

Lekcija 5. - KAKO OKRUŽENJE POMAŽE I ODMAŽE?

Uslovi i kontekst u kojima radimo i živimo su **sredinski faktori** koji imaju veliku ulogu u Modelu stresa i utiče na naš doživljaj i efekte stresa. Pod sredinskim faktorima podrazumevamo resurse koje imamo u okruženju: tehnički resursi, fleksibilno radno vreme, prijatelj koji će nas saslušati, pomoć saradnika... Sredinski faktori mogu da budu **podržavajući ili odmažujući u stresnim situacijama**. Od svih sredinskih faktora, **socijalna podrška** možda igra i najveću ulogu. Istraživanja su pokazala da pojedinac koji ima socijalnu podršku može imati manje negativnih efekata stresa. Socijalna podrška ublažava stresne situacije, lakše se nosimo sa stresom ukoliko znamo da možemo na nekoga da se oslonimo u teškim situacijama.

Ko nam može biti socijalna podrška?

Uža porodica, šira porodica, prijatelji i poznanici, kolege, nadređeni... Dešava nam se da ponekad zaboravimo ili nam je neprijatno da tražimo pomoć i podršku drugih. Takođe, kada smo pod stresom i kada se loše osećamo mi imamo tendenciju da se fokusiramo na negativno, da puno razmišljamo o izvoru stresa ili problemu, a da zaboravimo ili umanjimo značaj nekih pozitivnih stvari u našem okruženju.



Vrste podrške na koje možemo da se oslonimo u borbi protiv stresa:

- **Instrumentalna podrška** - konkretna pomoć (materijalna, fizička pomoć: npr. da nas neko preveze od tačke A do tačke B...)
- **Emotivna podrška** - da nas neko sasluša, empatiše s nama, razume, ohrabri i motiviše.
- **Informaciona podrška** - da nam da konkretne savete, informacije ili korake kako možemo da rešimo problem, šta da pročitamo ili saznamo što nam može pomoći za rešavanje problema.
- **Druženje** - zabava, rekreacija i hobi. Popunjavanje slobodnog vremena aktivnostima koje nam pričinjavaju zadovoljstvo, omogućavaju socijalnu razmenu i zdravo rasterećenje.

Važno je da smo **proaktivni u traženju socijalne podrške**, pošto se nekada dešava da drugi ne prepoznaju da nam je potrebna pomoć ili ne znaju koja je vrsta pomoći nama potrebna. Problem nastaje ako imamo loše odnose ili nekvalitetne veze, onda nam drugi nisu podrška nego novi izvor stresa. Zato je važno unapređivati i dugoročno na adekvatan način rešavati međuljudske odnose koji su nam izvori stresa. Takođe, **sasvim je u redu da se povučemo** ukoliko nam nije do druženja. Ukoliko imamo potrebu, korisno je da se izolujemo od velike gužve i sami obradimo situaciju, relaksiramo se ili da se jednostavno na miru odmorimo. Važno je naglasiti da ovakva vrsta povlačenja nije isto što i izolovanje od drugih u cilju izbegavanja suočavanja sa problemom.

