

Lekcija 8. - NEOPHODNE VEŠTINE U SUOČAVANJU SA STRESOM

Stresnih situacija će uvek biti. Teško je moguće da se izolujemo u potpunosti ili da vešto izbegavamo sve izvore stresa. Zato je važno konstantno razvijati veštine koje će nam pomoći da se suočavamo sa izvorima i efektima stresa. Veštine koje možete razvijati, a koje mogu biti veoma dragocene u stresnim situacijama su pre svega: 1) konstruktivna komunikacija, 2) veštine planiranja i organizovanja (Time Management) i 3) tehnike relaksacije.



1) Konstruktivna komunikacija

- Zašto je komunikacija u bliskoj vezi sa stresom?
- Zato što u velikom broju slučajeva izvor stresa su ponašanja drugih ljudi.

Na primer, *veliki izvor stresa može biti kolega koji često kasni sa svojim zadacima, a to nas veoma usporava u radu.* Ovakve izvore stresa možemo da nastojimo da umanjimo koristeći različite komunikacijske tehnike (npr. tehnike asertivne komunikacije). Posebno korisne tehnike su upućivanje povratne informacije i zdravo postavljanje granica.



2) Tehnike planiranja i organizovanja - Time Management

- Zašto je Time Management u bliskoj vezi sa stresom?
- Zato što je loša lična organizacija potencijalni izvor stresa kako nama, tako i ljudima sa kojima živimo i radimo.

U velikoj meri mi možemo sebi i drugima da napravimo veoma stresnu situaciju usled našeg lošeg organizovanja i planiranja. Sigurno ti se dešavalo da zato što se nisi dobro organizovao i krenuo na vreme, juriš i žuriš na važan sastanak, pa zaboraviš da ponesesh telefon ili neki važan dokument. Ili da zbog odlaganja dočekaš “pet do dvanaest” da završiš neki zadatak i upadneš u pravu frku. Zar to nije stresno? Jeste, veoma je stresno. Zato je važno dobro ovladati veštinama planiranja i organizovanja, planirati vreme, ostaviti uvek malo prostora u našim planovima i rasporedima kako nam vremenski pritisak ne bi bio ogroman izvor stresa.



3) Tehnike relaksacije

- Kako su tehnike relaksacije povezane sa upravljanjem stresom?
- Primenom tehnika relaksacije u isto vreme se redukuje nivo stresa i ublažava intenzitet psiholoških i fizioloških indikatora stresa.

Veliki broj istraživanja je potvrdio pozitivno dejstvo relaksacije na redukovanje stresnih reakcija. Primenom određenih relaksacionih tehnika dolazi do smanjenja i normalizacije određenih telesnih reakcija u organizmu koje su indukovane stresom, poput **stabilizacije disanja, opuštanja mišića, smanjenja osećaja umora.** Poznavanjem i praktikovanjem različitih tehnika kojima se opuštamo i relaksiramo kao što su **joga, tai chi, meditacija, autogeni trening, vežbe disanja** ili neke druge tehnike aktivno radimo na upravljanju stresom u našem svakodnevnom funkcionisanju.

