

Stres

pripremila: Koraljka Hausnet-Lasović, prof.

Prípremila Koraljka Hausnet-Lasović, prof.

THERE ARE ONLY
TWO TIMES
I FEEL STRESS:



DAY AND NIGHT.

STRES je stanje koje nastaje kad su ljudi suočeni s događajem koji procijene ili dožive prijetećim, ugrožavajućim ili opasnim za njih osobno ili za njima bliske osobe.



ZNAKOVI

STRESA

- Mentalni blokovi
- Ukočeno mišljenje
- Nemogućnost donošenja odluka
- Slaba koncentracija
- Zaboravljivost

Kognitivni
znakovi

Ponašajni
znakovi

- Svadljivost
- Sklonost nesrećama
- Problemi sa spavanjem
- Uzimanje lijekova, alkohola, pušenje i sl.
- Promjena apetita

- Depresija
- Anksioznost
- Umor
- Razdražljivost

Čuvstveni
znakovi

Tjelesni
znakovi

- Visoki krvni tlak
- Glavobolje
- Probavni problemi
- Kožne promjene

Bolesti povezane sa kroničnim stresom

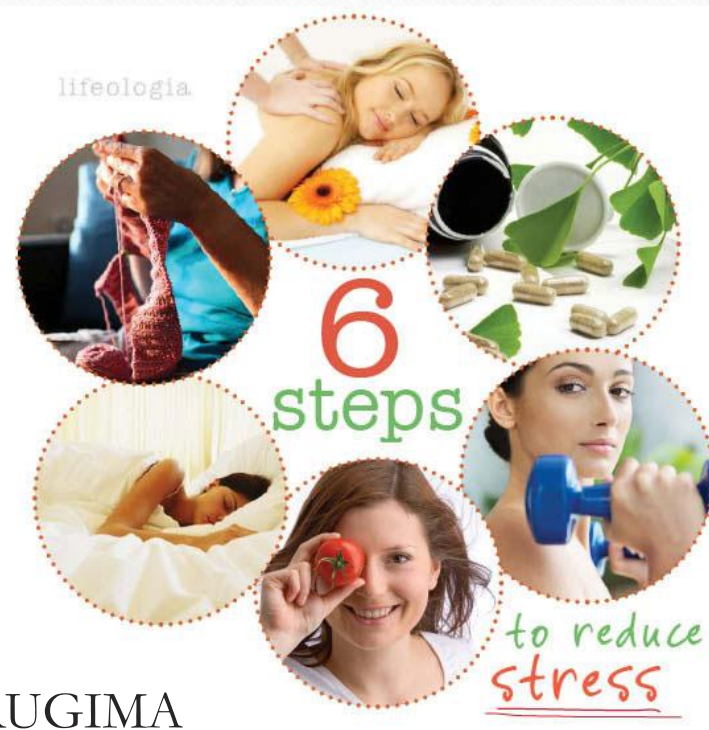
- kardiovaskularne bolesti
- bolesti imunološkog sustava

- astma
- dijabetes
- probavne smetnje
- čir na želucu
- kožne bolesti – psorijaza
- glavobolje i migrene
- depresija



PREVENCIJA STRESA

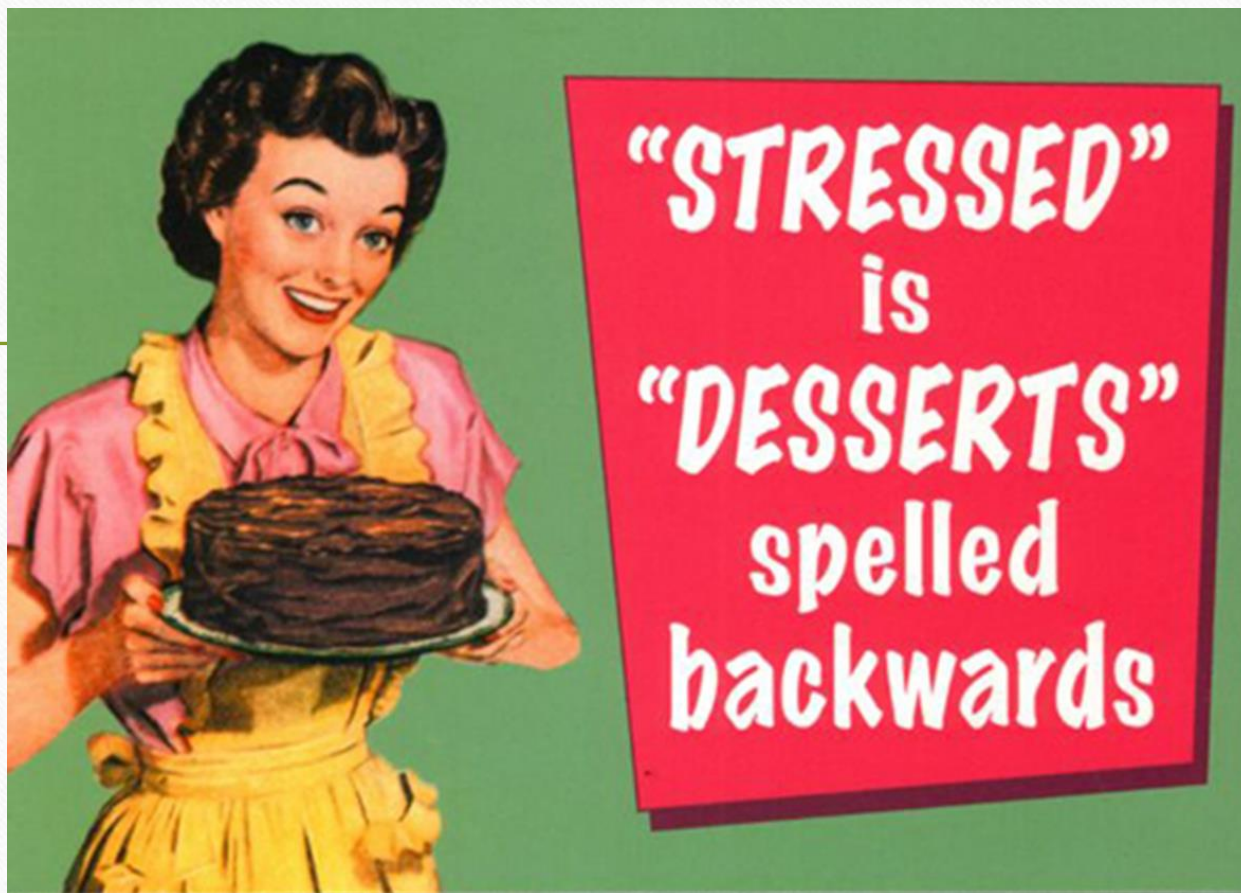
- VODITI RAČUNA O:
 - PREHRANI
 - KRETANJU
 - ORGANIZACIJI SVOG VREMENA
 - OPUŠTANJU
 - POMAGANJU DRUGIMA
 - IZRAŽAVANJU SVOJE EMOCIJE/DIJELJENJU S DRUGIMA
 - ODRŽAVANJU POZITIVNOG PRISTUPA...



KAKO SMANJITI STRES?

- PRIHVAĆANJE SITUACIJE KAKVA JE
- SUOČAVANJE SA STRESNOM SITUACIJOM
 - USMJERENO NA PROBLEM
 - USMJERENO NA EMOCIJE
- IZBJEGAVANJE STRESNIH SITUACIJA





HVALA NA PAŽNJI!