

## Pokušajte kvalitetno upravljati svojim vremenom!



Ne preopterećujte svoj raspored. Organizirajte svoje radne zadatke i obveze. Nađite hrabrosti, definirajte svoje ciljeve i budite proaktivni u rješavanju problema. Planirajte unaprijed. To pomaže jačanju osjećaja kontrole nad vlastitim životom.

## Slušajte sami sebe i probajte razumjeti kako doživljavate stres!

Razvijte unutarnji dijalog i zapitajte se: Zašto sam ja pod stresom? Je li zaista tako strašno? Tko je kriv za moj stres? Smirite se i fokusirajte na pozitivne aspekte, gledajte na probleme kao na izazove, a ne kao prijetnje ili gubitak. Ostanite u dobroj vjeri i nadi!



## Smijte se!



**Humor** predstavlja jedno od najlakših i najdjelotvornijih sredstava za otklanjanje stresa i napetosti.



## Ono što nas "ubija" nije stres, već način na koji reagiramo na njega.

HANS SELYE

**Ni kad je situacija nepromjenjiva i naizgled izvan Vaše kontrole nemojte očajavati.**

Probajte naučiti kako se s njome nositi na najbolji mogući način koji će čuvati Vaše „živce“ i energiju, odnosno smanjiti stres jer činjenica je da mi sami stvaramo i birmo svoje misli.

**Zapamtite!** Nema jednog ispravnog načina interpretiranja događaja, već postoji mnogo načina na koje se događaji u životu mogu vidjeti i tumačiti. Stoga birajte one koji se sviđaju Vama i koji Vam pomažu da se osjećate bolje.

Odaberite svoj način razmišljanja o stvarima, ljudima i događajima te tako smanjite stres i povećajte kvalitetu svog života.



### Brošuru pripremili i uredili:

Emanuel Lacković, mag. psych.  
Valentina Novak, bacc.med.tech.  
Nikola Volarić, mag.ing.techn.graph.



Udruga za palijativnu pomoć  
"Srce" Novi Marof



**Kratki savjeti  
za upravljanje stresom**

# Što je stres?

Razumijevanje stresa je početak liječenja stresa.

Mnogo je definicija stresa, no jednostavno rečeno stres je **normalna** psihofiziološka reakcija na događaje koji nam predstavljaju prijetnju i na zahtjeve koje pred nas postavljaju okolina i druge osobe.

Čovjek se tijekom cijelog svojeg životnog vijeka mora prilagođavati različitim situacijama i događajima.

Podražaji na koje se naš organizam treba prilagoditi nazivaju se **stresori**.

Stres nije direktno prouzrokovan nekim vanjskim faktorima nego našim **unutarnjim** shvaćanjima koje prouzrokuju tjeskobu i negativne emocije oko neke situacije. Dakle, zapitajmo se kako se mi nosimo sa stresom. Ako se uspješno suočavamo sa stresom osjećamo se produktivno i zadovoljno, no ako smo neuspješni u upravljanju stresom, on može biti jako štetan po naše zdravlje.



## Stres može postati problem

Stresne situacije **nemoguće** je izbjeći. Određene količine stresa događaju se svakome i sastavni su dio života.

**Kronični stres** negativno djeluje na naše zdravlje i čini nas podložnijima za brojne zdravstvene tegobe poput srčanih bolesti i bolesti krvnih žila, astme, nesаницe, glavobolja i mnogih drugih.



### Najčešći znakovi stresa su:

- problemi sa spavanjem i hranjenjem
- povećana upotreba alkohola ili drugih opijata
- povećan osjećaj dosade ili zamora
- poteškoće u donošenju odluka
- nemogućnost organizacije, koncentracije ili održavanja pažnje
- osjećaj slabosti, vrtoglavice i nedostatka daha
- trajni osjećaji ljutnje i neprijateljstva
- snažna potreba za plakanjem, bijegom ili skrivanjem
- česte glavobolje, problemi s probavom
- česte prehlade i infekcije

## Neki od zdravih načina upravljanja stresom

Uspostavljajte i održavajte dobre odnose s drugim ljudima!

Provodite vrijeme s onima kojima vjerujete. Razgovarajte s prijateljima, partnerom, terapeutom ili nekim kome vjerujete. Zsigurno ćete pronaći podršku za svoje probleme.



### Živite zdravo!

Nađite vremena za omiljenu tjelovježbu, krećite se, vježbajte, plešite. Ventilirajte nakupljeni stres da ne postanete kanta za vlastito „emocionalno smeće“. Spavajte dovoljno. Ojačajte svoj organizam dovoljnim unosom zdravih hranjivih tvari i tekućine.



### Naučite se opustiti!

Naučite se opustiti! Meditacija, masaža, duga kupka, slušanje glazbe i sl. Relaksacija je iznimno važna u upravljanju stresom, stoga saznajte što Vama odgovara i prakticirajte to redovito.

**Učinite nešto za sebe svaki dan!**