

STRES JE NAŠ SUPUTNIK STOLJEĆIMA

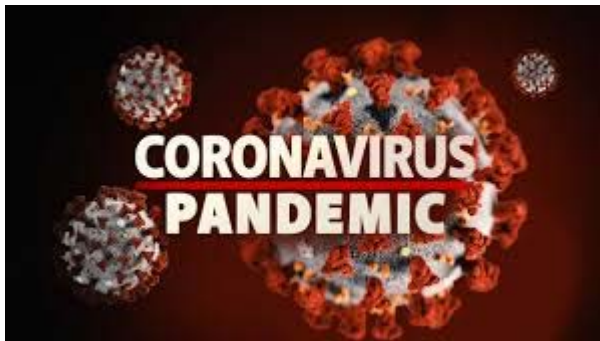
Jeste li znali da riječ **STRES** datira iz 14. stoljeća sa značenjem *patnja, muka, neprivlaka, nesreća ili tuga*?

Isto značenje se zadržalo do danas!

Stres je neizbježiv dio života I ljudsko funkcioniranje ovisi o tome kako se ljudi s njim nose.

Određene situacije izazivaju stres u svim ljudima, dok poznamo I takve stresove, a I takve ljude koji se samo nekim pojavama stresiraju.

Koliko će stresa izazvati neki događaj u našem životu ovisi o vrsti događaja I o našim pojedinačnim karakteristikama. Evo slike suvremenog stresora.



Ranjiva osoba je ona koja nema dovoljno resursa za suočavanje sa stresom. Pomozimo joj!

Modificirala i prilagodila prof. Darija Salopek-Žiha
Recenzija: dr.sc. Gordana Kuterovac-Jagodić

PRILAGODBA NA BOLEST

Stresori vezani uz zdravlje uključuju da trebamo svladati slijedeće nivoe (izazove) prilagodbe:

- ◆ Nositi se s boli I onesposobljenošću
- ◆ Nositi se s uvjetima u bolnici na primjeren način
- ◆ Uspostaviti primjeren odnos sa stručnim osobljem
- ◆ Zadržati primjerenu emocionalnu ravnotežu
- ◆ Zadržati zadovoljavajuću sliku o sebi
- ◆ Održati odnose s obitelji I prijateljima
- ◆ Pripremiti se na neizvjesnost

Najvažnija strategija suočavanja s bolešću je traženje smisla u patnji. *“Patnja sa svrhom podnosi se lakše od patnje bez cilja, koristi I značenja.”*

Nažalost, možda su potrebne bolesti kako bismo osvijestili neprocjenjivu vrijednost zdravlja.



STRATEGIJE SUOČAVANJA SA STRESOM

Prvu kategoriju strategija čine one aktivnosti kojima se **smanjuje napetost** uzrokovana stresom. To su mehanizmi suočavanja i uključuju: samokontrolu, humor, vikanje, plakanje, hvalisanje, razgovaranje o problemu, razmišljanje o problemu, namjerno trošenje energije.

Ako se ove strategije ne koriste prikladno ili se koriste na pretjeran način (*osoba govori previše ili joj sve postaje smiješno ili se nekontrolirano ponaša*) tada ovi isti mehanizmi postaju simptomi da je došlo do gubitka kontrole i dezorganizacije.

U tom slučaju preporuča se kontaktiranje specijalista za psihičko zdravlje – psihijatra.

Smanjivanje emocionalne boli ili muke uključuje strategije poput izbjegavanja, minimaliziranja, udaljavanja, selektivne pažnje, pronalaženja pozitivnih vrijednosti u negativnim događajima. Bihevioralne strategije kao što su bavljenje tjelovježbom, meditiranje, konzumiranje alkohola, iskaljivanje srdžbe i traženje emocionalne podrške (mehanizmi samozavaravanja ili iskrivljavanja stvarnosti).

Modificirala i prilagodila prof. Darija Salopek-Žiha
Recenzija: dr.sc. Gordana Kuterovac-Jagodić

KVIZ ZA VAS: Utvrdite koliko imate izvora snage za životne izazove?

Bezbroj je izvora snage, evo nekih:

- ☺ **Pozitivna vjerovanja**
- ☺ **Vještine rješavanja problema**
- ☺ **Socijalne vještine**
- ☺ **Socijalna podrška**
- ☺ **Prethodne krize koje ste prošli**
- ☺ **Zahvalnost**
- ☺ **Tjelesne odlike**
- ☺ **Psihološka otpornost**
- ☺ **Svijest o vlastitim i tuđim osjećajima**
- ☺ **Spremnost na učenje (o životu)**
- ☺ **Materijalni resursi**
- ☺ **Snalažljivost**
- ☺ **Vjera**
- ☺ **Povjerenje**
- ☺ **Otvorenost za nova iskustva**
- ☺ **Nada**

2 KATEGORIJE ZNAČENJA BOLESTI

Bolest ima 2 značenja:

1. **Ako je za vas Bolest = izazov.** Ovim stajalištem potiču se aktivne i općenito prilagodbene strategije suočavanja s bolešću. Na bolest se gleda kao na bilo koju drugu životnu situaciju koja postavlja specifične zahtjeve i zadatke koje treba svladati. Strategije suočavanja s ovim pristupom su suradnja s medicinskim osobljem, traženje informacija, pronalaženje zamjenskih zadovoljstava, racionalno modulirana aktivnost i pasivnost.
2. **Ako je za vas Bolest = neprijatelj.** Na bolest se gleda kao na invaziju neprijateljskih snaga. S bolešću se borimo i želimo ju pobijediti! Uobičajene emocionalne popratne reakcije ovog značenja su anksioznost, strah i/ili srdžba. Potiče se borba ili bijeg, ovisno o procjeni vlastitih snaga. Ovakav stav prouzrokuje nijekanje i projekciju, bespomoćnost i spremnost na predaju.

Dakle, bolest je izazov! Još jedan u našem životu!

SUOČAVANJE S COVID-19 PANDEMIJOM

