

Lekcija 3. - PROCENA UTICAJA NA OKIDAČE STRESA

Šta su izvori stresa?

Izvor stresa je za nas situacija koja od nas zahteva dodatno ulaganje energije, u kojoj treba da razvijemo neke nove strategije suočavanja. Važno je da što bolje sagledamo i konkretno prepoznamo naš izvor stresa, primenimo strategije spram kontrolabilnosti i istrajavamo u njihovoj primeni u cilju smanjenja negativnog efekta stresa.

“Osećam da sam pod stresom... Ne znam kako da smanjim stres kad je posao stresan!” Kada je ovako definisan izvor stresa teško je suočiti se i upravljati stresom. **Otpisali smo mogućnost uticaja na stres** i ne vidimo mnogo toga šta bismo mogli da preduzmemo. To je zato što smo samu situaciju postavili da deluje nerešivo (osim možda jednog rešenja da promenimo posao).

Konkretnije možemo da odredimo izvor stresa tako što se **fokusiramo na specifične elemente same stresne situacije**. Kao u primeru sa osobom koja se žali na stresan posao, možemo doći do jasnijeg izvora stresa ako pitamo tu osobu: Šta ti je konkretno stresno u poslu? Koji aspekt posla? Koje situacije tokom radnog dana su ti najstresnije? Šta ti je u komunikaciji sa kolegama stresno? i sl.

Kada situaciju postavimo jasnije i konkretnije (npr: izvor stresa je to što nema dovoljno komunikacije sa nadređenim) **otvaramo prostor za potencijalni uticaj na promenu same situacije**. Na primer, potencijalni načini kako da efikasnije upravljamo stresom u toj situaciji mogu da budu: da tražimo više informacija od nadređenog, da pošaljemo više mail-ova, da zakažemo sastanak sa nadređenim i sl.

Koje situacije su najčešći okidači stresa?

Istraživanja i praksa su pokazali da su **česti okidači stresnih reakcija kod većine ljudi**:

- Gubitak ili bolest člana porodice
- Razvod
- Neželjena promena mesta stanovanja ili posla
- Česti sukobi u porodici
- Finansijski problemi ili zaduženja

Najčešći **okidači stresnih reakcija u radnom okruženju** su:

- Loši fizički uslovi na poslu
- Nejasna ili preopterećena radna uloga
- Loši međuljudski odnosi - konflikti, neadekvatan liderski stil, nekonstruktivna komunikacija



- Nesigurno zaposlenje, nema napredovanja
- Nepostojanje balansa privatno - poslovno

Pored negativnih događaja i **pozitivni događaji mogu biti izvor stresa**. Događaji kao što su udaja/ženidba, rođenje deteta, unapređenje, selidba u kupljeni stan/kuću, putovanje na odmor itd., takođe predstavljaju okidače stresnih reakcija. Zašto? Bez obzira što su to pozitivne i lepe promene one takođe od nas zahtevaju adaptaciju, privikavanje na nove životne uloge ili razvijanje/usvajanje novog seta ponašanja.



Akcija: šta uraditi?

Kada prepoznamo izvore stresa, potrebno je da prepoznamo da li spadaju u kategoriju onih:

1. nad kojima imamo uticaj (delimičan ili potpuni) i
2. nad kojima nemamo uticaj.

U prvu kategoriju spadaju oni **izvori stresa koji su promenjivi**. Dakle možemo da upravljamo njima tako što ćemo **da uradimo nešto, preduzmemo akciju, eliminišemo ih ili ublažimo njihov uticaj**. Npr: *Kad znamo na osnovu iskustva da će nas ponedeljkom ujutru zateći gužva u saobraćaju, možemo da krenemo ranije na posao kako bismo imali više vremena, smanjili šansu da kasnimo i da se nerviramo što kasnimo*. Na taj način smo ublažili efekat stresora.

U drugu kategoriju spadaju **stresori nad kojima nemamo uticaj**. Takve izvore stresa možemo da **prihvatimo, tolerišemo, živimo s njima kao sa konstantom ili činjenicom** nad kojom nemamo uticaj. Npr: *Desile su se određene promene u organizaciji koje od nas zahtevaju stalno učenje i adaptaciju*. Kako bismo ublažili efekat stresa, mi prihvatamo ovu promenu i razvijamo viši prag tolerancije na izmene jer su one u prirodi procesa učenja i sticanja novih iskustava.

Međutim, šta ako ne znamo da li možemo ili ne možemo da promenimo izvor stresa? Možemo **da nastojimo da uradimo nešto, umesto da odustanemo u startu**. Na primer, *ukoliko dobijemo kratak rok, ono što možemo da uradimo je da probamo da ga pomerimo*. Nije korisno da unapred donesemo zaključak da ne možemo da utičemo na stresor i da spram toga odustajemo od našeg pokušaja.

Upornost i istrajavanje su sastavni delovi efektivnog upravljanja stresom. Važni su u promeni izvora stresa i menjanju strategija. Npr: *ukoliko naš saradnik zaboravlja da nam prenese informacije i to je za nas ozbiljan izvor stresa možemo da iskomuniciramo zašto je to problem za nas i da napravimo dogovor da sledeći put prenese informacije na vreme*. Ukoliko se nastavi nepoželjno ponašanje, možemo ponovo porazgovarati s njom i pitati za predlog kako bismo zajednički došli do rešenja.

