imanje jurećih misli
 - Uvijek se fokusirati na negativne aspekte
 - Propusti dobre prosudbe
 - Problemi s koncentracijom na jednostavne zadatke
 - Imati neobične snove
 - Gubitak smisla za humor
 - Gubitak kreativnosti
 - Poteškoće u učenju novih stvari ili uzimanje novih informacija.
- Emocionalni simptomi:
 - Osjećaj tjeskobe na stalnoj bazi
 - Osjećaj uznemirenosti
 - Promjene raspoloženja
 - Osjećaj panike i osjećaja preplavljenosti
 - Doživljaj emocionalne izbijanja tijekom dnevnih događaja
 - Osjećaj samoće, bespomoćnosti i izolacije
 - Doživljavanje napadaja ljutnje i razdražljivosti

- Osjećaj depresije
- Osjećaj nedostatka kontrole nad svojim životom
- Osjećaj frustriranosti
- Osjećaj nervoze
- Fizički simptomi:
 - Redovite glavobolje ili migrene
 - Omaglica i zamagljen vid
 - Opći bolovi, najčešće u ramenima i leđima – uzrokovani napetošću mišića izazvanim stresom
 - Osjećaj stezanja u prsima
 - Ubrzani otkucaji srca ili osjećaj lupanja srca
 - Mučnina, proljev ili zatvor
 - Osjetljivost na česte prehlade, gripe i druge bolesti
 - Loše držanje
 - Sklonost okidanjima – može biti uzrokovano hormonalnim promjenama zbog stresa
 - Gubitak kose
 - Svrbež kože – anksioznost može pogoršati dermatitis i ekcem, itd.
 - Upaljena čeljust – uzrokovana brušenjem zubi tijekom spavanja ili stiskanje zubi tijekom dana
- Simptomi u ponašanju:
 - Promjena u redovitom navikama jedenja – jede više ili pati od gubitka apetita
 - Povećanje živčanih navika, kao što su grizanje noktiju, lupkanje, trešenje nogom.
 - Promjena u navikama spavanja – spavanja previše ili premalo
 - Odugovlačenje i zanemarivanje odgovornosti
 - Povlačenje iz društvenih krugova
 - Povećana uporaba u alkohola, cigareta ili droga
 - Biti impulzivan i iracionalan
 - Često mijenjanje radnih mjesta
 - Svaka promjena u redovitom ponašanju koja bi druga smatrala "izvan karaktera".

Tehnike za pomoć u upravljanju stresom

Sada kada razumijete različite simptome stresa, biti će vam lakše identificirati kada imate akutni ili kronični stres. Kada ste identificirali svoju vrstu stresa, sljedeći korak je razviti neke mehanizme suočavanja koji će vam pomoći da ograničite utjecaj koji stres ima na dobrobit, a također će vam pomoći da poduzmete korake za poduzimanje kontrole i upravljanje stresom.

Tehnike disanja za upravljanje stresom

Tehnike disanja mogu pomoći da se smiri disanje, uspore otkucaji srca i smanji razina hormona stresa u vašem tijelu, kada osjetite epizodu akutnog stresa.

Akutni stres je dramatičan ili trenutni odgovor koji vaše tijelo čini na stresan događaj ili situaciju, ili na zastrašujuću ili traumatsku nesreću na primjer.

Kada osjetite simptome postavljanja akutnog stresa, jedna od najučinkovitijih tehnika disanja možete vježbati smirivanje disanja zove se 'duboko disanje'.

Kao uvod u duboko disanje, jedna od najjednostavnijih tehnika koje možete prakticirati zove se vježba 4-7-8 disanja. Kada koristite ovu tehniku, imate upute da slijedite ove jednostavne korake:

- Udahnite za brojanje do 4 - tako da dišete i računate u glavi 1....2....3....4....
- Kada dođete do 4, zadržite dah do broja 7 – tako da dok držite dah, brojite 1....2.....3....4.....5.....6.....7....
- Na kraju, izdahnite polako i brojite do 8 - tako da kada izdišete, vaš dah traje sve do izlaza. Izdahnite i računajte 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8....

4-7-8 tehnika je korištena za učinkovito usporavanje otkucaja srca ljudi, tako da im

je lakše zaspati; ali se također može koristiti za smanjenje razine hormona stresa u tijelu i pomoći vam da zadržite kontrolu nad svojim tijelom kada se dogode stresne situacije. To bi mogla biti dobra ideja da se prakticira ova tehniku sa svojim lokalnim zdravstvenim mrežama, tako da se oni mogu pozvati na to kada im je potrebno tijekom stresne situacije.

Meditacija za otpuštanje stresa

Meditacija se može koristiti kao učinkovit alat za ublažavanje stresa. Kada se prakticira redovito, meditacija može pomoći poboljšati mentalno i emocionalno zdravlje. Istraživanja također pokazuju da redovita meditacija može pomoći olakšati bol u mišićima i kardiovaskularnom zdravlju.

Meditacija je dobra praksa za borbu protiv konstatnog, suptilnog stresa. Svi možemo doživjeti ovaj oblik stresa; međutim, budući da ne proizvodi neposredne simptome, kao s reakcijom tijela na akutni stres, ne shvaćamo uvijek štetu koju činimo na našim tijelima na staničnoj razini, a sve je uzrokovano dugotrajnim epizodama stresa.

Meditacija se preporučuje kao sredstvo za prevladavanje učinaka kroničnog stresa. Kroz meditaciju možemo razviti osjećaj mira, smirenja i ravnoteže u našim životima, što dovodi do poboljšanog osjećaja sveukupnog blagostanja.

Prednosti korištenja meditacije za ublažavanje stresa uključuju:

- Protudjelujuće na jureće misli i pretjerano razmišljanje
- Bivanje 'prisutnim' i osjećaj 'u trenutku'
- Biti više samosvjestan
- Smanjuje se negativno razmišljanje
- Smanjuje se osjećaj negativnih emocija
- Razvijanje osnovnih vještina suočavanja kako bi se pomoglo u upravljanju stresom

Headspace je objavio niz mini-meditacija na YouTube, kako bi se ljudima koji doživljavaju stres, anksioznost i depresiju pomoglo, da pronađu 1-2 minuta vremena za vježbati 'mini meditaciju'. Ove mini meditacije su učinkovite u pomaganju pojedincima da ugrade prakse pomnosti i tehnike meditacije u svakodnevne aktivnosti i rutine. Slijedi uzorak tih mini meditacija. Da biste vidjeli kako možete integrirati meditaciju i pomnost u svoje svakodnevne rutine, pogledajte ovaj video i vježbajte tehnike koje pokazuje:

- Mini meditacija će vam pomoći da otpustite stres:
<https://youtu.be/c1Ndym-lsQg>

Lijepa je ideja da se pripremi ova mini meditacija i da se prakticira s članovima lokalne zdravstvene mreže.

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

Ovaj priručnik predstavlja neke informacije o odgovoru našeg tijela na akutni i kronični stres, a također daje neke jednostavne tehnike za rješavanje akutnog i kroničnog stresa, bez potrebe da napuste kuću ili se daju na bilo koji dodatni trošak. Da biste koristili ovaj resurs s lokalnom grupom, preporučujemo da prvo odgledate kratko video predavanje, a zatim vodite grupnu raspravu o tome kako se nositi sa stresom.

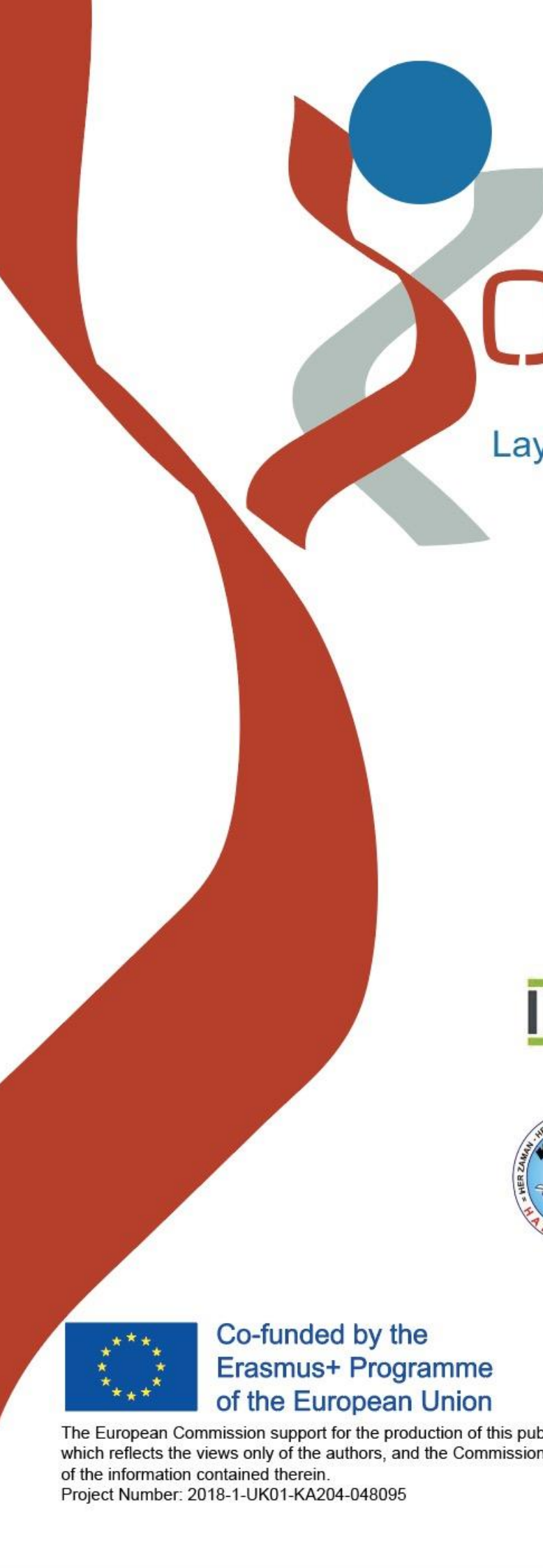
Da biste pratili ovaj priručnik, naći ćete i kratku prezentaciju programa PowerPoint koja se može koristiti s lokalnom zdravstvenom mrežom. Ova prezentacija sadrži pregled tehnika disanja i meditacija uključenih u ovaj priručnik. Predlažemo da u sklopu aktivnosti grupe koristite PowerPoint za testiranje tih tehnika s članovima lokalne zdravstvene mreže.

Grupna aktivnost

Nakon što zajednički koristite digitalni resurs i prezentaciju programa PowerPoint s članovima grupe, možete započeti grupnu raspravu o stresu i što članovi grupe čine kako bi upravljali svojim stresom – pokušajte voditi raspravu tako da imate niz različitih strategija suočavanja. Slijedeći ovu raspravu, molimo vas da koristite slajdove 7-10 u pratećoj PowerPoint prezentaciji i praksu tehnika disanja i meditacije. Nakon toga, pitajte za povratne informacije o tome kako su pronašli

aktivnosti i ako će ih koristiti opet kao alat
za upravljanje stresom.





ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095