




ZAVOD ZA ZAŠTITU ZDRAVLJA
VRANJE

KAKO SE BORITI I PREVAZIĆI

STRES



VERNI PRATELAC
SAVREMENOG
ČOVĀKA I VELIKI
NEPRIJATELJ NAŠEG
ZDRAVLJA I DOBROBYTJA

"Bože, daj mi snage da promenim stvari koje mogu da promenim, strpljenja da prihvatim stvari koje ne mogu da promenim i mudrosti da mogu da ih razlikujem!"

R. Kipling

***STRES** se javlja u situacijama koje zahtevaju da učinimo nešto što je za nas neuobičajeno ili što nije u okviru našeg svakodnevnog ponašanja ili prilagođavanja.

*Stres prati veliki broj *simptoma*: ubrzan rad srca, glavobolja, depresija, različiti emocionalni simptomi-nesanica, gubitak apetita ili pak neumerenost u jelu, fizička napetost, povišeni krvni pritisak, problemi sa varenjem, nedostatak samopoštovanja.

**Reakcija* na stres je individualna; svako različito doživljava jedan te isti događaj?

*Znači, pred stresom reagujemo zavisno od naslednih faktora i sopstvenog proživljenog iskustva.

POSTOJE TRI TIP A STRESNIH REAKCIJA KOJI SE PODUDARAJU SA TRI TIP A PSIHOLOŠKIH PROFILA LIČNOSTI:

***TIP A** je tip osoba koje su u stalnom sukobu sa sobom i svojom okolinom (oboljevaju od kardiovaskularnih bolesti i žrtve su srčanog infarkta)

***TIP C** je tip osoba koje ne pokazuju svoju agresivnost, "pate u tišini". Zbog toga je kod njih povećana osetljivost na infekcije, predispozicija na alergije, reumatične bolesti, nervne depresije i možda rak.

Zato, pokazati izvesnu agresivnost, ne preživljavati sve u sebi, jedan je od načina zaštite od ovih bolesti!

***TIP B** jesu osobe koje uspevaju da gospodare situacijom, čije su reakcije "ukroćene" i prilagođene situaciji. Lepo je roditi se kao tip B!



**Kako možemo prepoznati da smo pod stresom?*

-U slučajevima kao što su: povišeni krvni pritisak, smetnje u srčanom ritmu, koronarne bolesti, cerebralna hemoragija, čir na dvanaestopalačnom crevu, kožne bolesti

(psorijaza, vitiligo itd.), problemi sa varenjem, ginekološke bolesti kao što su zastoj menstruacije, anomalije u ovulaciji čak i sterilitet. Skoro da je danas nemoguće nabrojati sve emocionalne i organske smetnje koje stres izaziva ili pospešuje.

**Kada stanje stresa postaje kritično?*

-Onda, kada znaci kao što su nesаница, umor, nervoza, iznemoglost postanu redovni pokazatelji stresa.

**Gde ljudi obično greše kada se nađu u stresnoj situaciji?*

- *Sekiraju se* umesto da stupe u akciju.

- *Briga nije najbolji način za prevazilaženje problema.*

-Neki ljudi prave *grešku* kada se "peku na tihoj vatri" zadržavajući problem za sebe u uverenju da to njihovu okolinu neće zanimati ili uporno samosažaljevajući sebe.

-Protiv nezadovoljstva, uznemirenosti, straha, panike nisu Vam potrebni *alkohol, nikotin, droga, sredstva za smirenje*. Oni su povlačenje i bekstvo od stvarnosti, lažna podrška u životnoj krizi.

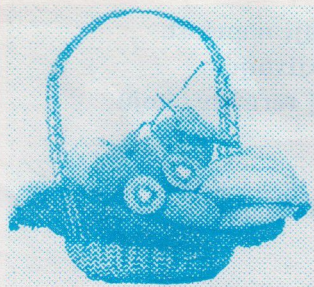
***Jedna od najjednostavnijih, najdirektnijih intervencija u kontroli stresa je PROMENA ŽIVOTNOG STILA - bazirana na: zdravoj ishrani, relaksaciji (opuštanju) i fizičkim vežbama.**

ZDRAVA ISHRANA

***Suština se ogleda u kvalitetu naše ishrane i ravnoteže između unete hrane i utrošene energije:**

1.Šta i kako mi jedemo utiče na naše opšte zdravlje, što je važno za efikasnu kontrolu stresa.

2.Neka hrana u stvari provocira stresnu reakciju.



PREPORUKE U VEZI ISHRANE

- *Jesti redovno i polako
- *Unesite onoliko kalorija koliko možete da potrošite
- *Unosite vitamine i minerale
- *Koristite prirodnu hranu sa što manje začina
- *Umanjiti unošenje holesterola (zameniti životinjsku mast za biljnu)
- *Jedite više voća i povrća
- *Unosite tečnost u organizam (oko 1l dnevno)
- *Smanjiti unošenje soli i šećera
- *Smanjiti unošenje hrane koja pokreće stresne reakcije (kofein, čokolada).

FIZIČKA AKTIVNOST

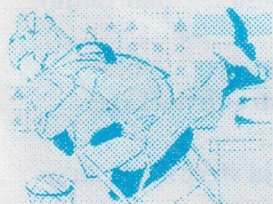


**Najbolji način da se neutralizuje stresna situacija je upražnjavanje fizičke aktivnosti , jer takva aktivnost sagoreva produkte stresne reakcije i ne dozvoljava im da budu štetni!*

- *Produkti stresne reakcije čoveka čini veoma osetljivim za negativne emocije, kao što su strah i ljutnja, naročito ako nisu neutralisani kroz fizičku aktivnost.
- *Jednostavne fizičke vežbe jačaju našu sposobnost da efikasnije savladamo nove stresove sa kojima se suočavamo (brza šetnja, hodanje, aerobik, ples)
- *Vežbanje od trideset minuta, tri puta nedeljno daje dobre efekte, pri čemu treba voditi računa da se previše lično ne angažujemo, što može uzrokovati dodatni stres.

RELAKSACIJA

**Opuštanje* je najbolji način suzbijanja napetosti!



*Osnovni cilj je da nauči čoveka da opusti mišiće, tj. da sazna kako se oseća napetost, a kako opuštenost.

*U kombinaciji sa *dubokim disanjem* ova vežba je vrlo korisna za snižavanje napetosti i čini nas manje osetljivim na stresne situacije i izvodi se u svakodnevним aktivnostima.

*Dublje psihičko opuštanje, zahteva mirnu sredinu, daleko od buke i uznemiravanja, kada disanje i naše misli postaju smirene.

*Samo iščekivanje i negativne misli mogu da prouzrokuju stresna stanja, dok *pozitivne misli i zamišljanje lepih i vedrih scena* mogu da smire i relaksiraju.

DISANJE

*Stalno, ravnomerno, umirujuće disanje potpomaže opuštanju, tj. *kontrolisanjem disanja kontrolišemo napetost*.

POZITIVAN STAV I SAMOPOŠTOVANJE

*Osobe koje imaju *pozitivan odnos* prema životu, funkcionišu sa puno energije. Takvim odnosom kontinuirano gaje *pozitivno samopoštovanje*, koje je dovoljan štit od štetnosti stresa.

*Pozitivan i aktivan odnos povećava našu otpornost (izdržljivost) na stres, povećavajući tako šanse za prevladavanje stresa.

*Ma u kakvoj se "buri" nalazili trenutno, možemo da "isplivamo" ako *verujemo* da to možemo i ne utopimo se u "buri", pre nego ona prestane. A svaka "bura" prestane pre ili kasnije.

*Važno je sačuvati *veru u sebe i nadu u izlaz*, dok "bura" traje.

PREOPTEREĆENOST I KORIŠĆENJE VREMENA

*Planiranje i korišćenje vremena je jedan od važnih koraka ka efikasnom kontrolisanju (savladavanju) stresa.

STREPNJA

*je uzrok i simptom zbog koga stres uvlači već uplašenu osobu u začarani krug..

*Najefektivniji način smanjivanja strepnje je *da se prekine i zaustavi lanac misli* koje vode do ovakvog stanja.

*Ovo se postiže zamenom neprijatnih misli sa mirnim i relaksirajućim slikama i dobrom dozom fizičkih aktivnosti.

HUMOR I SMEH



* Humor i smeh imaju značajnu ulogu u borbi sa stresom.

**Smeh* oslobađa napetosti i pomaže da se problem vidi sa vedrije strane.

**Prikladan humor*, ne samo da je lep i da dokazuje unutrašnju komunikaciju, već i smanjuje stres.

*Takav humor štiti od snažnih i iznenadnih stresogenih situacija.

*Humor pomaže da problem podelimo na "sitnije zalogaje" i tako ga lakše "svarimo".

ČOVEK JE SOCIJALNO BIĆE

*Kada je ugrožen, njegova potreba za komunikacijom naglo raste. Zato se stres lakše podnosi u grupi i trenutke neizvesnosti i očekivanja bolje je podeliti u društvu. Uvek će se naći neko ko će imati dovoljno snage i razuma da unese smirenost u atmosferu napetosti.

*Organizujte grupne aktivnosti. One pomažu da se stres ublaži. Kroz njih se oslobađa velika količina energije koja je bila blokirana. Tako se smanjuje i osećaj bespomoćnosti.

**Razgovor o problemu smanjuje napetost. Razgovarajte sa nekom objektivnijom, uravnoteženom osobom kojoj verujete i koju poštujete.*

PORODICA



**Uravnotežena i harmonična porodica u kojoj vladaju topli međuljudski odnosi, tolerancija, poverenje i razumevanje, najbolje je utočište protiv stresa.*

**Prisustvo zrelog i smirenog partnera i roditelja deluje pozitivno i pomaže u stresnoj situaciji.*

**Deca su najosetljivija na stres. Posvetite im mnogo ljubavi, pažnje i vremena. Neka osećaju da su voljena, zaštićena i sigurna.*

**Deci uvek govorite istinu!*

**Dopustite im da slobodno izražavaju svoja osećanja. Podstičite ih na svakodnevne aktivnosti i igre sa svojim vršnjacima.*

**Kroz igru deca razvijaju fizičke, mentalne, emocionalne i socijalne veštine i oslobađaju se straha.*

**Zapamtite, ZDRAVO PONAŠANJE SE UČI U SVOM DOMU, U SVOJOJ PORODICI !*

**Organizujte grupne aktivnosti. One pomažu da se stres ublaži. Kroz njih se oslobađa velika količina energije koja je bila blokirana. Tako se smanjuje i osećaj bespomoćnosti.*

**Rad na uspešnijem poboljšavanju mehanizma odbrane od stresa je najbolja borba protiv stresa: dobro poznavanje samoga sebe, shvatanje sopstvenog burnog ponašanja i izbegavanje nepotrebnih faktora straha i frustracije.*

ZA POMOĆ I INFORMACIJE O
USPEŠNOM PREVLADAVANJU STRAHA
I NAPETOSTI KOJA VAS OBUZIMAJE I
KAKO DOSTIGNUTI DOBRO
STRATEGIJOM KONTROLE STRESA
obratite se

INSTITUCIJI ZA INTERVENCIJE U
KRIZI

U ZAVODU ZA ZAŠTITU ZDRAVLJA U
VRANJE

***SAVETOVALIŠNI RAD** obavlja se svakog
UTORKA od 16 časova.



***TELE APEL** možete
poslati svakog radnog dana
na telefone: 21-310 ili 422-296
i dobiti blagovremene
informacije i odgovore na
pitanja.

***IIK** pruža intervencije po pozivu i u školama,
kućama i drugim organizacijama koje se obrate
za pomoć.



**"NE ZABORAVITE, DOK ŽIVOT
TEČE, ZDRAVLJE JE NAJPREČE!!!"**

Zavod za zaštitu zdravlja Vranje
<http://solair.eunet.yu/~zavodvr>