

Lekcija 6. - KAKO PREPOZNATI DA SMO POD STRESOM?



Efekti i pokazatelji stresa podrazumevaju naše različite reakcije preko kojih možemo da prepoznamo da smo pod stresom. Efekti i pokazatelji su podeljeni u sledeće kategorije:

- I. **Emocionalni pokazatelji:** razdražljivost, bes, osećanje krivice, anksioznost, strepnja, osećaj usamljenosti, apatija, bezvoljnost, depresivnost, briga, strahovi... Dodatni problem može da bude ukoliko postoji prisutnost više emocija, prenaplašen intezitet emocija ili prolongirano trajanje.
- II. **Ponašanja kao pokazatelji:** radna neefikasnost, nedostatak inicijative, impulsivno ponašanje, pasivno-agresivno ponašanje, problemi u komunikaciji, konflikti, promene u ishrani i spavanju, izolacija, odlaganje, štetne navike (prejedanje, pušenje, grickanje noktiju...), zloupotreba lekova i alkohola.
- III. **Kognitivni, misaoni pokazatelji:** pad koncentracije, slabije pamćenje, lošije prosuđivanje i donošenje odluka, pesimizam, začarani krug “šta ako...” razmišljanja, nemogućnost da se setimo poznatih informacija, otežano korišćenje znanja i veština.
- IV. **Fiziološke reakcije:** glavobolje, hipertenzija, mišićna tenzija, napetost u vratu i ramenima, disbalans hormona, zamaranje i umor.
- V. **Zdravstveni pokazatelji:** Ukoliko postoji hronična izloženost stresu može da dođe i do razvoja psihosomatskih bolesti poput hroničnog pada imuniteta, tenzionih glavobolja, kardiovaskularnih bolesti, astme, bolesti digestivnog trakta, kožnih oboljenja i sl. Važno je naglasiti da **stres nije jedini uzročnik** ovih bolesti, nego jedan od faktora.

Sve ove pokazatelje možemo slikovito podeliti u **tri grupe**:

1. **Noga na gasu** - bes, konflikti, impulsivne reakcije;
2. **Noga na kočnici** - povlačenje, briga, apatija, pasivnost;
3. **Pritisnuta oba** - napetost koja se ne ispoljava.



Adrenalinska reakcija. Adrenalin priprema organizam za reakciju “borba ili beg”. Takva reakcija našeg organizma je odgovor na doživljaj opasnosti: da se nešto strašno dešava, da smo životno ugroženi i zato je potrebno da krenemo u borbu ili beg. Međutim, problem nastaje kada mi situaciju koja nije životno ugrožavajuća doživljavamo kao životno ugrožavajuću za nas. Realnost nam pokazuje da nas npr. ne vija lav, da ne treba da se s njim borimo ili bežimo od njega, već da je to jedna stresna situacija u kojoj smo. Neprijatno je, ali ne i opasno.

Važno je da smo **u kontaktu sa svojim telom i osećanjima** kako bismo na vreme prepoznali pokazatelje stresa. Kod nekoga su ovi efekti veoma izraženi (pogotovo kod onih koji odmah pritisnu gas do kraja), ali kod drugih oni mogu da tinjaju i da tek kasnije prepoznaju da su jako napeti, da su mišići u grču, da je došlo do većih problema... Pratite signale koje vam šalje telo i na vreme konstruktivno reagujte.

