

Lekcija 10. KOJA JE POZITIVNA STRANA STRESA?

Stres nije babaroga

Na kraju da sumiramo i stresu oduzmemo strašni negativni predznak: **Stres je prirodan, normalan i potreban aspekt svakodnevnog života.** Kada smo u stresnim situacijama stres nas podstiče na akciju, razvija nas, unapređuje. To su pokazala i istraživanja o **pozitivnim efektima stresa** (Seery et al., 2010; Crum & McGonigal, 2015):

- Ljudi koji su bili izloženi visokom nivou stresa i koji su verovali da stres ima veliki negativan uticaj na njihovo zdravlje imali su povećan rizik od bolesti za razliku od onih koji su takođe doživeli veliki stres, ali nisu doživljavali stres kao negativan.
- Ljudi koji veruju da je stres koristan su zadovoljniji životom, manje su depresivni, produktivniji su i imaju veće samopouzdanje da se mogu nositi sa izazovima.
- Stres motiviše na akciju i podstiče preuzimanje odgovornosti za naše postupke.
- Stres može da podstakne razvoj i dobrih i loših navika kod ljudi.
- Manja doza stresa pozitivno utiče na opšte zdravlje.
- Stres može pomoći u izgradnji međuljudskih odnosa.
- Stres poboljšava učenje i produktivnost.



Među najvažnijim stvarima je **naš stav prema stresu**. Ako je naš stav: *“Stres je štetan po moje zdravlje”* imamo veći rizik od negativnih ishoda po naše fizičko i mentalno zdravlje. Međutim, ukoliko je naš stav o stresu: *“Stres je normalna pojava, stresna reakcija me priprema za borbu”*, kao posledicu ćemo imati zdraviji stresni odgovor, veću šansu za rešavanje problema kao i usvajanje novih strategija za rešavanje problema, lični rast i razvoj. Shodno tome, veoma je **važno da osvestimo da imamo uticaj** i da uradimo akcije u pravcu upravljanja stresom.

Lični akcioni plan za upravljanje stresom

Akcioni plan **ne treba da bude preterano ambiciozan**. U realizaciji plana se ide **korak po korak**, da se osete efekti i pozitivne promene. To će nas motivisati za istrajavanje i dalje promene. Akcioni plan za suočavanje sa stresom sadrži sledeće elemente:

1. **Uticaj na izvor stresa.** Kako mogu da utičem i šta je pod mojom kontrolom?
2. **Kognitivna procena.** Konstruktivno razmišljanje o stresoru: *“Koja je moja koping rečenica?”*
3. **Razvijanje veština.** Koje veštine imam, a koje treba da unapredim za efikasnije suočavanje sa stresom?
4. **Uspostavljanje navika za ublažavanje efekata stresa.** Koje navike mi pomažu u redukciji stresa?
5. **Uključivanje socijane podrške.** Ko mi je podrška, ko može i na koji način da mi pomogne u stresnim situacijama?

