



Lekcija 11. NAJČEŠĆA PITANJA O STRESU I ODGOVORI

- ŠTA AKO STALNO IMAM NEKE IZVORE STRESA?

U tim situacijama je važno **da raščlanimo problem na manje elemente**. Da sagledavamo jedan po jedan izvor stresa. Da dobro **procenimo** šta od toga možemo da eliminišemo, a šta ne. Ukoliko je situacija takva da zaista imamo konstantno veliki broj izvora stresa onda možemo da se zapitamo: “Da li mogu iz korena da promenim situaciju?”. To možda može da podrazumeva promenu posla, partnera ili sl. Sa odlukama koje nose sa sobom korenite promene je veoma važno da budemo obazrivi. Da ih ne donosimo kada smo pod intenzivnim emocionalnim reakcijama, već da hladne glave promislimo, konsultujemo se i sagledamo koliko je stvarno situacije stresna ili je više stvar moje trenutne percepcije. Shodno takvoj proceni možemo **doneti odluke racionalnije**, odluke kojima ćemo potencijalno sebi na duge staze eliminisati izvore stresa. Ukoliko ipak ostajemo u stresnom okruženju, važno je da znamo zašto to radimo. Da **prepoznamo našu unutrašnju motivaciju** i razloge i da nam to bude ideja vodilja za suočavanje sa stresom.

- ŠTA AKO “VOLIM” STRES I SAM SEBE VODIM U STRESNE SITUACIJE?

Radoholizam je **vrsta adikcije** u kojoj je predmet adikcije rad. Osoba koja je radoholičar ima preteranu potrebu da bude uposlena i zadovoljna je samo kad radi. Iako se možda čini da je ovakvo ponašanje konstruktivno jer donosi rezultate u poslu, **negativna strana toga** je da osoba ne određuje dobro prioritete, zahteva od sebe i radi sebi aktivnosti koje ne mora da radi, zanemaruje ostale životne aspekte poput porodice i prijatelja i dugoročno se iscrpljuje. Radoholičari **često ne prepoznaju** i poriču da je ovakvo njihovo ponašanje problematično. Suoče se sa problemom najčešće kada ih sopstveno telo opomene, tj. **kad se susretnu sa nekim somatskim oboljenjima** poput čira na želucu, dijabetesa, visokog krvnog pritiska...

Takođe, „navučenost“ na adrenalin i potreba da osetimo uzbuđenja dugoročno vode **do psihofizičke iscrpljenosti**. Važno je da osvestimo da li imamo neke od ovih obrazaca ponašanja i da aktivno radimo na njihovom prevazilaženju.



- DA LI JE MOGUĆE DA UVEK RAZMIŠLJAM KONSTRUKTIVNO O STRESORIMA?

Ne. Nemoguće je da uvek razmišljamo konstruktivno. Svi mi ponekad skliznemo u nekonstruktivni mod, pa sebi još više pogoršamo situaciju. Važno je **vežbati konstruktivno razmišljanje**. Ponavljati, podsećati se da stavimo “prozirne naočare”, vraćati se na koping rečenice. Kada vidimo da smo se zaglavili u nekonstruktivnosti, da se vrtimo u istom krugu, važno je da se tada **zaustavimo i pronađemo konstruktivniji rezon**.

- ŠTA AKO NEMAM VREMENA DA SE BAVIM EFEKTIMA STRESA?

DA SE ODMARAM, RELAKSIRAM, VEŽBAM...

I malo je **dovoljno**. Najčešće svakodnevno imamo dodatnih 15 minuta koje umesto na gledanje društvenih mreža možemo iskoristiti tako što ćemo npr. samo uhvatiti krug oko zgrade ili lagano prošetati po kvartu. Takođe, možemo ustati dvadesetak minuta ranije, uraditi nekoliko vežbi ili pripremiti zdrav doručak.

Važno je da budemo **odlučni**, osmišljavamo rešenja koja su nam primenljiva, da krećemo malim koracima i da prepoznamo kada sebe samozavaravamo.

