

Upravljanje stresom

Male navike, veliki utjecaj



MOVE FOR
WELL-BEING



EUROPEAN
SOLIDARITY
CORPS

Što je to stres?

Stres je prirodna reakcija našeg tijela i uma na zahtjevne, nove ili izazovne situacije. Pojavljuje se kada osjećamo pritisak, zabrinutost ili kada moramo brzo reagirati na neki problem ili promjenu.

Kada doživimo stres, tijelo se priprema za reakciju – ubrzava se rad srca, povećava se napetost mišića i luče se hormoni poput adrenalina. To nam može pomoći da se bolje koncentriramo i riješimo problem.

Međutim, ako stres traje dugo ili je vrlo intenzivan, može negativno utjecati na naše mentalno i fizičko zdravlje, uzrokujući umor, razdražljivost, probleme sa spavanjem ili koncentracijom.

Kakav je to osjećaj?

Stres je osjećaj napetosti, pritiska ili zabrinutosti koji se javlja kada mislimo da su zahtjevi ili problemi veći od naše sposobnosti da ih riješimo.

Može se osjećati na različite načine:

- u tijelu – ubrzan rad srca, napetost u mišićima, glavobolja, umor
- u mislima – briga, previše razmišljanja, teškoće s koncentracijom
- u emocijama – nervoza, razdražljivost, osjećaj preopterećenosti

Jednostavno rečeno, stres je osjećaj da smo pod pritiskom i da nam treba vrijeme ili način da se opustimo i smirimo.

- napetost
- glavobolja
- tjeskoba
- razdražljivost
- nesаница
- umor



Okidači stresa

Okidači stresa su situacije, događaji ili misli koje pokreću osjećaj stresa. To su stvari koje nas mogu učiniti zabrinutima, napetima ili preopterećenima.

Najčešći okidači stresa su:

- previše obaveza (škola, posao, rokovi)
- nedostatak vremena
- problemi u odnosima (s obitelji, prijateljima, kolegama)
- financijske brige
- velike životne promjene (selidba, novi posao, ispiti)
- nedostatak sna i odmora
- stalna upotreba tehnologije i društvenih mreža

Važno je prepoznati vlastite okidače stresa jer nam to pomaže da lakše upravljamo stresom i pronađemo načine za opuštanje.

Što se događa ako ne upravljamo stresom?

Ako ne upravljamo stresom, on može s vremenom negativno utjecati na naše mentalno i fizičko zdravlje.

Dugotrajan stres može uzrokovati:

- kronični umor i iscrpljenost
- probleme sa spavanjem
- glavobolje i napetost u tijelu
- razdražljivost i poteškoće s koncentracijom
- tjeskobu ili pad raspoloženja

Zato je važno na vrijeme prepoznati stres i pronaći načine za opuštanje, poput kretanja, boravka u prirodi, odmora i razgovora s drugima.



Znakovi upozorenja

Upozoravajući znakovi stresa su signali koje nam tijelo i um šalju kako bi nas upozorili da smo pod prevelikim pritiskom. Važno ih je prepoznati na vrijeme kako bismo mogli reagirati i spriječiti veće probleme.

Ti znakovi mogu biti fizički, emocionalni i mentalni. Na primjer, možemo primijetiti česte glavobolje, napetost u tijelu, umor ili probleme sa spavanjem. Također se mogu pojaviti razdražljivost, nervoza, zabrinutost ili poteškoće s koncentracijom. Prepoznavanje ovih znakova prvi je korak prema boljem upravljanju stresom i brizi o vlastitom mentalnom zdravlju.

- problemi sa spavanjem
- razdražljivost
- nedostatak energije
- prejedanje ili nedovoljno jedenje

Učinkovite strategije

Učinkovite strategije za upravljanje stresom su metode i navike koje nam pomažu da smanjimo napetost, poboljšamo raspoloženje i očuvamo mentalno zdravlje. Njihova učinkovitost ovisi o tome koliko ih redovito primjenjujemo i koliko su prilagođene našim potrebama.

**duboko disanje
i meditacija**

**redovita
tjelovježba**

kvalitetan san

hobiji

**organizacija
vremena**

**razgovor i
podrška**



Mini Anti-Stress Rutine

Evo prijedloga za mini anti-stres rutine koje možeš uklopiti u svakodnevicu – svaka traje samo nekoliko minuta, ali može imati veliki učinak:

- **5 min:** diši
- **10 min:** hodaj
- **15 min:** slušaj glazbu
- **20 min:** meditiraj

Kreiraj vlastiti anti-stres set

Odaberi male stvari i aktivnosti koje ti pomažu da se opustiš i osjećaš bolje. To može uključivati glazbu, knjigu, omiljeni čaj, bilježnicu za pisanje ili kratke vježbe disanja. Važno je imati nešto pri ruci što će ti pomoći da se smiriš u stresnim trenucima i vratiš osjećaj ravnoteže.

- glazba
- časopis
- mirisna ulja
- voda
- zrakoplovi način

Ne možeš uvijek kontrolirati što se događa oko tebe, ali možeš naučiti kako reagirati na to.

