

# TRENING



UPRAVLJANJE  
STRESOM



# SADRŽAJ

<b>POJAM STRESA</b>	<b>4</b>
<b>ABC STRATEGIJA</b>	<b>5</b>
<b>MOGUĆE GREŠKE ZNAČENJA STIMULUSA</b>	<b>8</b>
<b>ZNACI STRESA</b>	<b>10</b>
<b>IZVORI STRESA NA POSLU</b>	<b>11</b>
<b>POSLEDICE STRESA</b>	<b>13</b>
<b>BRIGA O SEBI</b>	<b>14</b>
<b>TEHNIKE UPRALJANJA STRESOM</b>	<b>15</b>

## POJAM STRESA

Nije moguće eliminisati stres, već je važno da ga osvestimo i naučimo da upravljamo njime. Savremeno doba i način rada koji karakteriše stalna potreba za adaptacijom, učenjem i napredovanjem nosi sa sobom i svoje posledice, pa sve više slušamo o stresu i njegovom uticaju na pojedinca.

Univerzalna definicija stresa ne postoji, a često se i sami stručnjaci oko njih ne slažu. Možemo reći da je **stres reakcija organizma na bilo kakvu promenu u okruženju!** Ili da je **stres stanje koje se javlja kada osoba opaža da "zahtevi nadmašuju lične i socijalne resurse koje je osoba u stanju da mobilise"**.

Treba razlikovati **pozitivan i negativan stres**. Manja izloženost stresu utiče na povećanu produktivnost i probuđenost zaposlenih. Međutim dugotrajnija izloženost stresnim situacijama može imati brojne negativne posledice i vodi burn – out-u.

Neki simptomi stresa su glavobolja i drugi bolovi u telu, slabljenje imuniteta, ubrzan rad srca, teškoće kontrole reakcija, doživljaj praznine, promene raspoloženja, izlivi besa i česte svađe, gubitak koncentracije, nemogućnost određivanja prioriteta, smanjena efikasnost, promene u navikama spavanja i ishrane, teškoće u uspostavljanju dobrih međuljudskih odnosa, pad samopouzdanja, izbegavanje novih obaveza i ljudi, neefikasnost i slično.

### Istraživanja ukazuju da:

- Sedam od deset ljudi smatra svoj život stresnim
- Milion radnika odsustvuje sa posla svakodnevno zbog poremećaja povezanih sa stresom
- Više od 75% zaposlenih je nezadovoljno poslom
- Više od polovine zaposlenih smatra da im je stres na poslu unajveći životni problem
- Većina koja pati od efekata stresa ne zatraži medicinsku pomoć
- 45% svih odraslih ljudi pate od nekih zdravstvenih posledica stresa
- 75-90% svih poseta lekaru su na neki način povezani sa stresom
- 50-80% svih telesnih bolesti je povezano sa stresom
- Stres je povezan sa 6 vodećih uzroka smrti: bolestima srca, rakom, bolestima pluća, nesrećnim slučajevima, cirozom jetre i samoubistvom
- Na lečenje posledica stresa potroši se u Americi 170 do 300 milijardi dolara godišnje, 7500 dolara po radniku. U Engleskoj 15 milijardi funti godišnje.

## ABC STRATEGIJA

**A = ACTIVATING EVENT** odn. **aktivirajući događaj**

- Koji događaj uzrokuje stres? Šta je izvor?

**B = BELIEFS** odn. **verovanja, uverenja, misli**

- Koje je moje mišljenje o tome? Kako percipiram događaj?

**C = CONSEQUENCES** odn. **posledice (fizičke, emotivne, bihevioralne, kognitivne, motivacione, na međuljudske odnose)**

- Koje su posledice?

<b>AKTIVIRAJUĆI DOGAĐAJ</b>	<b>MISLI, VEROVANJA, UVERENJA</b>	<b>POSLEDICE</b>	<b>NOVO UVERENJE</b>	<b>NOVA POSLEDICA</b>
Prezentacija na poslu	Sve ću uraditi pogrešno.  Moram da napravim najbolju prezentaciju.  Misliće da sam beskorisna.	Anksioznost i stres  Odlaganje  Gubitak samopouzdanja	Potreban mi je fokus i dobra pripema.  Uradiću najbolje što umem u datom trenutku.  Ako ne održim prezentaciju, svakako neću postići cilj.	Planiranje pripreme, smanjuje anksioznost.  Odustajanje od perfekcionizma mi omogućava da održim prezentaciju, budem dovoljno dobra i da povratim samopouzdanje

## SAMOPOMAŽUĆE MISLI

1. Ja sam odgovoran/na za svoj život i imam kontrolu nad njim.
2. Okolnosti su takve kakve jesu, ali ja se mogu odlučiti kakav stav ću zauzeti prema njima.
3. Prihvatam i volim sebe takvog/u kakav/a sam.
4. Učim da volim sebe.
5. Učim da prihvatim sebe.
6. Ako mi neko ne uzvрати ljubav, to ne znači da sam loš/a i nastaviću dalje.
7. Ja poštujem i verujem u sebe nezavisno od toga šta drugi misle o meni.
8. Mogu da prihvatim i učim iz konstruktivne kritike.
10. U redu je da budem onakav/a kakav/a jesam u društvu drugih.
11. Učim da napravim ravnotežu između posla i zabave u svom životu.
12. Učim da postoje i druge stvari u životu osim uspeha.
13. Ja sam jedinstvena i sposobna osoba. Zadovoljn/a sam time što radim najbolje što mogu.
14. U redu je praviti greške. Spreman/a sam da prihvatim svoje greške i učim na njima.
15. Spreman/a sam da dopustim drugima da mi pomognu. Prihvatam svoju potrebu za drugim ljudima.
16. Otvoren/a sam za prihvatanje podrške drugih.
17. Spreman/a sam za prihvatanje rizika zblizavanja sa nekim.
18. U redu je prepustiti se i opustiti. Učim da prihvatim one stvari koje ne mogu da kontrolišem.
19. Spreman/a sam da prihvatim pomoć drugih u rešavanju svojim problema.
20. U redu je biti uznemiren kada stvari ne idu onako kako treba.
21. Ja nisam loš/a ako nemam brzo rešenje za svaki problem.
22. U redu je naći vremena za odmor i opuštanje.
23. Radiću najbolje što mogu i biću time zadovoljan/a.
24. U redu je ako nisam u stanju uvek sve da predvidim.
25. U redu je verovati drugim ljudima.
26. U redu je praviti greške, to je u ljudskoj prirodi.
27. Niko nije savršen i ja učim da budem blaži/a prema sebi.
28. Ja sam vredan/a samim tim što sam ljudsko biće. Prihvatam sebe takvog/vu kakav/a sam.

## Pitanja uz ABC strategiju

Kada želimo da izazovemo uverenja (B) koja izazivaju stres, možemo se pitati:

- Da li to logično?
- Da li bi se naučnici složili sa mojom logikom?
- Koje činjenice podržavaju moje uverenje? Da li ih je više od jedne?
- Da je realno? Da li postoji još negde osim u mojoj glavi?
- Da li bi se moje kolege i prijatelji složili sa mojim uverenjem? Ako ne, zašto?
- Šta tu situaciju čini groznom, zastrašujućom, jezivom?
- Da li očekujem od sebe i drugih da budu savršeni?
- Koliko će mi ovo biti važno za 1, 3, 6 meseci, 1, 2 godine?
- Da li preuveličavam problem?
- Da li se fokusiram na slabosti, a zanemarujem svoje snage?
- Da li se bavim kakve bi stvari mogle biti, umesto da ih sagledam onakvim kakve jesu?
- Da li mi moje uverenje pomaže u ostvarenju ciljeva?
- Da moj prijatelj napravi sličnu grešku, da li bih ga zbog toga optuživao?
- Gde će me ovakav stav odvesti?
- S obzirom na trenutni problem, da li to znači da sam ja glup/a, propao/la, beskoristan/beskorisna?
- Da li zahteve (mora, treba) plasiram ja sebi ili i drugi? Ako ja, da li su konstruktivni?
- Da li stvari shvatam preozbiljno ili previše lično?
- Da li stvarno verujem da stvari moraju da budu perfektna, ili ću se zadovoljiti i ako su dovoljno dobre?
- Koliko je strašno napraviti grešku?

## MOGUĆE GREŠKE ZNAČENJA STIMULUSA

### 1. GREŠKA: Selektivno fokusiranje (negativne naočare)

Vaša pažnja je usmerena samo ka jednom aspektu (obično negativnom) određene situacije. Znači *uočavate samo ono što je loše*, pri tome ste veoma osetljivi na gubitak, odbacivanje, nefer ponašanje i svoje slabosti. Primeri, pozitivnih stroukova će proći pored vas. Često koristite izraze poput: *izgubljeno je, sve je gotovo, povređen sam, opasno je, to nije pošteno, glupo je, upropastio mi je dan*.

### 2. GREŠKA: Crno – belo

Tendencija da se razmišlja u ekstremima sve ili ništa, sve je dobro ili loše. Ono što se nalazi između ekstrema se ne uzima u obzir, odnosno previđa se kao da ne postoji. Na primer, *život je komplikovan i ljudi su teški i komplikovani. A bilo bi puno bolje da nisu, ali jesu. Svet, drugi ljudi i Ja su ili potpuno dobri ili loši*.

### 3. GREŠKA: Uopštavanje

Uopštavanje je zaključivanje o celini na osnovu jednog njenog dela, za koju osoba pogrešno predpostavlja da verno predstavlja celinu. Na primer, *nisam dobro obavila ovaj posao i bila sam kritikovana – zaključak: „Baš sam glupa“*. Ovo može dovesti do samopodcenjivanja, depresije, neprijateljstva ili preterane zabrinutosti (anksioznosti) za tuđe odobravanje ili neodobravanje.

### 4. GREŠKA: Preterivanje i minimaliziranje

Ova greška se odnosi na preterivanje u svemu što je negativno, a zanemarivanje onog što je pozitivno ili čak negiranje, sve u cilju potkrepljivanje negativne predstave ili suda.

### 5. GREŠKA: Otpisivanje pozitivnog (strouka)

Osoba sa ovom greškom u razmišljanju će ukoliko neko pohvali njen portret na slici, reći: *„Slikar me je ulepšao“*.

### 6. GREŠKA: Proizvoljno zaključivanje

Ova greška proizilazi iz proizvoljnog zaključivanja bez dovoljno argumenata ili dokaza koji bi podržali određen zaključak ili su čak protivurečne objektivnom stanju stvari.

### 7. GREŠKA: Predskazivanje budućnosti

Nije svako predviđanje negativno, jer često stvari moramo da planiramo. Ovde se radi o isključivim mislima kao što su: *neću nikada položiti ispit, ova veza sigurno neće uspeti*. Ovakve misli uzrokuju loše raspoloženje i povećavaju verovatnoću da će se to stvarno i desiti, ali ne zbog „negativne energije koju privlačimo“, već zbog toga što čovek postupa u skladu sa onim što veruje.

### 8. GREŠKA: Emocionalne zaključivanje

Kada svarnost procenjujemo na osnovu toga kako se osećamo, onda ćemo imati dosta problema. Takođe, sami ćemo stvarati sebi probleme ukoliko predpostavimo da su stvari onakve kakve mi osećamo da jesu. Pošto se naše emocije često menjaju i naš svet će nam tada biti veoma haotičan. Ako

se jadan dan osećamo dobro, tada će nam se činiti da je naš život isto tako ok, i obrnuto. Naše emocije nisu dokaz stvarnosti.

#### **9.GREŠKA: Personalizovanje**

Ova greška se odnosi na tendenciju osobe da sebe dovede u vezu sa događajima ili stvarima koje se pojavljuju i odvijaju sasvim mimo nje, pri čemu to povezivanje sprovodi na negativan način. Na primer, *osoba misli da je ona kriva zato što je šef nervozan.*

Drugi ljudi uglavnom misle o sebi a ne o nama.

#### **10.GREŠKA: Samooptuživanje**

Sebe krivimo za sve, bilo to naša krivica ili ne. Samooptužujuća osoba živi u svetu u kome prepoznaje samo loše stvari i sebe krivi za to.

## ZNACI STRESA

Ocenite ponuđene odgovore stepenom kojim najpribližnije opisuju vaše emocionalno i telesno stanje tokom prošlog meseca:

<b>TVRDNJA</b>	<b>Stalno 4</b>	<b>Često 3</b>	<b>Povremeno 2</b>	<b>Retko 1</b>	<b>Nikada 0</b>
Doživljam iznenadna stanja straha i/ili panike.					
Osećam se napeto, nervozan/a sam					
Teško usnim, ili se budim noću, ili se budim rano ujutro.					
Brinem da se nešto strašno može dogoditi.					
Razdražljiv/a sam.					
Neredovno se hranim, jedem previše ili premalo.					
Pušim/pijem previše, ili uzimam tablete za smirenje.					
Muči me želudac, proliv, zatvor.					
Teško se koncentrišem, teško pamtim i teško donosim odluke..					
Iscrpljen/a sam i umoran/a.					
Plašim se da "puknem", da izgubim samokontrolu ili se razbolim.					
Apatičan/a sam, ništa nije važno.					
Nemam daha, čak ni u miru.					
Osećam napetost u mišićima vrata, osećam težinu u glavi, grudima.					
Ne izbegavam uznemiravajuće situacije..					
Ne mogu se otarasiti uznemiravajućih misli.					
Seks me ne zanima.					
Imam povremeno lupanje srca, težinu u grudima.					
Nemam samopouzdanja.					
Brinem se da neću moći da se snađem.					
Patim od glavobolje, migrene.					
Mislim da je život bezvredan.					
Pesimističan/a sam u odnosu na budućnost.					
Preosteljiv/a sam, lako zaplačem.					
Osecam se fizički iscrpljenim/om.					
Imam nesvestice.					
Odlazem susrete sa prijateljima.					

ZBIR: \_\_\_\_\_

- Skor iznad 40 upućuje na izražene znake stresa
- Skor između 20 i 40 na umereno izražene znake stresa
- Skor ispod 20 na slabo izražene znake stresa

## IZVORI STRESA NA POSLU

Dobra vest je da je samo 10% onoga što se stvarno desilo, a 90% je značenje koje mi pridodajemo situaciji. Kao što Epiktet kaže: **“Osobu ne uznemiravaju događaji, već način na koji ih vidi”**.

Prvi korak u borbi sa stresom je da upoznamo neprijatelja – budite svesni koje situacije kod vas izazivaju stresnu reakciju i ne pravite od komarca magarca, izbegavajte da komplikujete problem. Možete voditi dnevnik stresa i na taj način mapirati ključne situacije ili periode dana, meseca odnosno godine kada je stres najizraženiji.

### **Unutrašnji izvori / zavise od ličnosti, prethodnog iskustva, stila rada, sistema vrednosti, slike koju pojedinac ima o sebi**

---

Izražavaju se kao:

- nerealna očekivanja od posla i od sebe
- velika vezanost za posao i osećaj da snosimo svu odgovornost
- ne delegirati - potreba za stalnom i potpunom kontrolom situacije
- neprepuštanje delova posla drugima
- nepostojanje prioriteta - sve je podjednako važno
- nepostojanje granice - preterana identifikacija sa problemima druge strane
- doživljaj da je posao jedini smisao i sadržaj života
- nefleksibilnost - preterana upornost, rigidnost i tvrdoglavost u postizanju određenog cilja, po bilo koju cenu
- loše upravljanje vremenom
- osećaj stručne nekompetentnosti

### **Spoljašnji izvori**

---

- loši radni uslovi
- neprikladan i neopremljen radni prostor
- manjak privatnosti i stalna izloženost klijentima
- preveliki broj klijenata ili saradnika u prostoriji
- neodgovarajući uslovi (grejanje, vlažnost, buka, zagušljivost, loše osvetljenje)

### **Kompanija / Firma / Organizacija**

---

- nejasna organizaciona struktura (nejasno definisane uloge, radni zadaci i očekivanja, nejasna podela posla, odgovornosti i pojava preklapanja nadležnosti)
- najasnoća u pogledu vizije, misije i ciljeva kompanije
- vremenski pritisak i nerealno postavljene rokove
- prevelika odgovornost u odnosu na raspoložive mogućnosti rešavanja problema klijenata
- nepostojanje odmora/pauze tokom radnog dana
- nejasno definisana pravila napredovanja, nagrađivanja, korišćenja godišnjih odmora, postojanje privilegija
- program rešavanja viška zaposlenih

## **Odnosi sa kolegama, šefovima; način odlučivanja i rukovođenja**

---

- nedostatak konstruktivnih povratnih informacija o postignućima i planovima
- zatvorenost organizacije prema spoljašnjim informacijama i iskustvima
- nedostatak lične i profesionalne podrške članovima tima
- nedostatak timskog duha i duha zajedništva
- nejasna pravila zamenjivanja odsutnog kolege i preuzimanja njegovih poslova i odgovornosti

## **Vrsta posla ili karakteristike klijenata**

---

- veliki broj klijenata
- puno problema bez zadovoljavajućeg rešenja
- emocionalno iscrpljivanje zbog stalne svesti o velikim potrebama klijenata
- sličnost ličnog iskustva sa problemom i iskustvom klijenta

## **Sagorevanje**

---

“Sagorevanje” odvija se postepeno. Prvo se javljaju prevelika očekivanja i idealizacija posla. Manifestuje se kao entuzijazam vezan za posao, potpuna posvećenost na poslu, visok stepen energije, pozitivni i konstruktivni stavovi, dobri rezultati. Zatim se javlja početno nezadovoljstvo poslom, prvi znaci „sagorevanja”, prvi znaci fizičkog i mentalnog umora, frustriranosti i gubitka nekih ideala; smanjuje se radni moral, a povećava dosada, teškoće u komunikaciji sa kolegama. Dolazi do povlačenja, izolacije i intenzivnijih znakova stresa. Javlja se izbegavanje kontakta sa drugim saradnicima, veće komunikacijske teškoće, bes i neprijateljstvo, negativizam; depresivnost i druge emocionalne poteškoće; nesposobnost da se misli i koncentriše, fizička i mentalna iscrpljenost, veći broj psihosomatskih teškoća. Na kraju dolazi do apatije i gubitka interesa uz ozbiljno produbljivanje znakova stresa. Javlja se nisko lično i profesionalno samopoštovanje, hronično izostajanje sa posla, hronično negativni osećaji vezani uz posao, potpuni cinizam, nesposobnost komunikacije sa drugim osobama, depresija i napuštanje posla.

## POSLEDICE STRESA

### Fizičke

- nesvestica
- promene telesne temperature
- glavobolja i drugi bolovi u telu
- mučnina, proliv
- slabljenje imuniteta
- visok krvni pritisak
- teškoće disanja
- ubrzan rad srca
- promene menstrualnog ciklusa

### Emocionalne

- osećaj bespomoćnosti
- otupelost
- teškoće kontrole reakcija
- doživljaj praznine
- usamljenost
- ljutnja
- očajanje, tuga
- razočaranje
- promene raspoloženja
- izlivi besa i česte svađe

### Kognitivne

- gubitak koncentracije
- zaboravnost
- neodlučnost
- nemogućnost određivanja prioriteta
- razdražljivost
- destruktivne i opsesivne misli
- usporenost mišljenja
- gubitak objektivnosti

### Bihevioralne (ponašajne)

- promene u aktivnosti
- smanjena efikasnost
- promene u navikama spavanja i ishrane
- povećana upotreba nikotina, kafe ili sedativa
- povećan ili smanjen smisao za humor
- teškoće komunikacije
- nemogućnost opuštanja
- socijalno povlačenje

### Međuljudski odnosi

- sukobi
- nejasna komunikacija
- gubitak poverenja
- nametanje vlastitih sudova
- nesposobnost prihvatanja kritike
- gubitak poštovanja za kolege
- doživljaj nerazumevanja od strane nadređenih

### Motivacija

- negativizam i mrzovolja
- gubljenje interesovanja i volje
- pad samopouzdanja
- osećaj neadekvatnosti
- neodlučnost
- površnost
- izbegavanje novih obaveza i ljudi
- neefikasnost

## BRIGA O SEBI

Briga o sebi pretpostavlja vođenje računa o fizičkim, mentalnim, emocionalnim i socijalnim potrebama. Vođenje računa o sebi podrazumeva i organizovanje svog vremena.

Odgovorite na pitanja kako bi ste procenili brigu o sebi samima.

Dajte ocenu koja vas najpribližnije opisuje:

<b>TVRDNJA</b>	<b>vrlo slično meni - 4 -</b>	<b>liči na mene - 3 -</b>	<b>ne liči na mene - 2 -</b>	<b>uopste ne liči - 1-</b>
Povremeno sebe častim poklonom ili nečim sličnim.				
Imam vremena za opuštanje.				
Verujem da povremeno moram da budem sebičan/a.				
Dopada mi se kada drugi brinu o meni, kada sam bolestan/a.				
Posebno se spremam za događaje kao što su praznici, izlasci i radujem im se unapred.				
Svakog dana nađem vremena za neko lično uživanje.				
Vodim računa o svom izgledu i zdravlju.				
Umem da kažem NE kada ljudi preteruju u svojim zahtevima.				
Hvalim se kada obavim posao dobro.				
Izbegavam da se opijam.				
Održavam telesnu kondiciju, vežbam.				
Planiram i odvajam vreme da negujem prijateljstva sa ljudima koji mi se dopadaju.				
Hranim se zdravo, ne preskačem obroke.				
Imam hobi.				
Nekada stavljam svoje potrebe na prvo mesto.				
Verujem da su ljudi većinom sami odgovorni za rešavanje sopstvenih problema.				
Dajem ritam svom životu.				
Osećam da upravljam svojim životom i da ne živim po diktatu drugih.				
Izbegavam uzimanje tableta za smirenje, ne pušim.				
U stanju sam da govorim o svojim dobrim osobinama.				
<b>TOTAL</b>				

- Skor iznad 54 upućuje na dobru brigu o sebi, nadprosečnu
- Skor između 40-54 upućuje na prosečno vođenje računa o sebi, može se poboljšati
- Skor ispod 40 upućuje na nedovoljno/loše vođenje brige o sebi i potrebu da se to nauči

## TEHNIKE UPRALJANJA STRESOM

### *Za početak mislite pozitivno...*

Umesto stimulansa i sredstava za smirenje, stručnjaci preporučuju:

- Organizovan i stabilan dnevni raspored – **Upravljanje vremenom**
- Prepoznavanje i razumevanje emocija – **Emocionalna inteligencija**
- Promena u načinu na koji razumemo stvari koje nam se dešavaju – **ABC strategija**
- Naučite da kažete NE – **Asertivna komunikacija**
- Odstranjivanje obaveza koje nisu trenutno bitne – **Određivanje prioriteta**
- Ograničen unos masnoće i jednostavnog šećera – **Izbalansirana ishrana**
- Redovna telesna rekreacija – **Fizička aktivnost**
- Tehnike opuštanja – **Pravilno disanje**
- Psihološki saveti – **Briga o sebi**

---

***OSMEH JE NAJJEFTINIJE SREDSTVO PROTIV STRESA!!!***

---