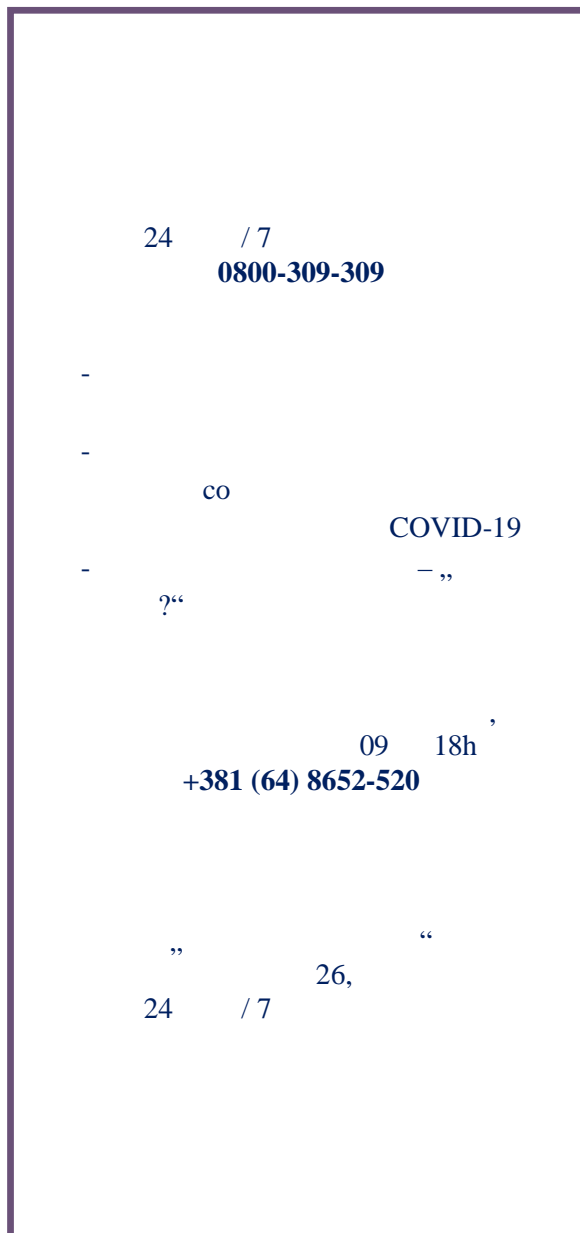


НАЧИНИ ПРЕВЛАДАВАЊА СТРЕСА

На превладавање стреса утиче низ фактора од којих су најзначајнији лични капацитети особе, њене стратегије суочавања са стресом и степен значајности стресне ситуације. Један исти догађај различите особе могу процењивати као стресан, док за друге он то није.

Неки од општих начина превладавања стреса који се могу примењивати у већини стресних ситуација су:

1. избегавајте стресне ситуације бољим планирањем акција и организацијом времена - обављајте послове на време како бисте избегли журбу или додатан притисак;
2. немојте себе оптерећивати стварима које би се могле десити у будућности - фокусирајте се на садашњост, живите сада и овд;
3. храните се здраво, редовно спавајте, будите физички активни и укључите технике релаксације;
4. разговарајте са блиским особама;
5. научите да кажете НЕ - не прихватајте на себе превише обавеза и послова који вас оптерећују и поштујте своје границе.



СТРЕС

Клиника за психијатријске болести

„Др Лаза Лазаревић“

Министарство здравља РС

2021. година

ШТА ЈЕ СТРЕС?

Стрес је **склоп емоционалних и телесних реакција** до кога долази када наступи неки дођај који сматрамо и доживљавамо опасним и узнемирујућим.

Разликују се две основне врсте стреса:

1. **Еустрес** - стрес који делује позитивно и односи се на појачано узбуђење, додатни елан и енергију. Ова врста стреса помаже особи да постигне бољи успех у обављању задатих активности
2. **Дистрес** - стрес који има негативне ефекте на физичко и ментално здравље особе. Овај стрес омета особу у нормалном функционисању и обављању свакодневних активности



КОЈИ СУ ИЗВОРИ СТРЕСА?

Главни извори стреса се могу сврстати у следеће категорије:

1. **Фрустрације** (блокирано је остварење неког циља)
2. **Конфликти**
3. **Бројне промене** које захтевају прилагођавање
4. **Притисак** у ситуацијама које захтевају доношење важних одлука, те тиме одабир да ли се повиновати захтевима околине или им се супротставити

ТИПОВИ СТРЕСНИХ СИТУАЦИЈА

1. **Велике животне промене** (склапање брака, развод, селидба, смрт вољене особе и сл.)
2. **Хроничне стресне ситуације**, као што су незапосленост, свађе у породици, финансијске потешкоће итд.
3. **Трауматски догађаји** (природне катастрофе - земљотреси, поплаве, ратне ситуације, личне трауме)
4. **Свакодневне стресне ситуације** (журба, гужва, нељубазност људи итд.)



КАКО ПРЕПОЗНАТИ ДА ЈЕ ОСОБА ПОД СТРЕСОМ?

Стрес ангажује цео организам и може бити узрок различитих **физичких тегоба**, као што су главобоља, стомачне тегобе, проблеми са варењем, појачано знојење, дрхтање руку, изражена напетост мишића врата и леђа, лупање и прескакање срца, гушење и разне промене на кожи.

Такође, стрес може изазвати **когнитивне тегобе**, а то су потешкоће у концентрацији, немогућност доношења одлука, одржавања пажње и смањени капацитет меморије.

Као **емоционалне реакције**, често се током стреса јављају депресивно реаговање и туга, огорченост, осећај беспомоћности...

Прекомерни стрес може довести до промена у понашању (повлачење из друштва, непоуздано и дезорганизовано понашање, смањење сексуалне жеље, злоупотребе алкохола, дувана и наркотика)