

Lekcija 2. - ŠTA SAČINJAVA STRES?

Kada govorimo o stresu važno je da dobro razumemo sve elemente ovog kompleksnog procesa da bismo bolje razumeli šta nam se dešava i da bismo prepoznali na koje elemente i na koji način možemo uticati. U tu svrhu koristimo **Model stresa** koji obuhvata pet elemenata:

I

Izvori stresa

Izvori stresa su spoljašnji događaji, okolnosti, ponašanja drugih ljudi, problemi, izazovi... To su **okidači** za našu stresnu reakciju.

II

Sredinski faktori

To su spoljašni faktori, okolnosti u kojima se nalazimo, naše neposredno i šire okruženje (Kakva je komunikacija u timu ili kakvi su odnosi u porodici? Ovo može da nam pomaže ili da odmaže u situacijama kada se suočavamo sa stresom).

III

Pojedinac

Najvažniji elemenat je pojedinac, osoba koja se nalazi u stresnoj situaciji. Pod ovaj element svrstava se: struktura ličnosti pojedinca, psihofizičko stanje, način razmišljanja.

IV

Doživljaj stresa

Prethodno navedeni faktori utiču na naš doživljaj stresa, tj. kako mi razmišljamo o stresu. Stav o stresu: *“stres je štetan po moje zdravlje, nikako ne smem biti pod stresom”* je povezan sa negativnim efektima stresa, dok je stav: *“stresna reakcija me priprema za borbu”* povezan sa zdravijim odgovorom na stres.

V

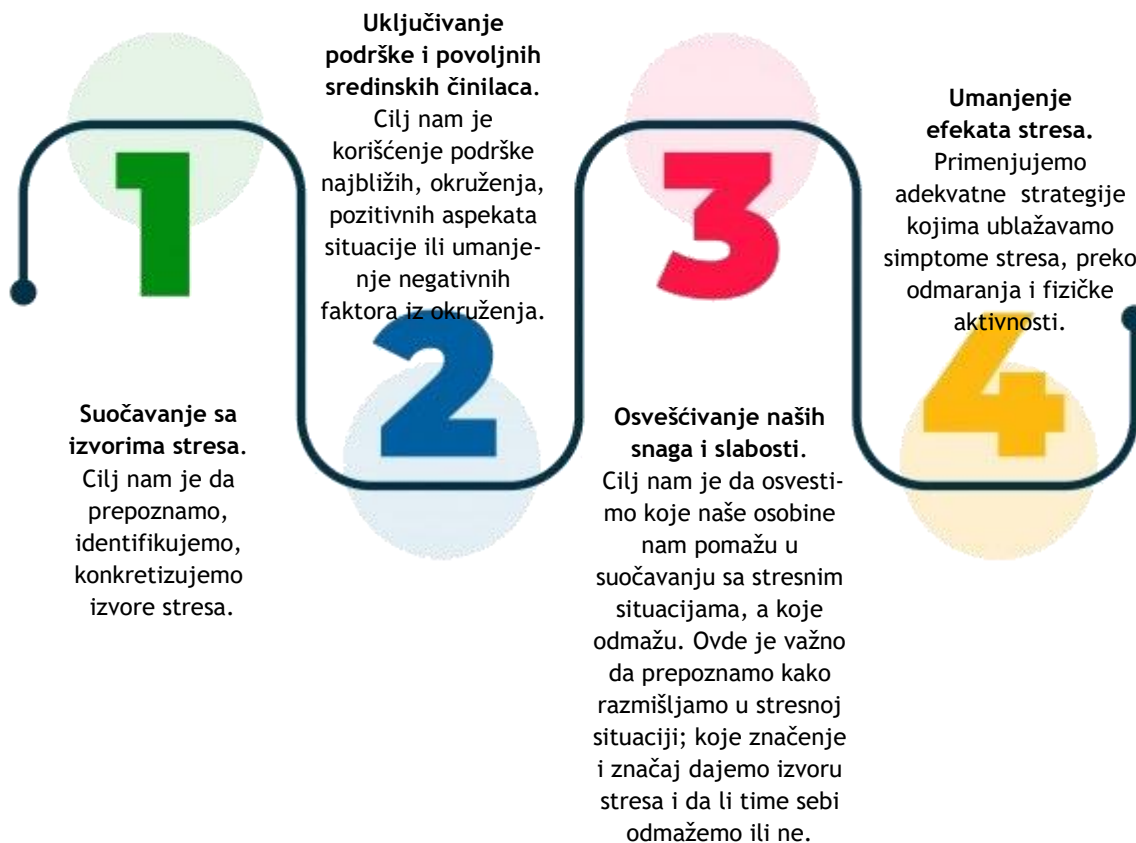
Efekti stresa

Efekti stresa su indikatori preko kojih mi prepoznavamo da smo pod stresom. Kako se osećamo, da li smo napeti, nervozni, tužni; kako se ponašamo: da li smo “hladne glave” ili lako planemo i uletimo u konflikt; da li imamo probleme sa nesanicom, koncentracijom; da li smo pesimistični ili optimistični u pogledu budućnosti.



Koraci za upravljanje stresom

Kada smo razumeli model stresa sledi ključno pitanje: *Šta možemo da uradimo kako bismo upravljali stresom?* Predstavljamo **četiri koraka** za upravljanje stresom:



Poslednji, četvrti korak predstavlja neku vrstu **gašenja požara**. Kada se priča o prevazilaženju stresa najčešće se priča samo o ovom koraku. Mnogo je važnije suštinski rešavati stresne situacije. To podrazumeva akcije na svim nivoima i primenu sva četiri koraka za efikasno upravljanje stresom.

