

PREVAZILAŽENJE STRESA

Povećaj otpornost na stres

Stres je snažno, intenzivno, negativno iskustvo, ali može biti bilo koja bitna promena (pozitivna ili negativna) u nečijem životu koja narušava ravnotežu, postavlja nove zahteve za prilagođavanjem i time nameće nove, prilagodljive obrasce ponašanja i preuređenja očekivanja. Stres se ispoljava kao osećanje uznemirenosti. Stres je čest razlog zbog kojeg pušite više cigareta od uobičajenog broja ili se ponovo vraćate cigareti nakon prestanka pušenja. I samo ostavljenje cigareta je stres za vaš organizam.

Da biste povećali otpornost na stres važno je razumeti:



Reakcije u stresu

- Fizička reakcija tela u stresu (grč mišića, ubrzano disanje, lupanje srca, crvenilo/bledilo kože, znojenje...)
- Kako razmišljate u stresu (kako mi vidimo i procenjujemo situaciju, koja su naša uverenja...)
- Prisutne emocije u stresu (bes, ljutnja, strah, razočaranost, tuga, krivica, depresija...)
- Kako se ponašate u stresu (agresivno ponašanje-borba, povlačenje-beg, ćutanje-blokada)



Promenite vašu reakciju

- Kontrolišite telesne reakcije (vežbe relaksacije -dišite duboko, opustite mišiće)
- Razmišljaj drugačije - konstruktivno (razmišljaj pozitivno, ne doživljavaj katastrofično situacije, budi tolerantan prema sebi i drugima)
- Emocionalna odgovornost (budi svestan svojih i osećanja svojih sagovornika, preuzmi odgovornost za sopstvene emocije)



Kako želimo da se ponašamo:

- situacija na koju nemaš nikakav uticaj – nauči da prihvataš,
- situacija na koju imaš samo delimičan uticaj – budi spreman na kompromise,
- situacija koja potpuno zavisi od tebe – postavi cilj i istraj u realizaciji.





TI



M

ŽEŠ!