

Lekcija 4. - KO PALI ALARM ZA STRES?



Sledeći važan element u modelu stresa je sam **pojedinač**, osoba koja se nalazi u stresnoj situaciji. Pojedinač ima važnu ulogu u upravljanju stresom. Svi dobro znamo da u istim stresnim događajima različiti pojedinci različito doživljavaju stres. Od čega to zavisi?

Više je faktora koji utiču na to kako ćemo doživeti stres:

1. **Osobine ličnosti** - naše tendencije da se ponašamo na određen način. Neke osobine ličnosti nam pomažu da se lakše suočavamo sa stresom, a neke nam otežavaju. Na primer: žilavost, posvećenost, unutrašnji lokus kontrole i prihvatanje izazova su crte ličnosti koje omogućavaju efikasnije upravljanje stresom.
2. **Naše trenutno psihofizičko stanje** - od toga da li smo zdravi ili bolesni, umorni ili u top formi zavisi kako ćemo doživeti i reagovati na stres.
3. **Znanja, veštine i iskustvo** - što imamo više iskustva sa sličnim situacijama i razvijenije veštine, imamo više samopouzdanja da možemo da izađemo na kraj sa izvorom stresa.
4. **Kognitivna procena** - kako opažamo izvor stresa, koje značenje i značaj dajemo izvoru stresa. O jednoj stresnoj situaciji možemo da razmišljamo na različite načine. Zato se dešava da istu situaciju različiti ljudi vide drugačije, ili da mi u sličnim situacijama reagujemo drugačije.

Kada procenimo događaj onda biramo strategije suočavanja sa stresorom. Od toga **kako smo procenili situaciji** u velikoj meri će odrediti koju strategiju ćemo odabrati. Zato je važno da naša procena bude:

- **Realna** - da ne preuveličavamo događaj, već da ga vidimo onoliko velikim i strašnim koliko on zaista jeste.
- **Zasnovana na činjenicama** - da se oslonimo na pokazatelje u realnosti - npr. *dokaz da smo se već snalazili u sličnim situacijama, da smo podneli situaciju iako je bila teška i sl.*
- **Pomažuća** - da nas vodi do konstruktivne strategije za suočavanje sa stresom.





Savet #1: Biraj konstruktivno sagledavanje stresa!

Postoje tri načina razmišljanja o izvoru stresa. Dobra stvar je što mi možemo da biramo na koji način razmišljamo o stresu. U nastavku su navedena razmišljanja o stresu, kao i tipični primeri:

- 1) **Crne naočare** - **nekonstruktivno** razmišljanje o stresu (Npr. *Neću stići, ovo je strašno, ne mogu više...*).
- 2) **Ružičaste naočare** - **nerealno** razmišljanje o stresu (Npr. *Ma opušteno, idem prvo da popijem kafu, pa polagano. Sigurno ću sve stići...*).
- 3) **Prozirne naočare** - **konstruktivno, realistično i zdravo** razmišljanje o stresu (Npr. *Malo je vremena, ali ako se fokusiram verovatno ću stići. Potrudću se da uradim koliko je u mojoj moći...*).



Savet #2: Osmisli svoju koping rečenicu!

U stresnim situacijama teško je setiti se konstruktivnog razmišljanja i shodno tome, mi često brzo i impulsivno reagujemo. Brzo nas preplave emocije, pa im se prepustimo i imamo ideju da ne možemo da utičemo na stresne situacije i da ih menjamo. Zato je veoma važno da imamo svoje **koping rečenice** - **podsetnike** pripremljene za situacije koje su nam stresne. Te rečenice su kao motivacioni podsetnik da možemo da olakšamo sebi situaciju, da možemo da utičemo na našu reakciju. Koping rečenica **nije garancija za uspešno suočavanje sa stresom**, ali je pomažuća strategija pojedincu da konstruktivnije, odgovornije i zdravije pristupi u suočavanju sa stresorima.

Važno je da su te naše koping rečenice:

- **Kratke** - da se lako upamte, da ih se setimo i kada nije stresna situacija.
- **Autentične** - vlastitim rečima sročene, da verujemo u njih i da su istinite.
- **Konstruktivne** - da iza njih stoji konstruktivna filozofija, pomažuća, realistična, zasnovana na činjenicama.
- Mogu da budu **duhovite** - duhovita izreka ili paradoksalna interpretacija situacije koja obesmišljava našu prenaplašenu, neistinitu sliku o bezizlaznosti iz situacije.
- **Dostupne** - da budu blizu očiju, vidljive da možemo lako da ih izvadimo i pročitamo. Na primer: pozadina na telefonu ili ekranu kompjutera na kojoj stoji naša rečenica, kartica u novčaniku, ispisana poruka u rokovniku, stiker na ekranu, odštampana na majici, bedžu...

Koping rečenica može biti neka poslovice, mudrost, citat neke poznate ličnosti i sl. U nastavku su navedeni primeri koping rečenica:



- *I kada je teško, proći će.*
- *Već sam rešavao slične situacije.*
- *Problem je i šansa za razvoj.*
- *Imam iskustva i znanja.*
- *I posle kiše dođe sunce.*

