

Lekcija 1. - ŠTA JE ZAPRAVO STRES?

Definisanje stresa

Stres je pojam koji koristimo veoma često. U svakodnevnoj komunikaciji često se čuje: „Pod stresom sam... Sagoreću na ovom poslu... Ovo je tako stresna situacija... Sve je to od stresa...“ i slične stvari. Takođe, veoma često smo i mi pod stresom, osećamo **fizičke smetnje** koje su vezane za stres kao što su napetost mišića, glavobolje ili **emocionalne promene** kao što su briga, bes, uznemirenost, a i preko nekih **ponašanja** prepoznamo da smo pod stresom - manje smo produktivni ili praktikujemo štetne navike. Stres je postao deo svakodnevice velikog broja nas. Kako bismo znali da upravljanje njim, za početak je važno da ga prvo dobro razumemo.

Šta je stres?

Prema definiciji, **stres je naš adaptivni odgovor na situacije i događaje koji pred nas postavljaju psihičke i/ili fizičke zahteve**. Dakle, ukoliko se nalazimo u situaciji koja je za nas zahtevna, u kojoj je potrebno da uložimo dodatnu energiju, pronađemo novo ponašanje, strategiju ili novi odgovor za izazov pred nama - to je za nas stresna situacija.



Zamislite da ste dobili novi posao na novoj radnoj poziciji; menjaćete tim saradnika i bavićete se zadacima koje do sada niste imali priliku da radite. To je sigurno stresna situacija jer pred vas stavlja zahtev da izgradite nove obrasce ponašanja kako biste uspešno radili posao i uklopili se u tim. Kada savladate sve zadatke i uklopite se u tim, to više za vas nije stres. Našli ste adekvatne odgovore za nove situacije.

Stres je normalan, prirodan čak i poželjan za naš razvoj. Svaki put kada prevaziđemo stres mi smo snažniji, sa širim repertoarom ponašanja.

Kada stres predstavlja problem?

- **Premalo stresa** - ukoliko radimo monoton, nestimulativan i neizazovan posao koji ne angažuje naše kapacitete.
- **Previše stresa** - ukoliko u isto vreme imamo više stresnih situacija (npr: selimo se i nedavno smo postali roditelj) ili kada smo u kontinuiranom vremenskom intervalu izloženi stresnom događaju (npr: intenzivna briga o članu porodice koji ima hronično zdravstveno oboljenje).
- **Nemamo kapacitete, znanja, veštine da se suočavamo sa stresom** (npr: dobili smo zadatak da pripremimo neki izveštaj na engleskom jeziku, a naše znanje engleskog je na veoma niskom nivou).



Sindrom izgaranja (tzv. burnout sindrom) može nastati kada smo dugo i intenzivno izloženi stresnim događajima. To je jedna vrsta hroničnog stresa koju prepoznamo preko:

- velike psihofizičke iscrpljenosti,
- cinizma i distanciranja od problema i ljudi,
- značajnog smanjenja radne efikasnosti.

Ukoliko dođe do burnout-a važno je ozbiljno se pozabaviti rešavanjem problema i potražiti pomoć.



Šta su pokazala istraživanja o stresu?

Sproveden je veliki broj istraživanja sa ciljem razumevanja stresa. Ovo su nalazi nekih od istraživanja koji su se bavila stresom, efektima stresa i njegovim prevazilaženjem.

Istraživanja o stresu i **negativnim efektima stresa** (YouGov, 2018.) pokazuju da:

- Hronični ili veliki stresori utiču na slabije psihofizičko funkcionisanje.
- Na uzorku od 4619 ljudi utvrđeno je da je 46% ispitanika previše jelo ili se nezdravo hranilo kada su bili pod stresom; 29% ispitanika su počeli pojačano da piju alkohol usled intenzivnog doživljaja stresa.
- 37% odraslih ispitanika koji su registrovali da su pod stresom su kao posledicu stresa naveli usamljenost.
- Stres je povezan sa osećanjem anksioznosti i depresivnosti.
- Izloženost intenzivnom stresu nepovoljno utiče na pažnju, koncentraciju i pamćenje.

Istraživanja iz domena **bezbednosti i zdravlja na radu** pokazala su da:

- Radni stres je uzrok 37% zdravstvenih problema i razlog za 45% uzetih bolovanja.
- 11.7 miliona je prosečan broj radnih dana koji su izgubljeni zbog lošeg psihofizičkog stanja (oko 24 dana po zaposlenom/godišnje).
- Poslovi u modernim industrijama (kao što su mediji, biznis, uslužne delatnosti) generišu više nivoa stresa u poređenju sa ostalim profesijama.
- Doživljava se viši intenzitet stresa ukoliko ne možemo da utičemo na stresne okolnosti.

