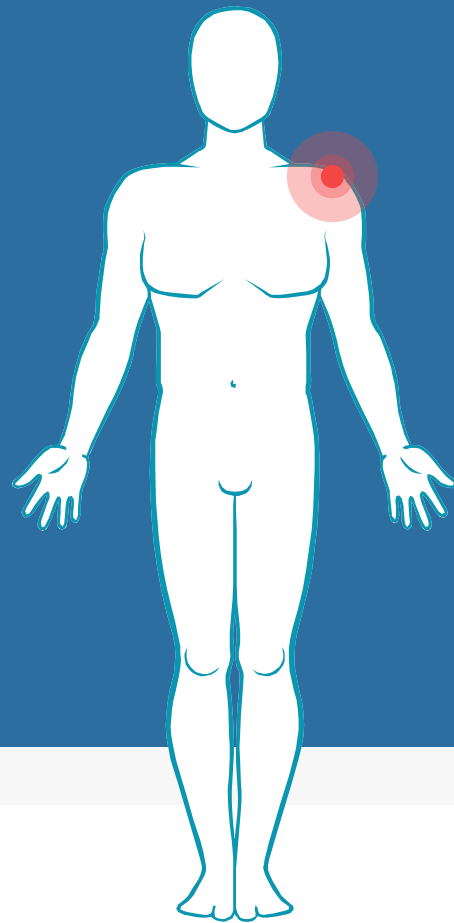


ON-CALL

Digitalni resurs

Stres i kako se
nositi s njim



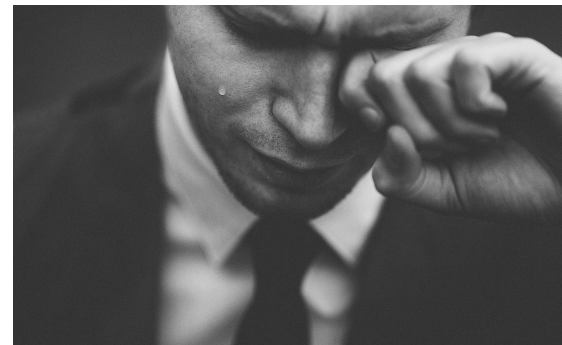
Kognitivni simptomi

- Neprijanje novih informacija
- Stalna briga
- Problemi s prekomjernim razmišljanjem
- Jureće misli
- Fokus na negativne aspekte
- Propusti u dobroj prosudbi
- Problemi s koncentracijom na jednostavne zadatke
- Neobični snovi
- Gubitak osjećaja za humor
- Gubitak kreativnosti
- Poteškoće u učenju novih stvari ili uzimanje novih informacija



Emocionalni simptomi

- Osjećaj tjeskobe konstantno
- Osjećaj uznemirenosti
- Promjene raspoloženja
- Osjećaj panike i osjećaja preplavljenosti
- Doživljaj emocionalnog izbijanja tijekom dnevnih događaja
- Osjećaj samoće, bespomoćnosti i izolacije
- Doživljavanje napadaja ljutnje i razdražljivosti
- Osjećaj depresije, frustriranosti i nervoze
- Osjećaj nedostatka kontrole nad svojim životom



Fizički simptomi

- Redovite glavobolje ili migrene
- Omaglica i zamagljen vid
- Opće bolove, najčešće u ramenima i leđima – uzrokovani napetostima mišića izazvanih stresom
- Osjećaj stezanja u prsima
- Ubrzani otkucaji srca ili osjećaj lupanja srca
- Mučnina, proljev ili konstipacija

Fizički simptomi

- Osjetljivost na česte prehlade, gripe i druge bolesti
- Loše držanje
- Sklonost ispadima – može biti uzrokovano hormonalnim promjenama zbog stresa
- Gubitak kose
- Svrbež kože – anksioznost može pogoršati dermatitis i ekcem.
- Upaljena čeljust – uzrokovana brušenjem zubi tijekom spavanja ili stiskanje zubi tijekom dana

Bihevioralni simptomi

- Promjena u redovitim navikama jedenja – jede više ili pati od gubitka apetita
- Povećanje živčanih navika, kao što su griženje noktiju, lupkanje, trešnja nogom
- Promjena u navici spavanja – spavanje previše ili premalo
- Odugovlačenje i zanemarivanje odgovornosti
- Povlačenje iz društvenih krugova
- Povećana uporaba u alkohola, cigareta ili droga
- Svaka promjena u redovitom ponašanju koju bi drugi smatrali "izvan karaktera".

Tehnike disanja za upravljanje stresom

- Kao uvod u duboko disanje, jedna od najjednostavnijih tehnika koje možete prakticirati zove se 4-7-8 disanje. Kada koristite ovu tehniku, imate upute da slijedite ove jednostavne korake:
 1. Udahnite te brojite do 4 - tako da udišete i brojite u glavi 1....2....3....4....

Tehnike disanja za upravljanje stresom

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

Meditacija za upravljanje stresom

- Meditacija je dobra praksa za borbu protiv učinaka u pokretu, suptilnog stresa.
- Prednosti korištenja meditacije:
 - Djeluje protiv jurećih misli i pretjeranog razmišljanja
 - Osjećaj da ste više 'u trenutku'
 - Samosvjesnost
 - Smanjenje negativnog razmišljanja i negativnih emocija

Meditacija za upravljanje stresom

- Headspace su objavili niz mini-meditacije na YouTube, kako bi se ljudima koji doživljavaju stres, anksioznost i depresiju pomoglo, pronaći 1-2 minuta i vježbati 'mini meditacije'.
- Mini meditacija će vam pomoći da pustite stres:
<https://youtu.be/c1Ndym-lsQg>



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.