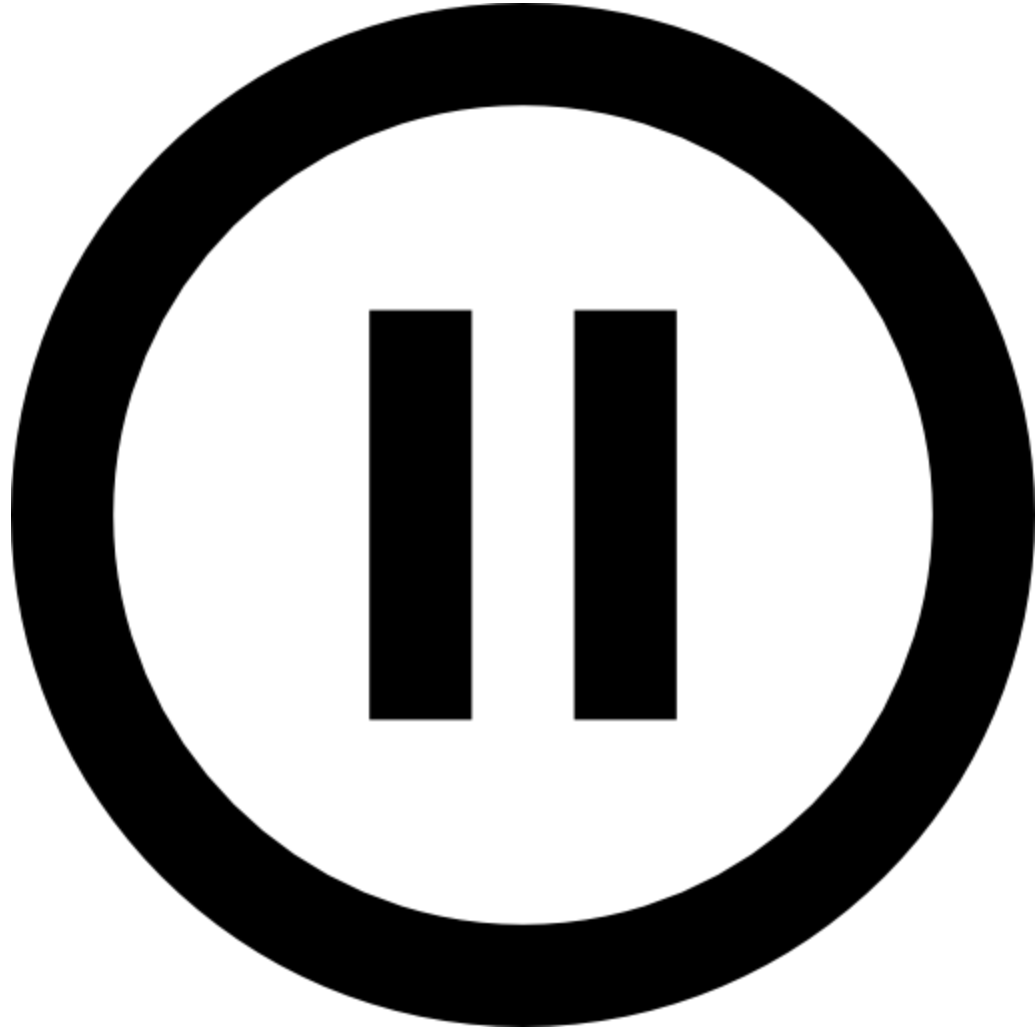


Како владати собом
у стресним
ситуацијама





Стресна ситуација захтева адаптацију



*„Ми само себи стварамо стрес.
Не постоји стрес, већ само људи чије
су мисли стресне.“*

Вејн Дајер

Врсте стреса

Акутни

- нервни систем не прави разлику између стварне, физичке и емоционалне угрожености
- потребно је развити код себе одређену врсту селективности
- стрес тако постаје константа у животу и временом може прећи у хронични стрес

Хронични

- мења готово све системе у телу
- варење, имунолошки систем, хормоне, повећава ризик од шлога и срчаног удара, и убрзава старење
- хронични стрес може значајно да промени функционисање мозга

Еустрес-позитиван стрес

- мотивише нас, помаже нам да каналишемо нашу енергију
- краткотрајан је
- јавља се у ситуацијама где имамо осећај да можемо да се изборимо са изазовом
- углавном је везан за пријатан осећај позитивне треме или налета адреналина
- помаже нам да будемо ефикаснији и успешнији

Дистрес-негативан стрес

- изазива узнемиреност или бригу, непријатан је
- може бити краткотрајан или дуготрајан
- јавља се када имамо осећај да не можемо да се изборимо са изазовом
- спречава нас да будемо ефикасни и успешни
- може изазвати психичке и физичке проблеме

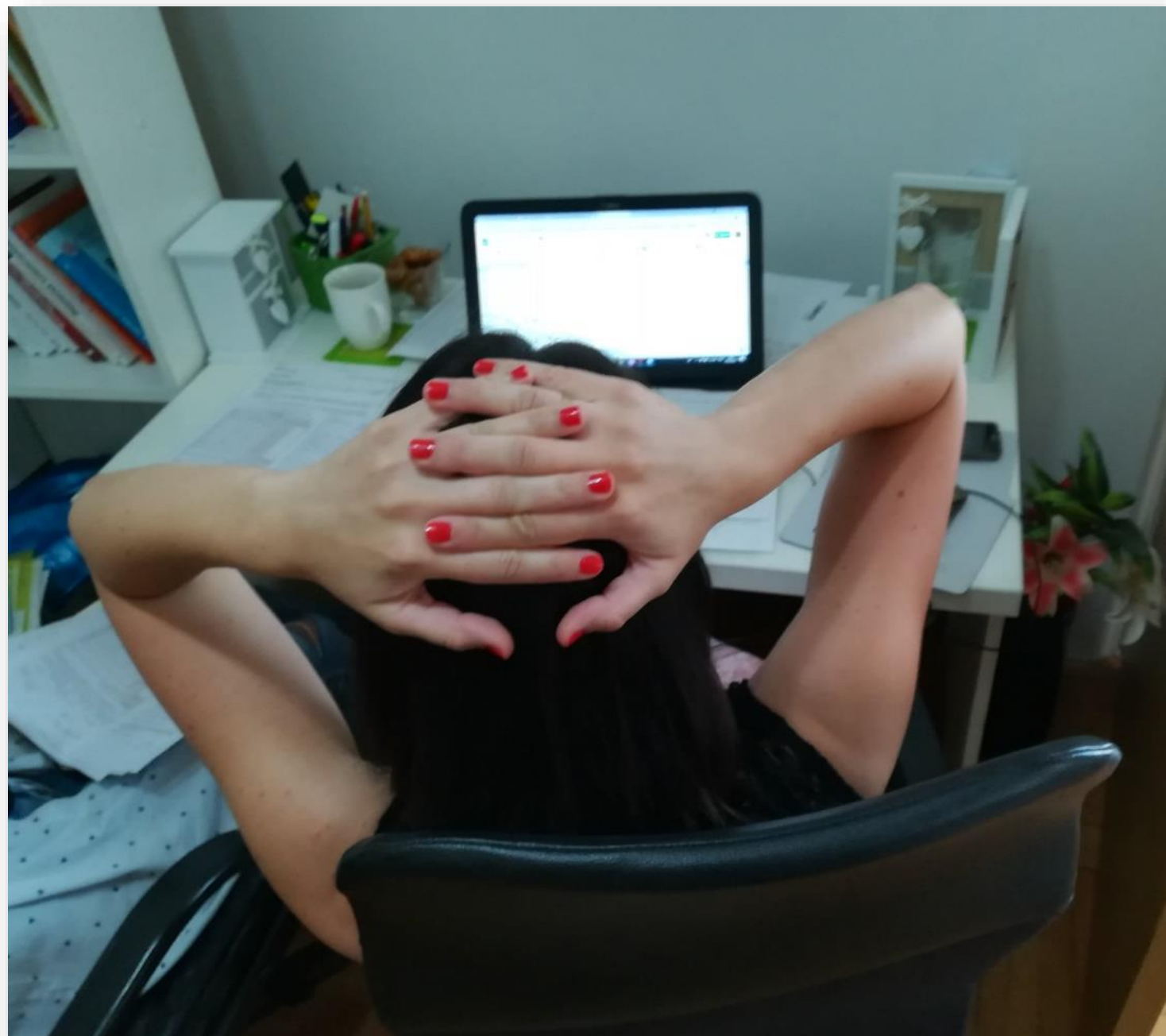
Извори стреса

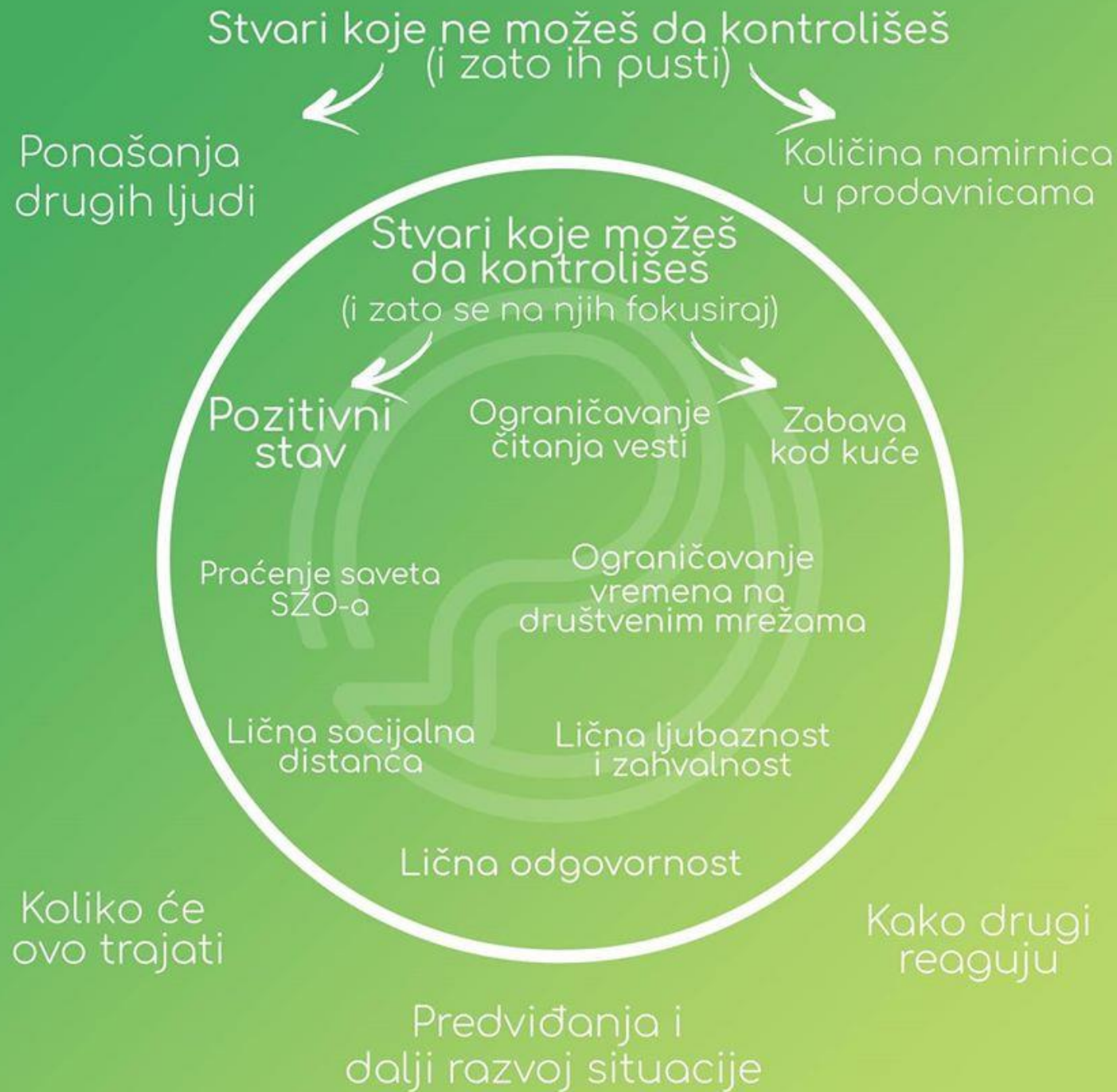
УНУТРАШЊИ

- Зависе од саме особе
- Амбициозни
- Перфекционисти
- Склони повлађивању ауторитету
- Одговорност
- Нефлексибилност
- ...

СПОЉАШЊИ

- Друштвена ситуација
- Социјална ситуација
- Материјална ситуација





Извор:
фејсбук страница Психум

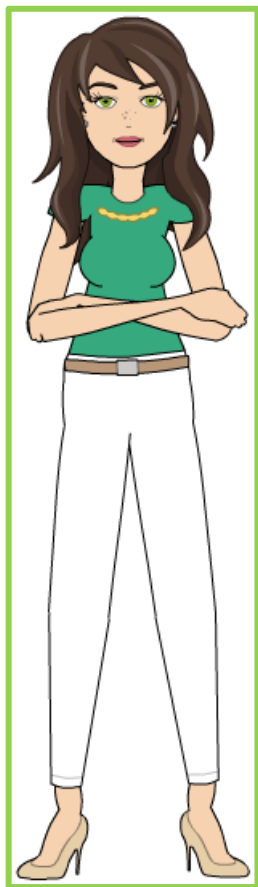
Могуће грешке у значењу стимулуса

1. грешка: Селективно фокусирање (негативне наочаре)
2. грешка: Црно-бело
3. грешка: Уопштавање
4. грешка: Претеривање и минимализирање
5. грешка: Отписивање позитивног строука
6. грешка: Произвољно закључивање
7. грешка: Предсказивање будућности
8. грешка: Емоционално закључивање
9. грешка: Персонализирање
10. грешка: Самооптуживање

Урадила сам најбоље што сам у овом тренутку могла.

Па добро, научила сам нешто из овог искуства.

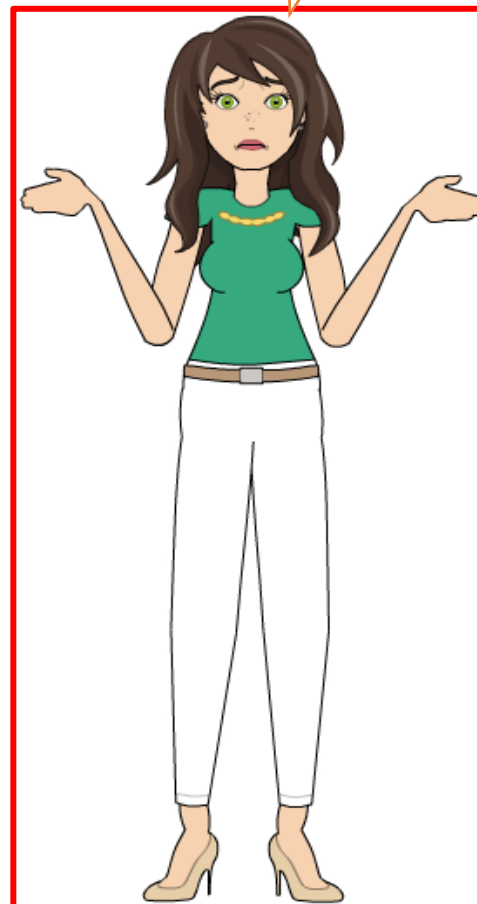
Потребно ми је времена и праксе да се навикнем.



Шта ми би да такву глупост направим?

Увек се мени тако нешто деси.

Ништа не уmem да урадим како треба.



АБЦ стратегија



АКТИВИРАЈУЋИ ДОГАЂАЈ	МИСЛИ, ВЕРОВАЊА УВЕРЕЊА	ПОСЛЕДИЦЕ	НОВО УВЕРЕЊЕ	НОВА ПОСЛЕДИЦА
<p>Презентација на послу</p>	<p>Све ћу урадити погрешно.</p> <p>Морам да направим најбољу презентацију.</p> <p>Мислиће да сам бескористан/а.</p>	<p>Анксиозност и стрес</p> <p>Одлагање</p> <p>Губитак самопоуздања</p>	<p>Потребан ми је фокус и добра припрема.</p> <p>Урадићу најбоље што умем у датом тренутку.</p> <p>Ако не одржим презентацију, свакако нећу постићи циљ.</p>	<p>Планирање припреме, смањује анксиозност.</p> <p>Одустајање од префекционизма ми омогућава да одржим презентацију, будем довољно добар/а и да повратим самопоуздање.</p>

Како победити стрес?

Освешћивање

Анти-стрес људи

Рационална
уверења

Физичка
активност

Вежбе дисања

Смех



Технике:

Когнитивна процена

- Да ли ће ово заиста да ми буде важно кроз пет година? А после годину? Месец дана? Недељу дана? Дан?

Фокусирана брига

- запишите шта је то што вас брине и шта можете да урадите како бисте то решили

Промена значења ситуације

- запишите ваше мисли
- како се због тога осећате
- како још можете доживети ту ситуацију

Шта ћете већ данас
урадити за себе?