

STRES

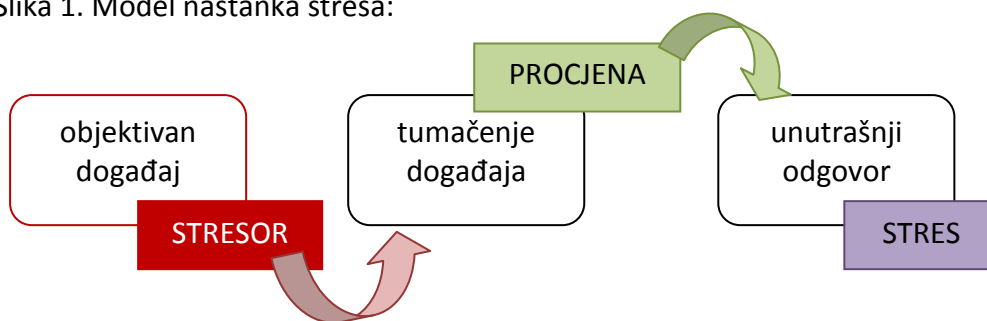
„Daj mi hrabrosti da promijenim ono što mogu promijeniti, snage da prihvatim ono što se ne može promijeniti i mudrosti da znam prepoznati razliku.“

Svaki je dan ispunjen brojnim obavezama i dužnostima. Stalno nekamo jurimo i hvatamo se u koštac s većim ili manjim problemima, a život je sam po sebi nepredvidljiv! Kako Woody Allen kaže, „90% života jednostavno se pojavljuje pred nama“, a mi se tomu moramo prilagođavati. Mogli bismo reći da u današnje vrijeme bez stresa nema života, ali dobra je vijest da navrijeme možemo prepoznati njegove znakove i reagirati na njih!

Što je stres?

Psiholozi definiraju stres kao „stanje koje nastaje kad su ljudi suočeni s događajima koje smatraju prijetećima za svoju dobrobit ili koji od njih traže ulaganje posebnih napora kako bi udovoljili zahtjevima koji se pred njih postavljaju“ (B. Šverko i sur., 1992). Prema toj definiciji, u doživljaju stresa nije ključno što nam se događa (stresor) nego način na koji ga tumačimo (naša procjena) (Slika 1.). Ako procijenimo da nas događaj ugrožava ili da nemamo kapacitete, sposobnosti ili resurse za suočavanje, onda ćemo osjećati da smo pod stresom. Ako smatramo da imamo dovoljno resursa da se nosimo sa situacijom te pri tome vidimo i povoljne posljedice, do stresne reakcije neće doći ili će ona biti znatno manja. Stres je dakle normalna reakcija organizma koja se aktivira kada se trebamo prilagoditi novim zahtjevima okoline. Važno je zapamtiti da i pozitivni događaji (npr. nova ljubavna veza ili stupanje u seksualne odnose) također mogu biti izvor stresa, jer i u tim se željenim i lijepim događajima moramo prilagoditi na nešto novo.

Slika 1. Model nastanka stresa:



Iako se u nekim situacijama većina ljudi osjeća pod stresom, to ne znači da svi ljudi reagiraju jednako na iste životne događaje. Dok se netko osjeća loše zato što već treći dan pada kiša, drugi izdržavaju brojne životne nevolje sa zadivljujućom staloženošću i optimizmom. Razlike u reagiranju na stresne događaje možemo pripisati ranije opisanim razlikama u tumačenjima koje ljudi pridaju objektivnim događajima.

Izvori stresa kod studenata

Neki kažu da je studiranje najljepši period života! Prilika je to za stjecanje različitih iskustava i znanja, za upoznavanje novih i zanimljivih ljudi te sklapanje novih prijateljstava, za uključivanje u raznolike aktivnosti te za upoznavanje sebe i svojih mogućnosti. No bez obzira na sve te lijepe stvari studentski život karakteriziraju brojne novosti i promjene na koje se trebamo prilagođavati, što može predstavljati određeni pritisak te stoga i izvor stresa. Osim s

opisanim vanjskim pritiscima koje pred nas stavlja studiranje, moramo se boriti i s unutarnjim pritiscima koji proizlaze iz obilježja razvojnog razdoblja u kojem se kao studenti nalazimo: prijelaza iz adolescencije u svijet odraslih. Naime tijekom studiranja preuzimamo veće odgovornosti za svoj život, na neki se način pripremamo za ulogu odrasle i samostalne osobe kao i za budući posao. Nadalje, studiranje pred nas postavlja takve zahtjeve da je ponekad nemoguće ne osjećati da smo pod stresom. To znači da većina studenata može razumjeti kako se osjećate i da niste sami. Ono što se može razlikovati među ljudima jesu situacije koje će nekoj osobi predstavljati stres. Npr. netko će biti pod stresom zbog pisanja seminara, netko zbog usmenog ili pismenog ispita i slično, netko zbog obiteljske situacije ili svađe s cimerom.

Najčešći uzroci stresa su:

- ♣ prebukirani dnevni raspored
- ♣ preveliki i previsoki zahtjevi posla/na fakultetu
- ♣ nedostatak odmora, slobodnog vremena i razonode
- ♣ manjak vremena za druženje s onima koji su nam važni
- ♣ osjećaj krivnje (zbog svega i svačega)
- ♣ postavljanje previsokih i nerealističnih očekivanja



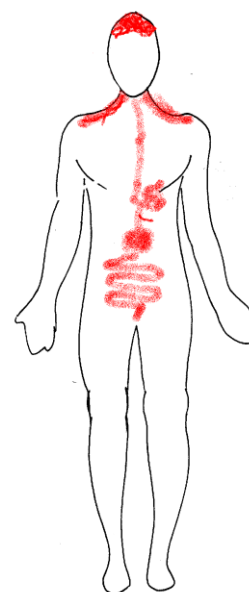
Kako prepoznati stres?

Svatko doživljava stres na svoj način, a najčešće se navode 4 grupe simptoma.

1) tjelesni znakovi (na Slici 2. označeno crvenom bojom)

- stezanje u prsima
- brzo kucanje srca
- probavne smetnje
- "leptirići u želucu"
- ostajanje bez daha
- knedla u grlu
- mučnina
- umor
- grčevi u mišićima (posebno ramena)
- ukočeni vrat
- bolovi u zglobovima, leđima, trbuhu
- glavobolje
- pojačano znojenje
- drhtanje ruku/nogu
- nesvjestica
- dobivanje/gubljenje na težini
- promjene u ciklusu kod žena
- kožne bolesti
- pojačane alergije
- slab imunitet (pojačana sklonost prehladama)

Slika 2. Područja doživljavanja stresa na tijelu:



2) emocionalni znakovi

- česte promjene raspoloženja
- anksioznost/zabrinutost
- napetost i razdražljivost
- ljutnja
- krivnja
- sram
- nedostatak entuzijazma
- ciničnost
- osjećaj gubitka kontrole
- bespomoćnost
- sniženo samopouzdanje



Ovi osjećaji normalna su pojava tijekom stresa te ih kao takve treba razumjeti i prihvatiti, a ne zbog njih početi vjerovati da smo zaista nedorasli nositi se sa stresnim situacijama.

3) misaoni znakovi

- poteškoće u koncentraciji
- snižena motivacija za rad
- poteškoće pri donošenju odluka

Pad koncentracije i motivacije može biti posebno ometajuć simptom u studentskoj dobi, ali ponekad i jedan od najjasnijih znakova da smo pod stresom. Obično se smanjuje motivacija za rad („Ne da mi se...“), a u nastavku su navedeni neki primjeri uobičajenih misli kada smo pod stresom:

- *“Neuspješan/a sam.”*
- *“Treba/la bi se moći bolje nositi s ovom situacijom.”*
- *“Zašto me svi toliko gnjave?”*
- *“Nitko ne razumije kako mi je.”*
- *“Ne znam što učiniti.”*
- *“Ne znam odakle početi.”*
- *“Jednostavno više ne mogu.”*

4) ponašajni znakovi

- promjene u uobičajenim navikama spavanja, hranjenja (pojačan ili slabiji apetiti), interesu za seks, nervozna ponašanja poput lupkanja nogom, griženja noktiju i sl.
- povećana konzumacija psihoaktivnih tvari (pušenje, alkohol, tablete) koje samo smanjuju kapacitet za nošenje sa situacijom
- narušeni odnosi s drugim ljudima – povlačenje od drugih, svi nam idu na živce, razdražljivi smo, pa lako „puknemo na druge“, teško nam je izražavati osjećaje u odnosima s drugima
- slabiji uradak u zadacima - stres utječe na to koliko smo uspješni u zadacima i kakva je kvaliteta našeg rada; iako do jedne razine stresne situacije mogu podići adrenalin, što povećava koncentraciju i omogućuje bolji uradak, ipak kod intenzivnog i/ili ponavljajućeg



stresa opisani misaoni, tjelesni i emocionalni simptomi obično smanjuju kapacitet za rad.

Ljudi se razlikuju s obzirom na to koje se vrste reakcija prve javljaju, a svatko treba kod sebe naučiti prepoznati prve znakove stresa kako bi na vrijeme mogli reagirati.

Kako se nositi sa stresom?

Budući da je stresne situacije u životu nemoguće izbjeći, važno je pronaći načine kako smanjiti ili spriječiti negativne posljedice koje iz njih proizlaze.

dear stress,
let's break up.

Neki su ljudi općenito otporniji na stres. Ovo su neke njihove karakteristike:

- Optimistični su, smireni, strpljivi i samopouzdana.
- Vole svoj posao ili uživaju u studiranju jer su upisali ono što ih zanima.
- Aktivno provode slobodno vrijeme: čitaju, odlaze u kino/kazalište/na koncerte, imaju neki hobi, uče nove vještine.
- Žive zdravo: bave se fizičkom aktivnošću, zdravo se hrane, dovoljno spavaju, izbjegavaju cigarete, alkohol i sl.
- Imaju bliske odnose s ljudima, odnosno ti bliski ljudi im pružaju podršku kada im je potrebna, a i oni sami pomažu drugima.
- Pozitivno su usmjereni, primjećuju dobre stvari koje im se događaju, znaju kako se razveseliti, ne opterećuju se negativnim.
- Religiozni su ili zainteresirani za duhovne vrijednosti, što im pomaže da nađu smisao i u negativnim događajima.



Međutim neovisno o tome koliko smo otporni na stres, svatko od nas se nebrojeno puta nađe u stresnoj situaciji. Pri tome ne reagiraju svi ljudi jednako i iste stvari ne izazivaju jednaku razinu stresa kod svih ljudi. U stresnim situacijama često posežemo za rješenjima problema koji nam se u tim trenucima čine dobrima, ali njihove dugoročne posljedice mogu biti štetne kako za fizičko tako i za psihičko zdravlje. Evo nekoliko primjera takvih rješenja i njihovih posljedica:

Pušenje – povećava stres

Alkohol – dovodi do privremenog, ali lažnog osjećaja da je „sve u redu“

Droga – odvlači pažnju od stvarnosti i problema.

Zatrpanost poslom – omogućava izbjegavanje suočavanja s problemom

Prejedanje – daje lažni osjećaj olakšanja i relaksacije

Navedene strategije suočavanja dugoročno mogu narušiti zdravlje i doprinijeti razvoju ozbiljnih problema kao što je povišeni krvni tlak. Srećom, osim nezdravih i štetnih načina suočavanja sa stresom postoje i brojna druga rješenja i načini. Za početak trebamo uočiti da u mnogim situacijama imamo neku mogućnost kontrole nad događajima ili bar nad našom interpretacijom tih događaja.



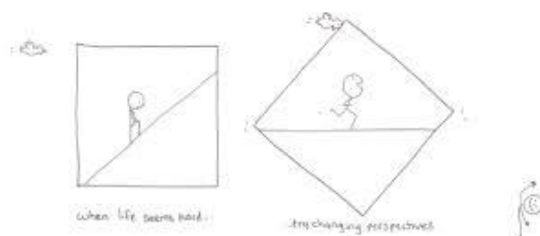
Iako situacija izgleda kao da smo bespomoćni, to nije tako. Uvijek imamo mogućnost izbora, pa i onda kad ju ne iskoristimo!

Postoje tri načina kojima možemo djelovati na smanjenje stresa:

1. učiniti nešto da bismo promijenili situaciju
2. promijeniti način razmišljanja o situaciji
3. odmaknuti se od situacije (privremeno)

Svaki od ova tri načina suočavanja sa stresnom situacijom poželjniji je od patnje, uzrujavanja i samosažaljevanja. Zapravo, najbolji je pristup razmisliti o mogućoj uporabi svakog od ova tri načina i napraviti plan, a u tome vam može pomoći sljedeći koraci, odnosno pitanja.

1. Kad prepoznate znakove stresa, prvo pitanje koje treba postaviti jest: „Je li ova situacija promjenjiva ili nije?“ Odgovor nije uvijek očit. Neka situacija može izgledati nepromjenjivo dok bolje ne razmislite o njoj. Nemojte uzimati „zdravo za gotovo“ neke situacije koje to nisu. S druge strane neki događaji spadaju u nepromjenjive okolnosti s kojima morate živjeti i naučiti ih prihvatiti.
2. Ako je situacija promjenjiva, sljedeće pitanje koje treba postaviti jest: „Mogu li je promijeniti?“ ili „Je li to nešto što ja mogu kontrolirati?“ Mnoge su okolnosti promjenjive, ali ne možete ih vi promijeniti i treba znati kada i gdje povući crtu. Tu se možete također upitati: „Koliko se želim uzrujavati zbog stvari nad kojima nemam kontrolu?“ Bolje je čuvati energiju za stvari na koje možete utjecati.
3. Treće pitanje koje valja razmotriti jest: „Čak i ako mogu promijeniti situaciju, je li to vrijedno truda ili troška ili vjerojatnih posljedica?“ Morate sami donijeti odluku. No bilo da odlučite da ćete se nečim baviti ili ne, pomaže spoznaja da imate mogućnost izbora.



1. Promijenite situaciju

Postoje dva glavna načina da promijenite neku situaciju: jedan je unutar situacije, a drugi trajnim napuštanjem situacije.

Uglavnom je dobro pokušati promijeniti situaciju iznutra prije nego što je odlučimo napustiti, no to je stvar osobnog izbora i ne postoji univerzalno pravilo. Razumno je vidjeti može li se situacija spasiti prije nego što se krene dalje. Čak i ako se vaš pokušaj da prevladate teškoće pokaže neuspješnim, barem ćete znati da ste dali sve od sebe i nećete se morati kasnije pitati jeste li učinili pravu stvar odlazeći.

Kad je situacija promjenjiva, razmislite o strategiji rješavanja problema, odnosno pokušajte je promijeniti. No to ne znači da će u svim okolnostima i za sve ljude to biti najbolji izbor. Čak i kada je situacija promjenjiva, možete zaključiti da bi vas previše koštalo da se upuštate u njezino mijenjanje i odlučiti da ćete živjeti s njom dalje ovakvom kakva jest. To ne znači da moramo očajavati. Ni kad je situacija nepromjenjiva, ne moramo očajavati. Trebamo naučiti kako se s njome nositi na najbolji mogući način, koji će čuvati naše živce i energiju, odnosno smanjiti stres. Možemo naučiti gledati na situaciju na drugačiji način.

2. Promijenite razmišljanje

Mnogi ljudi smatraju da su misli nešto što je izvan njihove kontrole, nehotični impulsi koji jednostavno uskaču u naše glave. Ideja da možemo uobličiti i birati svoje misli, odlučujući o tome o čemu ćemo razmišljati, koliko dugo i na koji način, čini nam se nerealna. Ipak, to je moguće i svatko je od nas sposoban to učiniti.

Negativno gledanje na događaje, sebe i druge ljude pridonosi stresu i njegovim štetnim posljedicama. To što povremeno porazgovaramo sami sa sobom na negativan i pesimističan način prirodno je i neizbježno, ali za neke je ljude to i način života. Unatoč tome, postoje načini da se taj negativni glas utišta, neutralizira ili preoblikuje u pozitivan i poticajan.

Prvo treba prepoznati prisutnost negativnog govora u sebi i reći si „Stop!“ ili „Dosta!“, a onda te misli zamijeniti pozitivnima ili ih skrenuti misli na druge stvari. Možemo ih zamijeniti :

- umirujućim izjavama, odnosno kratkim rečenicama koje si kažemo, a sadržavaju savjete, mudrost ili ohrabrenje (npr. „To nije vrijedno uzrujavanja“, „Život je prekratak da bi ga se na to trošilo“, „Svijet neće propasti ako to ne učinim“ i sl.).
- afirmacijama: pozitivnim i konstruktivnim tvrdnjama. Henry Ford rekao je: „Ako vjerujete da možete nešto učiniti ili vjerujete da ne možete, u pravu ste.“ Afirmacije moraju biti formulirane pozitivno, u sadašnjem vremenu, moraju biti kratke kako bi ih mogli mnogo puta ponavljati i trebale bi biti živopisne i poticajne. Klasičan je primjer dobro poznata rečenica „Svakoga dana u svakom pogledu sve više napredujem.“ Treba ih ponavljati što češće (ujutro čim se probudimo, prije spavanja, u trenucima opuštenosti, u svakom slobodnom trenutku), a možemo ih i snimiti na mobitel ili neki *player* ili ih napisati na papiriće i polijepiti uokolo.
- umjesto onoga što biste *trebali* ili *morali* učiniti, recite što umjesto toga *želite*, *hoćete* ili što ste *odlučili* učiniti. Npr. umjesto „Moram sada napisati seminar!“, možete si reći: „Iako je rok za predaju seminara sutra, prvo ću se malo odmoriti pa ću večeras raditi duže.“

**OPPORTUNITY
IS NOWHERE**

Preoblikujte svoje misli! Činjenica je da nema jednog ispravnog načina interpretiranja događaja, odnosno da postoji mnogo načina na koje se događaji u životu mogu vidjeti i tumačiti. Kad shvatite da jedna

točka gledanja nije ispravnija od druge, možete početi birati one koje vam se sviđaju i koje vam pomažu da se osjećate bolje. Na kvalitetu vašeg života utjecat će vrste interpretacija koje odaberete. Je li vam čaša napola prazna ili napola puna?

Situaciju uvijek možete staviti u širi kontekst i pogledati sliku iz šireg kuta! „Hoće li to biti važno za pet godina?“. Ako je odgovor „Ne“, znači da nije vrijedno uzbuđivanja. Ako ste sposobni vidjeti veću sliku i sagledati stvari u perspektivi, to znatno mijenja vaše tumačenje događaja. Stvari možemo staviti u perspektivu ako se usporedimo s onima kojima je gore ili sa samim sobom u nekom drugom vremenu ili u nekoj drugoj situaciji. Ljudi nerijetko tek kad se razbole kažu: „Tek sada vidim kako sam se uzrujavao zbog gluposti. Sad vidim što je zaista važno u životu.“

Umjesto brige i razmišljanja o onome čega nema, možemo se usmjeriti na ono što imamo i što je prisutno! Ako organizirate zabavu na koju dvoje ljudi od dvadeset ne stigne, možete provesti pola noći brinući zbog dvoje koji se nisu pojavili ili uživati u društvu onih osamnaest koji su došli.

Pronalaženje humora u situacijama koje uzrujavaju divan je način smirivanja stresa. To je način preoblikovanja koji oslobađa napetost smijehom i veliko je umijeće razviti ga. Pokušajte otkriti elemente humora, ima ga i u najcrnijim situacijama. Optimizam i dobro raspoloženje najjače su oružje

protiv stresa.

Dakle možete odabrati kako razmišljate o stvarima, ljudima i događajima, i čineći to možete smanjiti svoj stres i povećati kvalitetu svoga života. Preoblikovanje je tehnika promjene vašeg gledanja na situaciju tako da se zbog toga osjećate bolje. Ta vještina može se naučiti i primjenjivati sa svrhom i dosljedno.



Uspjeh je dobiti ono što želite. Sreća je željeti ono što dobijete.

W. P. Kinsell

3. Odmak od situacije

Treći način kojim možemo djelovati na smanjenje stresa je privremeni odmak od problema uz pomoć relaksacije. Kratka relaksacija u samoj stresnoj situaciji pomoći će vam da se saberete. Postoji nekoliko postupaka relaksacije kojima možete pribjeći:

- duboko disanje
- opuštanje napetih mišića, kratka šetnja
- vizualizacija – odlazak u mislima na svoje sretno i sigurno mjesto
- oslanjanje na svoje uporište – neki predmet ili osoba koji nas smiruju i daju snagu (npr. protrljati prsten/narukvicu/lančić koje smo dobili od drage osobe koja je uvijek tu kad nam



zatreba, fotografija drage osobe koju uvijek nosimo sa sobom npr. na mobitelu). Redovita relaksacija, za koju ćete namjerno odvojiti vremena tijekom svakog tjedna, povećat će vaše snage za nošenje s novim stresnim situacijama.

Način života kao pomoć protiv stresa

Osim različitih korisnih načina reagiranja koje možete primijeniti u samoj stresnoj situaciji, postoje i neke smjernice za smanjenje stresa općenito, u svakodnevnom životu.

- Živite zdravo. Priuštite si dovoljno sna, jedite zdravo, izbjegavajte pušenje i alkohol. Ovakav stil života povećava snage za suočavanje sa stresom.
- Krećite se i bavite se nekom tjelesnom aktivnošću. Kad ste nervozni, ljuti ili uznemireni oslobodite se napetosti šetnjom, trčanjem, satom aerobika ili *fitnessa* i sl.
- Uravnotežite rad i dokolicu! Nije dobro previše raditi i nemati vremena za zabavu, ali ni previše se zabavljati i ne ostaviti se dovoljno vremena za posvećivanje obavezama na studiju! Pronađite svoju zlatnu sredinu!
- Redovito se odmarajte i koristite praznike. Jako je važno uzeti predah prije nego što vam očajnički treba.
- Dobro upravljajte svojim vremenom, postavljajte realne ciljeve i dobro ih uvremenite. Ne preopterećujte svoj raspored.
- Ponekad se „isključite“. Odlogirajte se sa društvenih mreža, uzmite pauzu od provjeravanja *mailova*, ostavite mobitel kod kuće. Sigurno vam nije potreban baš u svakom trenutku.
- Uspostavite i održavajte odnose s drugim ljudima, oni su vrlo važan izvor podrške. Prijatelji su kao biljke, treba ih zalijevati da bi ostali i rasli i zato uvijek nađite vremena za njih, bez obzira na gužvu s obavezama.
- Radite ono u čemu uživajte! Ako vas učenje i/ili posao ne ispunjavaju zadovoljstvom, pronadite aktivnosti kojima ćete to nadoknaditi.
- Ne zaboravite zabavu! Obavezno u svom rasporedu odvojite vrijeme za sebe, prijatelje i stvari koje volite.
- Upotrijebite maštu! Iako ne možete pobjeći od stvarnosti, ponekad si dozvolite izlete u svijet mašte i snova, pogledajte film, pročitajte knjigu...
- U redu je plakati! Kad vam je već „puna kapa svega“, slobodno se isplačite i vjerojatno će vam biti lakše.
- Stvorite ugodnu atmosferu za rad i opuštanje kad god je to moguće.
- Korak po korak! Rješavajte stvari jednu po jednu i ne opterećujte se s onom idućom – doći će i ona na red.
- Kao što i vi imate svoje granice, imaju ih i drugi ljudi. Smanjite svoja očekivanja od drugih, manja je vjerojatnost da ćete se razočarati.
- Zauzmite se za sebe! Kad vas netko nešto traži, pitajte se imate li energije, vremena, znanja i mogućnosti za to. I ono što je najvažnije, želite li to napraviti? Ako je odgovor NE, ne morate objašnjavati zašto, dovoljno je reći: „Ne mogu.“
- Prepoznajte pozitivne stvari u svom životu – svaku večer razmislite i nabrojite bar 3 pozitivne stvari koje su vam se danas dogodile!

Healthy
Living



3 POZITIVNE STVARI KOJE SU MI SE DOGODILE JUČER

1.
2.
3.

- Učinite nešto za sebe svaki dan. Možete ispuniti ovu tablicu kako biste imali popis čime se sve možete razveseliti.

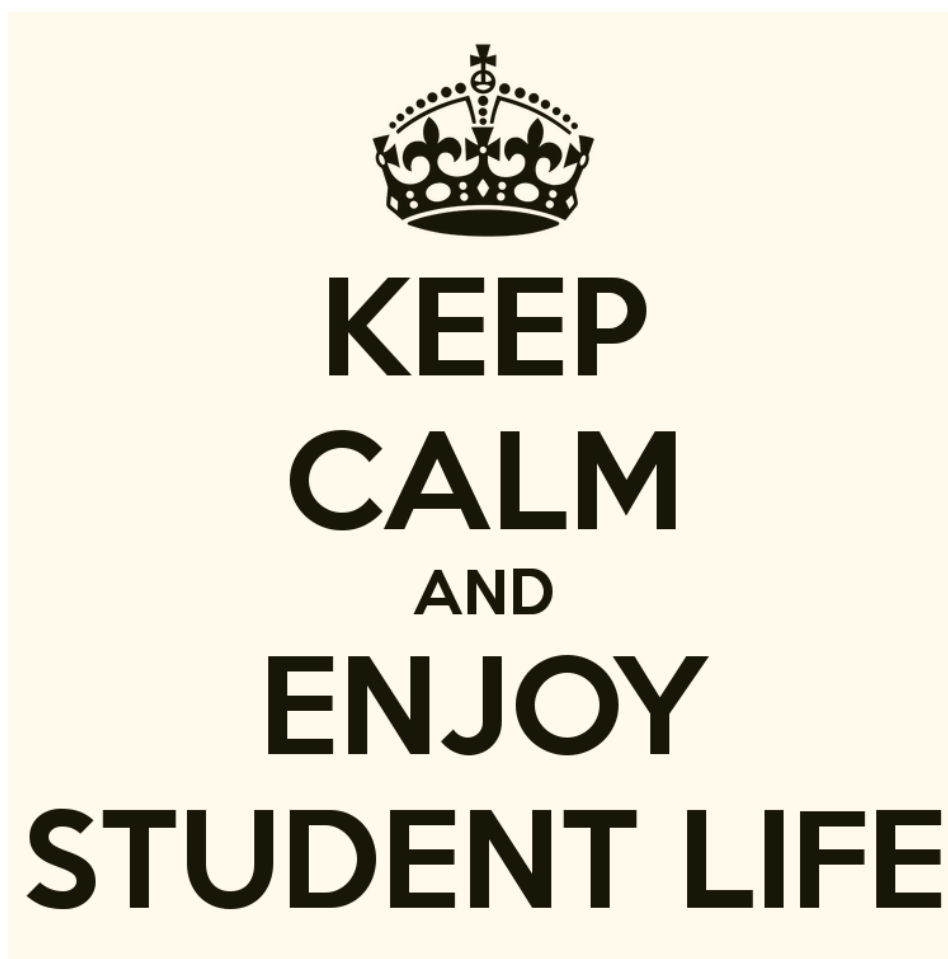
Što činim kako bih sebe razveselila/o?	Što bih još željela/želio učiniti?
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Antistresno ponašanje moramo planirati, pratiti i vrednovati. Čini vam se presloženim? Neka vas ne pokoleba činjenica kako bi mnoge stvari u svom životu morali promijeniti. Ne odustajte. Učinite, za početak, male, dostižne i lako provedive promjene. Idite korak po korak. Iz tjedna u tjedan osjećat ćete se bolje i jače te živjeti ugodnije. Mnoga opisana ponašanja lako su provediva i brzo će vam postati navika. Kao takva, ne samo da su učinkovita u situacijama kada nas stres „preplavljuje“ već djeluju i preventivno: na neki način „cijepe“ protiv stresa. Ponekad nećete u svemu uspjeti, ali sljedeći tjedan ili mjesec dajte sebi još jednu priliku. Budite uporni i vjerujte u sebe!

I zapamtite:

Tko neće – nađe ispriku; tko hoće – nađe načina!

Ako vas, unatoč svemu što ste pokušali, i dalje zabrinjavaju simptomi stresa koje kod sebe primjećujete, javite se u Psihološko savjetovalište Sveučilišnog savjetovališnog centra! Ovdje smo da bismo vam pružili podršku i pomoć kada vam je potrebna.



Ova publikacija izrađena je uz pomoć Europske unije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Sveučilišta u Rijeci i ni na koji se način ne može smatrati kako odražava gledišta Europske unije.



StuDiSupport



*"Europska unija
Ulaganje u budućnost
Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda"*