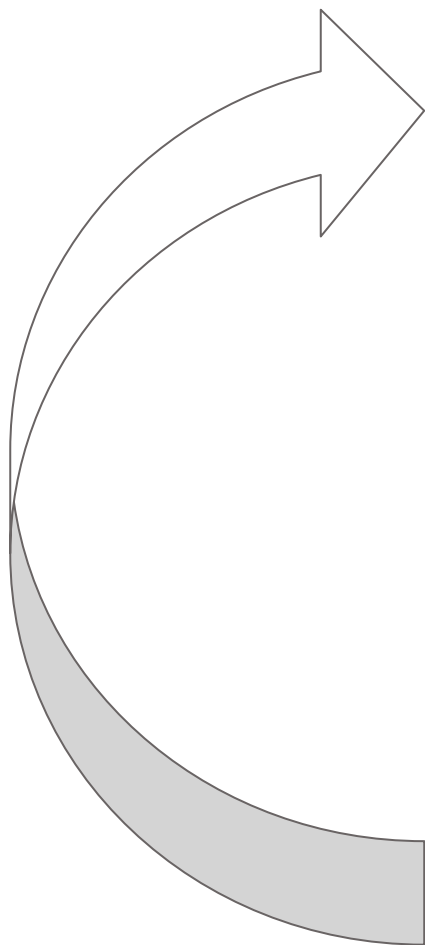


# || Svrha radionice



RAZUMJETI što je stres,  
kako nastaje, kako ga PREPOZNATI i  
znati kako se od njega OBRANITI.

# Program radionice



**Cijena stresa**

**Simptomi i posljedice stresa**

**Identificiranje izvora stresa**

**Osobne karakteristike**

**Reakcije u tijelu**

**Mjerenje stresa**

**Alati, tehnike i strategije**

**IZNENAĐENJE**

# || Što je stres?



**UNUTARNJE STANJE**

do kojeg dolazi kad neki događaj

**PROCIJENIMO**

opasnim i/ili prezahtjevnim.

# || Što je stresor?

Sve što procjenjujemo da ugrožava  
nas ili nama važne ljude i stvari.



# Vrijednosti – osobni kompas

Zašto vam je  
zdravlje važno?

Što znači  
biti zdrav?

Što sve **GUBITE**  
ako izgubite  
zdravlje?

**BITI ZDRAV** znači **biti slobodan**  
ostvarivati i živjeti svoje vrijednosti,  
**upravljati svojim životom** fizički, psihički,  
emocionalno, socijalno, duhovno.

# || Cijena stresa za organizaciju

Europska zajednica procijenjuje da stres na poslu doživljava 40 milijuna radnika i to ih košta 20 milijardi eura godišnje.

**IZBIVANJE S  
RADNOG  
MJESTA**

**NISKI UČINAK**

**BOLESTI**

**ZAMJENA RADNIKA**

**NADOKNADA  
ŠTETA**

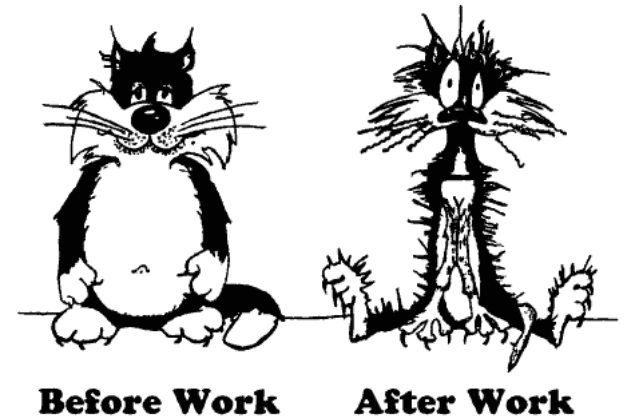
# || Cijena stresa za organizaciju

- pad učinkovitosti i motivacije
- više grešaka na poslu
- manje realne odluke
- lošiji međuljudski odnosi
- veća podložnost nesrećama
- pad u zadovoljstvu radom
- pad kvalitete usluge ...



# || Promjene u ponašanju

- imate tikove, grizete nokte, nervozni ste
- svadljivi ste, eksplozivni, grubi
- imate potrebu za samoćom ili intenzivnim druženjem
- više pušite, pijete
- nekritično rizično ponašanje
- gubitak koncentracije
- zaboravnost,
- pretjerana osjetljivost na vanjske stimuluse
- rigidnost i otpor promjenama
- obiteljski problemi, razvod braka, raspad prijateljstava...





# || Promjene u mišljenju

- teško se koncentrirate i pamtite
- tražite krivca u sebi ili drugima
- konfuzija u mišljenju
- teško donosite odluke
- povećana kritičnost
- imate prisilne misli
- imate katastrofične misli
- negativni stav prema poslu, ljudima i okolini
- stalna okupiranost poslom, plaćom, beneficijama, uvjetima...

# || Afektivne promjene - upitnik

- tjeskoba ili depresija
- emocionalna praznina
- osjećaj gubitka životnog smisla
- umor od suosjećanja
- gubitak motivacije i entuzijazma
- apatija ili hipomanija,
- izolacija, dosada
- osjećaj tuge i bespomoćnosti, bezvrijednosti,
- gubitak samopouzdanja i samopoštovanja
- osjećaj krivnje ...

# || Kratkoročni fiziološki simptomi

- suha usta
- hladna koža, ruke i noge
- povećano znojenje
- ubrzano disanje
- ubrzan rad srca
- napeti mišići
- smanjen libido
- žgaravica
- smanjen imunitet

# || Dugoročni fiziološki simptomi

- promjene na koži
- astma
- bol u leđima
- problemi s probavom
- glavobolje
- intenzivan i kroničan umor
- povećan ili smanjen apetit,
- tremor
- dijareja i pojačano mokrenje

# || Psihosomatske bolesi

- neuro-vegetativni dermatitis
- povišen šećer (diabetes II)
- želučani čir
- psorijaza
- reumatoidni artritis
- neplodnost
- kardio-vaskularni problemi
- multipla skleroza
- inzult

# || Proces nastanka stresa

**OSOBINE STRESORA**

**OSOBINE POJEDINCA**

**PROCJENA SITUACIJE**

**PROCJENA MOGUĆNOSTI UTJECAJA**

**REAKCIJE U TIJELU**

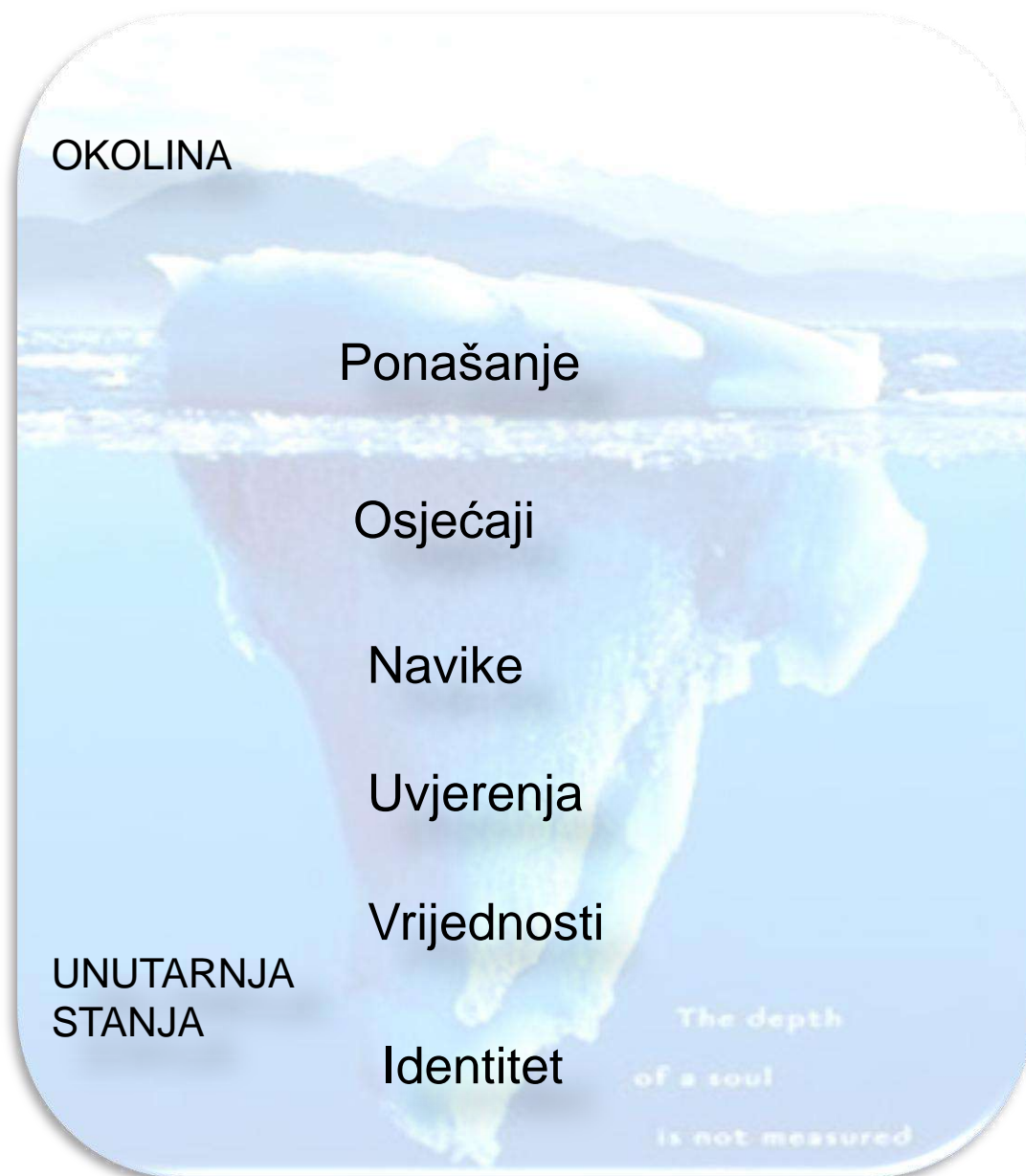
# Osobine stresora

## AKUTNI I KRONIČNI

- **FIZIKALNI** – prekomjerna temperatura, buka, zagađeni zrak, loši radni uvjeti...
- **BIOLOŠKI** – trudnoća, iscrpljenost, neispavanost, bolest, fiziološki poremećaji ...
- **MENTALNO - EMOTIVNI** – sustav vrijednosti i uvjerenja, predrasude ...
- **SOCIJALNI** – loši odnosi, loša komunikacija, prijetnje, grupni pritisci ...

I ZAMIŠLJENI STRAHOVI ILI BRIGE  
izazivaju stvarni stres!!!

# || Mentalno - emotivni stresori





# Izvori stresa na poslu

- neadekvatno rukovođenje ljudima
- nedefinirana organizacijska kultura
- stalni pritisak i česti prekovremeni rad
- nemogućnost verbalne reklamacije
- visoki stupanj nesigurnosti glede radnog mjesta
- premalo/nema priznanja za dobro obavljen posao
- prevelika odgovornost bez odgovarajućih ovlasti
- monotonija ili manjak izazova

# Izvori stresa na poslu

- neadekvatno vrijeme za izvršenje zadataka
- prolongiranje konflikata između pojedinaca
- izloženost predrasudama glede godina, spola itd.
- konfuzija zbog konfliktnih zahtjeva
- organizacijske promjene
- nejasni opisi poslova ili zadataka
- nemogućnost utjecaja nad zahtjevima posla
- međuljudski odnosi...

# || Rang stresora prema intenzitetu

- gubitak voljene osobe 100 bodova
- odlazak u zatvor 80,
- odlazak u mirovinu 75,
- gubitak zaposlenja 70,
- prva ili zadnja godina fakulteta 63,
- trudnoća 60,
- teža bolest ili ozljeda 53,
- ulazak u brak 50,
- teži međuljudski odnosi 45
- teže novčane teškoće 40,
- smrt bliskog prijatelja 40,
- teže nesuglasice u obitelji 40,
- promjena mjesta boravka 30,
- uzimanje srednje velikog kredita 28,
- problemi sa šefom ili učiteljem 27,
- izvanredno vlastito postignuće 25,
- pad na ispitu 25,
- povećanje ili smanjenje broja odnosa s partnerom 20,
- promjena radne okoline 20,
- promjena ritma budnosti i spavanja 18,
- promjena jelovnika 15,
- okupljanje šire obitelji 15,
- manja bolest ili ozljeda 15,
- manje kršenje zakona 11, itd.

# Osobine pojedinca

Istraživanja ukazuju da su ljudi s određenim načinom ponašanja posebno podložni stresu.

- stalno se bore postići sve više u sve manje vremena
- imaju vrlo visoku potrebu za postignućem
- često su agresivni jer sve situacije opažaju kao kompetitivne
- na zapadu se ove osobine jako cijene

# Osobine pojedinca – tip A

- u govoru izrazito naglašavam ključne riječi
- navodim razgovor na ono što me zanima
- razmišljam o nečem drugom, dok drugi govore
- stalno požurujem ljude
- stalno sam u pokretu i sve radim brzo
- patim od kroničnog nedostatka vremena
- vrlo sam nestrpljiv i sve mi je presporo
- razmišljam ili radim više stvari istovremeno
- osjećam krivnju ako se odmaram
- radim napornije, ubrzanije i dulje od ostalih

# Osobine pojedinca – tip B

- strpljivo slušam bez prekidanja
- radim jednu po jednu stvar
- stvaram oko sebe umirujuću atmosferu
- strpljiv sam i imam vremena
- čitam knjige koje zahtjevaju usredotočenost
- ne hvalim se bez razloga
- u igrama mi je važno zabaviti se
- u stanju sam odmarati se bez osjećaja krivnje
- polako jedem i uživam u jelu
- imam hobi koji me zaokuplja

# || Primarna procjena situacije

Kako procjenjujete određenu situaciju?

Što ova situacija  
znači za mene?



POZITIVNA

NEVAŽNA

**STRESNA**

# || Mogućnost utjecaja

Procjena vlastitih sposobnosti i mogućnosti savladavanja određene situacije.

Mogu li se nositi sa situacijom?



IZAZOV

PRIJETNJA

GUBITAK



# Reakcije u tijelu

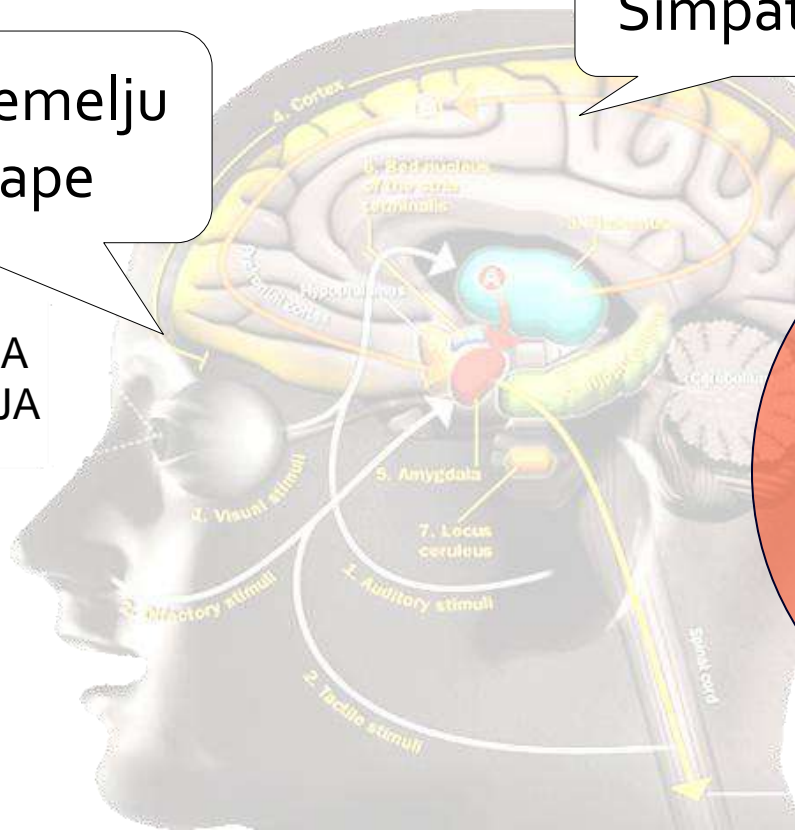
Percepcija na temelju mentalne mape

VANJSKA SITUACIJA

Simpatikus

## NAPAD ILI BIJEG

- ubrzano disanje
- ubrzan rad srca
- širenje zjenica
- rast tlaka



HORMONI  
KORTIKOSTEROIDI

KORA  
NADBUBREŽNE  
ŽLIJEZDE

SRŽ  
NADBUBREŽNE  
ŽLIJEZDE

ADRENALIN

ORGANI I MIŠIĆI

# || Eustres (dobar) i distres (loš)

Stres je  
ZAČIN  
života!

Percipiran i problemi



(distres)



IZAZOV  
(eustres)

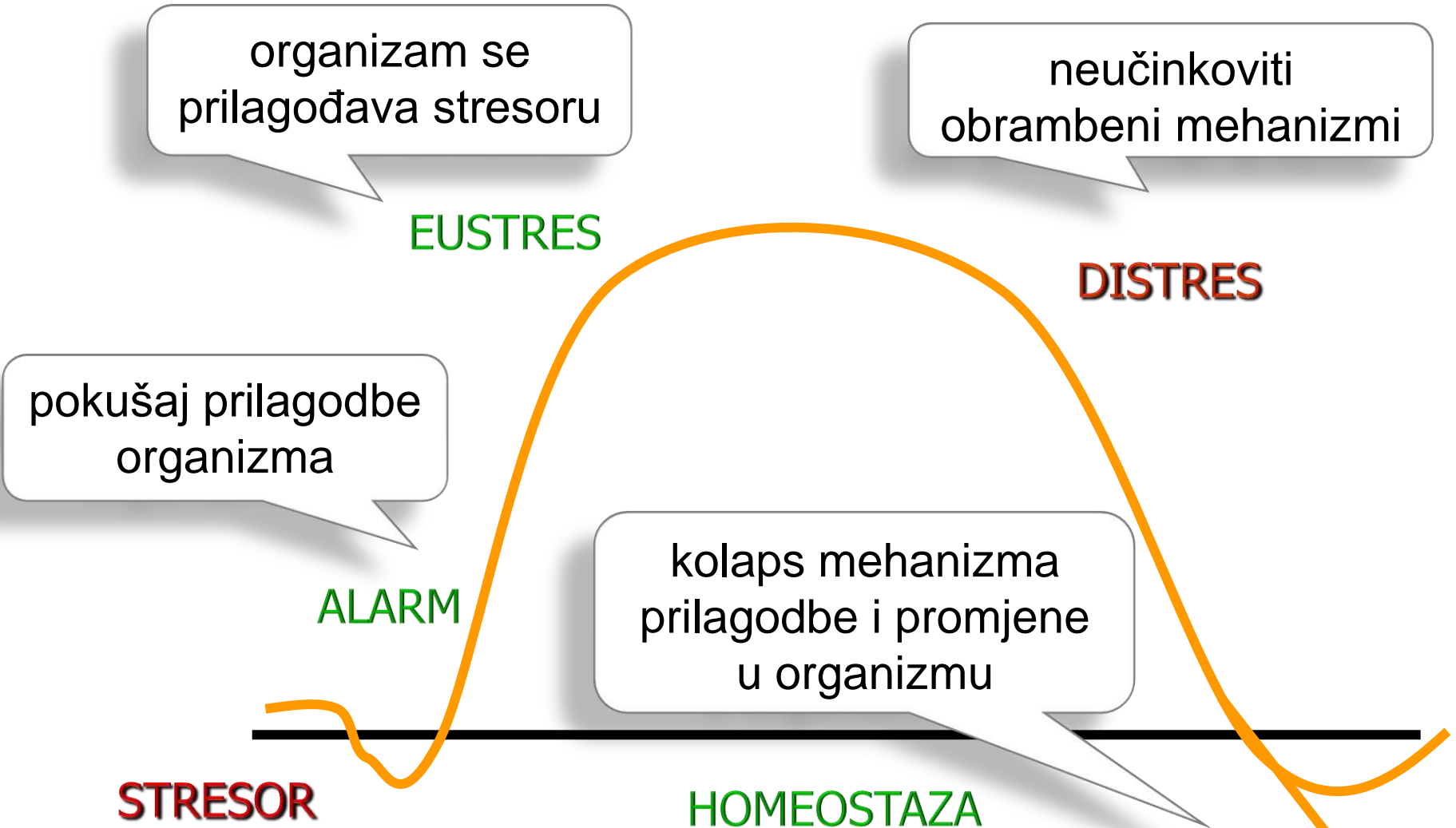
Stres  
Frustracija  
Tjeskoba  
Preopterećenost

Dosada  
Indolencija  
Depresija



Percipirani resursi

# || Faze stresnog odgovora



# || Tehnike za praćenje razine stresa

10	<b>EKSTREMNO U STRESU</b>	
09		
08		
07		
06	<b>U "ZONI"</b>	
05		
04		
03		
02	<b>POTPUNO OPUŠTEN</b>	
01		
00		

# || Jednominutno **skeniranje tijela**

- Jesu li mi **obrve** namrštene?
- Jesu li mi **vilice** stisnute?
- Jesu li mi **usne** stisnute?
- Jesu li mi **leđa** obješena?
- Jesu li mi **ramena** u grču?
- Osjećam li **nelagodu** u trbuhu?
- Jesu li mi **noge** opuštene?

# Upravljanje stresom – S.U.P. model

Možete pokušati...

**promijeniti SITUACIJU**

**promijeniti UVJERENJA**

**promijeniti POSLJEDICE**

# || Promjena situacije

područje brige u kojem NE MOŽEMO kontrolirati situaciju i područje kontrole u kojem MOŽEMO



# || Promjena situacije

Otpustite brigu, preispitajte interpretaciju, stavove i fokus.

**IZBJEGNITE:** recite “ne”, delegirajte. asertivni, organizirajte, planirajte...

**akcija**

**pod kontrolom**

**bez kontrole**

učinkovitost  
samoeфикаsnost

briga  
tjeskoba  
panika

**pasivnost**

bespomoćnost  
beznadnost  
bezvrijednost

prihvatanje  
mir

**PROMIJENITE:**

poduzmite akciju, riješite problem, budite asertivni, organizirajte, planirajte...



# Upravljanje stresom – S.U.P. model

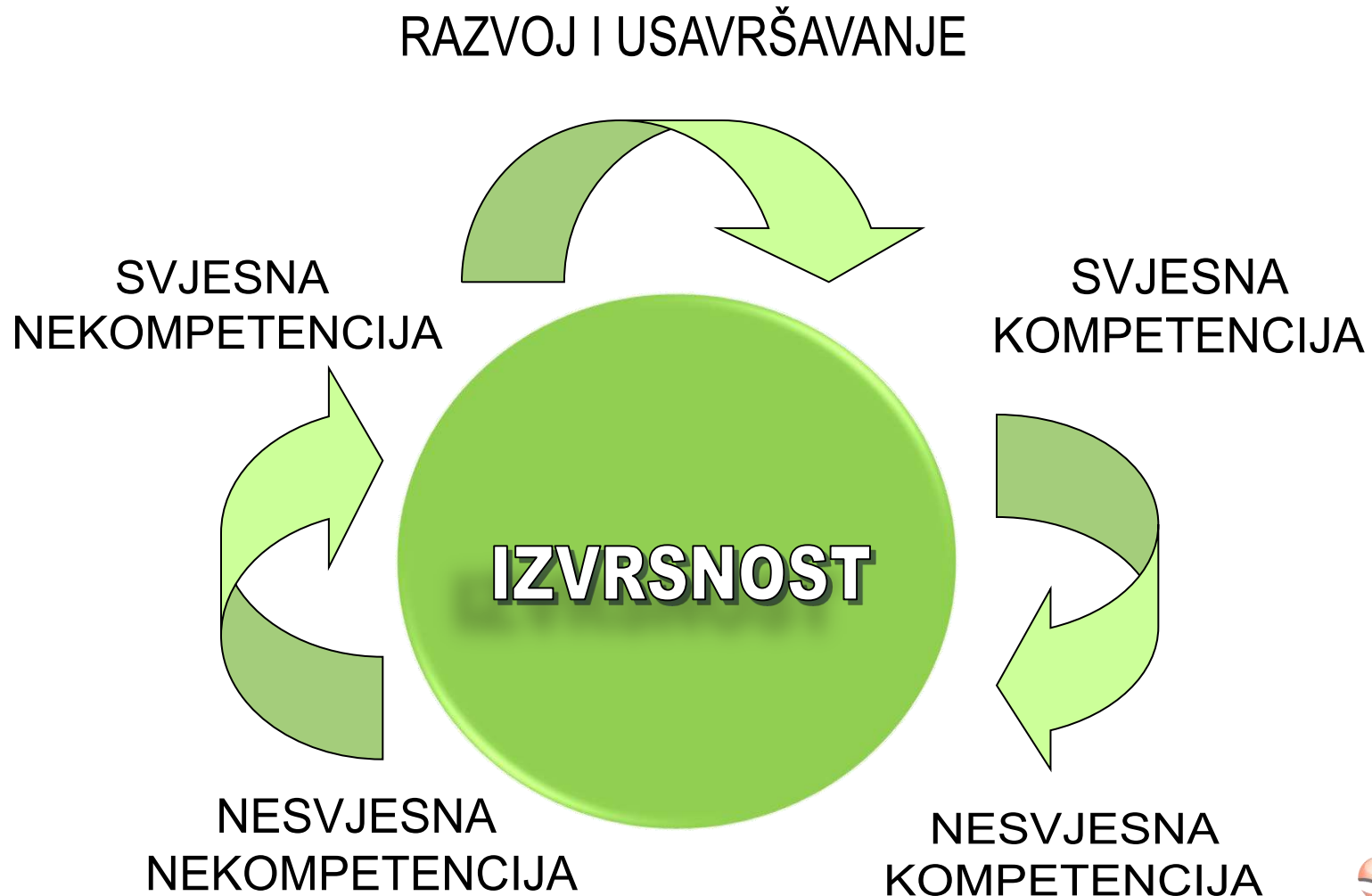
Možete pokušati...

promijeniti SITUACIJU

promijeniti UVJERENJA

promijeniti POSLJEDICE

# Mentalne blokade



# || Jutarnja pitanja

Što me sada u životu čini i što bi me moglo činiti sretnim?

Što me sada u životu i što bi me moglo činiti ponosnim?

Za što sam sada u životu zahvalan i za što bi sve mogao biti zahvalnim?

U čemu sada u životu uživam i u čemu bi mogao uživati?

Na što sam se u životu zavjetovao ili obvezao ili bi to mogao učiniti?

Koga volim i tko voli mene?

Čemu se radujem danas? Što mi to donosi?

Što mogu učiniti upravo sada da bi se doveo u pozitivno stanje?

Što je jučer bilo lijepo? Što ga je činilo lijepim?

# 3 magična pitanja

KAKO DIŠEM?

O ČEMU  
RAZMIŠLJAM?

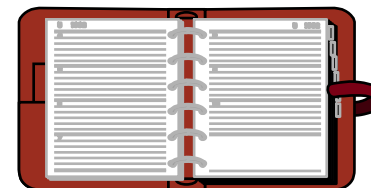


KAKO SE  
DRŽIM?

ŠTO OD TOGA ŽELIM PROMIJENITI?

# SVJESNOST

# || Dnevnik stresa



<b>VRIJEME</b>	<b>STRESOR stupanj važnosti</b>	<b>UVJERENJE</b>	<b>REAKCIJA razina stresa</b>
7:30	Ne mogu naći mobitel (2)	Uvijek isto...	uzrujan (4)
8:30	Prometni čep (1)	Katastrofa...	ljut (3)
11:30	Kritika šefa (4)	Nadrljat ću...	zabrinut (6)

# Disanje – boje - raspoloženje

Boja	Disanje	Djelovanje
Crvena	Udah <b>crvena</b> – izdah <b>tirkizna</b>	Vitalnost
Narančasta	Udah <b>narančasta</b> – izdah <b>plava</b>	Povjerenje
Žuta	Udah <b>žuta</b> – izdah <b>ljubičasta</b>	Energija
Zelena	Udah <b>zelena</b> – izdah <b>grimizno-ljubičasta</b>	Emotivnost
Tirkizna	Udah <b>tirkizna</b> – izdah <b>crvena</b>	imunitet
Plava	Udah <b>plava</b> – izdah <b>narančasta</b>	Opuštanje
Ljubičasta	Udah <b>ljubičasta</b> – izdah <b>žuta</b>	Samopouzdanje
Grimizno-ljubičasta	Udah <b>grimizno-ljubičasta</b> – izdah <b>zelena</b>	Oslobađanje opsesivnih misli

# Istezanje

Ovo su vježbe za vašim radnim stolom.

- trajanje 2–3 min
- dišite polako
- ne trzajte
- bez bola
- osjećajte zatezanje
- opustite se



# || Savjeti

1. Kako dišem – **dišite polako i duboko trbuhom.**
2. O čemu razmišljam – **fokus na pozitivno.**
3. Kako se držim – **nasmijte se, ispravite, opustite...**
4. Ako je problem pod kontrolom – **poduzmite akciju.**
5. Ako problem nije pod kontrolom – **otпустite ga.**
6. Preispitajte govor: “moram” pretvorite u “**biram**”.
7. Budite svjesni i pozitivni – “**ja sam ok – ti si ok**” stav.
8. Zapamtite – **nema neuspjeha, samo informacija.**
9. Zapamtite – **biramo kako se osjećamo.**



# Savjeti

10. Samoorganizacija - **budite organizirani i ne odgađajte.**
11. Slušajte svoje tijelo - **znajte svoje granice.**
12. Vježbajte - **aerobne vježbe 50%** smanjuju tjeskobu.
13. Opuštajte se - **čitajte, slušajte muziku, dišite...**
14. Pridružite se prijateljima - **podijelite svoje probleme.**
15. Vodite dnevnik - **ispišite probleme i pratite stres.**
16. Budite svjesni - svojih **kvaliteta** i na što ste **ponosni.**
17. Odmarajte se – **naspavajte, nađite pauzu, hobi.**
18. Počnite dan **jutarnjim pitanjima**

# Serotonin

NORMALNA  
razina

- pospješuje san
- sposobnosti koncentracije (na neki problem)
- utječe na pamćenje, vid, raspoloženje, gastrointestinalni trakt
- pojačava osjećaj optimizma, zadovoljstva, samopoštovanja,
- odsutnost negativnih misli (tjeskobe, strah, srdžbe)
- opuštenost, mir, zadovoljstvo ... etc

# Serotonin

NISKA  
razina

- bulimija
- smetenost i loša koncentracija
- povećana osjetljivost na bol
- nemogućnost kontrole konzumiranja količine hrane
- odbojnost prema raznim oblicima tjelesnih aktivnosti
- svi stupnjevi depresije, agresije, nasilništva pa i suicid
- anorexia nervosa etc ...

# Serotonin

VISOKA  
razina

- dubok i miran san,
- osjećaj na bol odnosno boli se smanjuje,
- unutarnja spremnost sučeljavanju poteškoćama
- stvaranje pozitivnih i opuštajućih misli
- eliminacija svih faktora «niske razine»
- povisuje se sposobnost opuštanja i koncentracije,  
sreća, radost ...

# Kako povisiti serotonin

## MISLIMA

smirujuće misli, čitanje, molitva, meditacija, mirna tiha i nježna glazba itd.

## TJELOVJEŽBOM

opuštajuće, šetnje parkom/šumom (uživanje u miru drveća), mirne rijeka, ribnjaci, šetnja obalom, pecanje ribe ... itd

## HRANOM

bogatom kompleksnim (radi dužeg i dubljeg učinka) ugljikohidratima poput : integralnog žita, brašna, produkata, smeđa riža, zobene pahuljice, ječam, kukuruz, proso ... itd

*Opres !*

Alkohol i šećer podižu razinu serotonina, no samo KRATKOTRAJNO!

# Dopamin

OPTIMALNA  
razina

- održava živahnost, samosvjesnost, agresivnost, budnost
- jačaju energiju, brzinu razmišljanja
- poboljšava mišićnu kontrakciju, (p)okretnost, «akciju»,  
podražava mišiće ...etc...

# Dopamin



NISKA  
razina

- gubitak snage, slabost
- usporeno razmišljanje, otupljenost
- osjećaj usamljenosti, izoliranost, letargija
- neke vrste vegetativne distonije, tjeskoba
- poremećaj opažanja, halucinacije, bijeg od stvarnosti
- poremećaj mišićnog sustava i Parkinsonova bolest
- povećana potreba za spavanjem
- depresija, nedostatak snage volje, neupornost, bezvoljnost
- izgubljenost
- pa do sklonosti suicidu.

# Dopamin

Sva prava pridržana

**POVIŠEN  
razina**

- budnost, svjesnost i oprez
- samosvjesnost
- agresivnost
- aktivnost dišnog – mišićnog i kardiovaskularnog sustava
- viša mišićna koordinacija, veća fizička okretnost,
- mozak djeluje brže u rješavanju problema
- brža koordinacija i motorika
- umjereno povišena tjeskoba, osjećaj odvojenosti
- pretjeran osjećaj snage
- poremećaj sna – spavanja
- povećan seksualni nagon



# Dopamin

PREVISOKA  
razina

- tjeskoba, strah, iluzije
- pretjerana živčana napetost
- nasilje (često upereno i protiv samoga sebe)
- paranoja
- mislimo – govorimo – dišemo prebrzo
- halucinacije
- neprilagođeno ponašanje
- društvena izoliranost,
- shizofrenija, psihoza

# Kako povisiti dopamin?

## MISLIMA

- svađom, kritikom, uzbudljivom djelatnošću (sportski događaji, rasprave, natjecateljska situacija i atmosfera, seks ...), kaznom policajca, ...

## HRANOM

- PROTEINIMA - riba, piletina bez kože, puretina, crveno meso, jaja, mahunarke

## TJELOVJEŽBOM

- akcioni sportovi, pa čak i video-igre ali kod njih treba biti oprezan jer ne iskorištavaju dopamin kako treba (ne sagorijeva), pa se možemo osjećati nervozno, napeto i razdražljivo do agresivno
- svi «BUM» prizori, rock te glazba «žešćeg» ritma, aktivnost, ples, akcioni filmovi, fešta, luna-park, živahnija šetnja prepunim ulicama grada ... itd.

# Literatura

Stephen Palmer and Cary Cooper, (2010) How to deal with stress.

Clarke and Palmer, (1994) Stress management trainer's guide.

Cooper and Palmer, (2000) Conquer your stress.

Cooper and Eaker, (1988) Living with stress.

Mcdermott and O'Connor, (2001) NLP and Health.

Judith Jewell, (2007) Mentalni fitnes na poslu.

Palmer, (1997) The rational emotive behaviour therapist.

Palmer and Strickland, (1996) Stress management; a quick guide.

Ellis, Gordon, Neenan and Palmer, (1998) Stress counseling; a rational emotive behaviour approach.