

10 ZNANSTVENIH STRATEGIJA ZA EFIKASNO
UPRAVLJANJE EMOCIJAMA I STRESOM



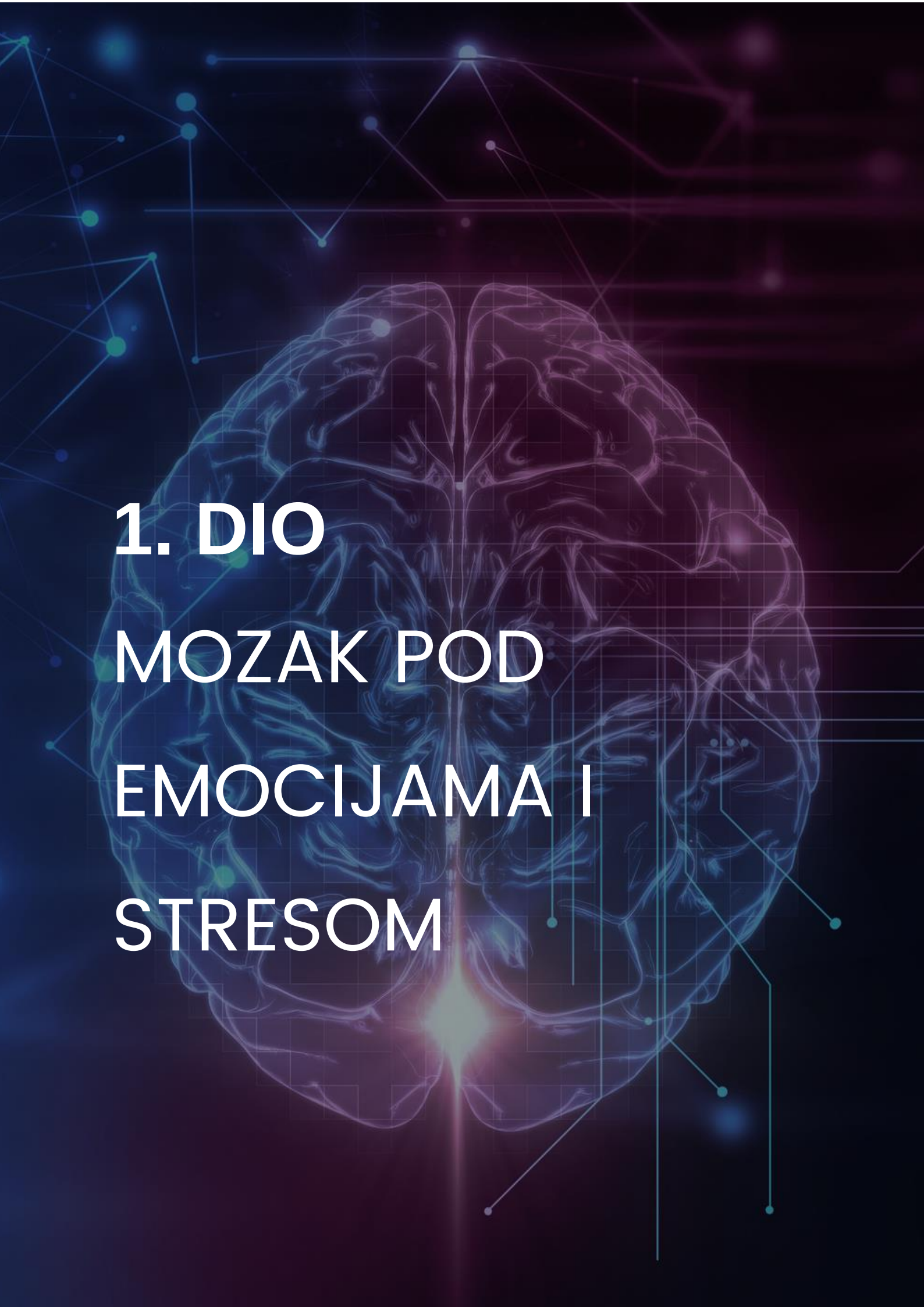
KAKO SE USPJEŠNO NOSITI SA NEIZVJESNOŠĆU, ANKSIOZNOŠĆU,
STRAHOM I KAKO SPRIJEČITI NEPOTREBAN STRES

SADRŽAJ

1. DIO – MOZAK POD EMOCIJAMA I STRESOM	3
Mozak u neizvjesnosti – što se događa u mozgu kad se osjećate loše	4
COVID-19: Uobičajene stresne reakcije	5
2. DIO – 5 STRATEGIJA KAKO SI POMOĆI KADA DOĐE NEGATIVNA EMOCIJA	8
1. Strategija: Prihvatite svoju uznemirenost, svoje emocije	9
2. Strategija: Re-Focus! Kontrolirajte na što obraćate pažnju i fokusirajte se na ono što je pod Vašom kontrolom.	12
3. Strategija: Imenujte emociju! Pokušajte opisati kako se osjećate.	14
4. Strategija: Re-interpretirajte! Sagledajte ovu situaciju iz drugog kuta, pronađite ono dobro u svemu i upravljajte svojom percepcijom	15
5. Strategija: Samosvijest (samomotrenje) – obratite pažnju na svoj unutarnji svijet i nastojite ga razumjeti	19
3. DIO – 5 STRATEGIJA KAKO SPRIJEČITI STRES I OSJEĆATI SE BOLJE	21
1. Strategija: Zadržite svoj uobičajeni dnevni ritam i dnevne navike	22
2. Strategija: Re-Connect! Pojačajte veze koje imate s bliskim ljudima, prijateljima, širom obitelji	23
3. Strategija: Re-Lax! Svjesno koristite tehnike opuštanja	24
4. Strategija: Re-Exercise! Ponovno pokrenite tijelo, ako treba u svoja 4 zida	26
5. Strategija: Mentalni „detox“! Smanjite izloženost negativnim vijestima. Dosta je negativnosti!	27

Ovaj materijal namijenjen je nekomercijalnom istraživanju i obrazovanju. Ostale uporabe, uključujući neovlaštenu reprodukciju, prodaju ili licenciranje su zabranjene.

Čitatelji ovog materijala slobodni su objavljivati ga na njihovoj web stranici i slobodno ga distribuirati.



1. DIO **MOZAK POD** **EMOCIJAMA I** **STRESOM**

Zbog Covid-19 pandemije, svijet se naglo promijenio, budućnost je neizvjesna i nismo se mogli psihološki pripremiti. Kako se nositi s nesigurnošću, anksioznošću, strahom?



Što se događa u mozgu kad osjećamo opasnost?

Upravo smo suočeni s višestrukom neizvjesnošću koja u većini nas aktivira stah, anksioznost i prolongirani stres. Što se zapravo događa u nama?

Glavna funkcija mozga je osiguravanje preživljavanja. Iz tog razloga mozak je izuzetno osjetljiv na nagle promjene u okolini te na situacije u kojima su stvari nepredvidive.

COVID-19: Uobičajene stresne reakcije

Kako pandemija COVID-19 i njezine dalekosežne posljedice nastavljaju pogađati svijet i našu zajednicu, normalno je da ljudi doživljavaju širok raspon misli, osjećaja i reakcija, uključujući:

- Osjećaj stresa ili preopterećenosti
- Anksioznost, brigu ili strah
- Nametljive misli
- Tugu, plakanje, gubitak interesa za uobičajene ugodne aktivnosti
- Fizičke simptome, poput bržeg kucanja srca, želučanih smetnji, umora ili drugih neugodnih osjeta
- Frustraciju, razdražljivost ili bijes
- Nemir ili uznemirenost
- Osjećaj bespomoćnosti
- Poteškoće s koncentracijom ili spavanjem
- Osjećaj isključenosti iz zajednice
- Zabrinutost zbog odlaska u javne prostore
- Probleme opuštanja

Navedene emocije i iskustva potpuno su razumljivi i normalni u situaciji pandemije.

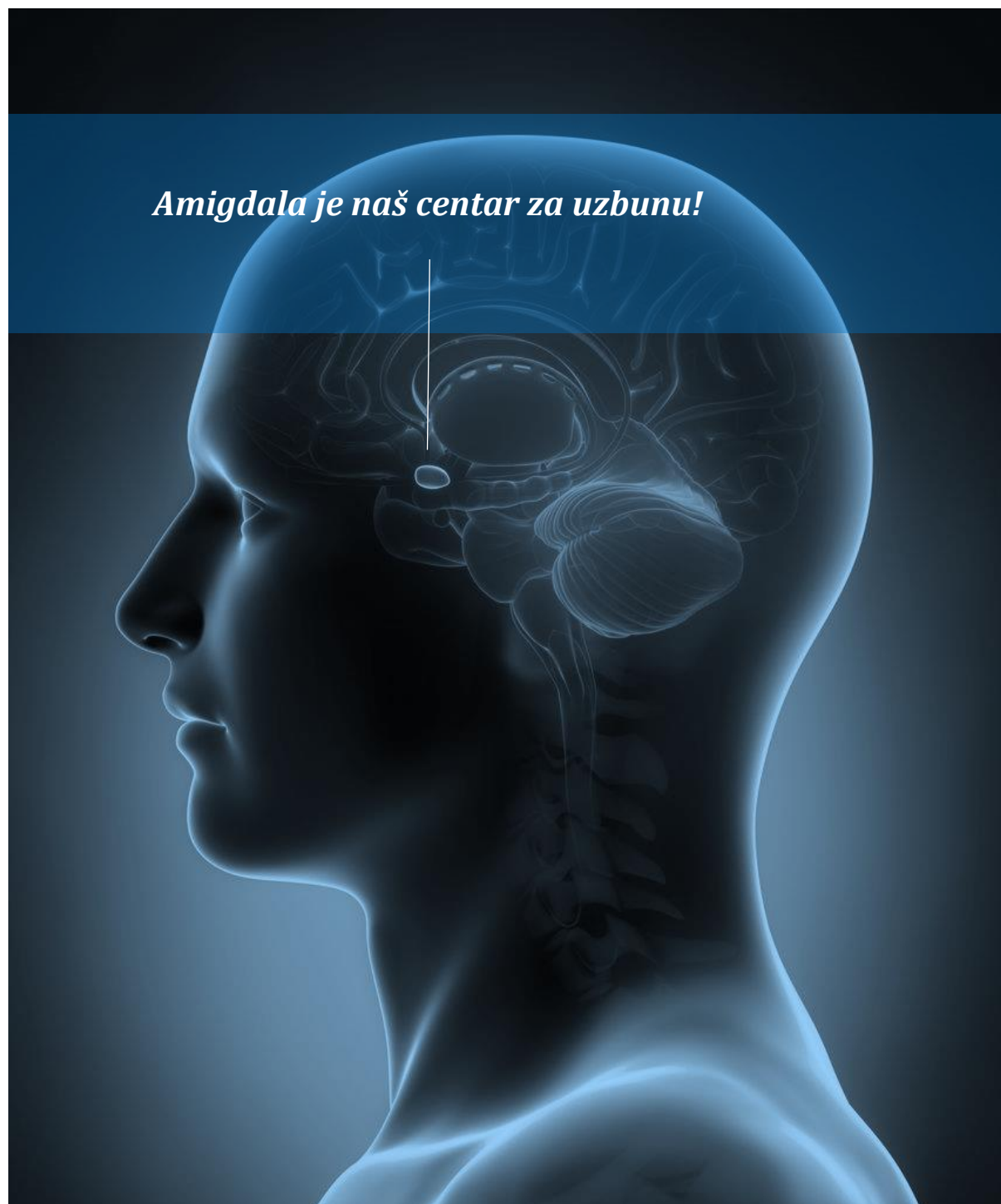
Došlo je do gubitka života, brzih promjena u našem načinu života i poremećenih životnih planova zbog ograničenja putovanja i društvenih (fizičkih) mjera distanciranja u našim nastojanjima da usporimo širenje prijenosa virusa. Ljudi su prirodno zabrinuti za svoje zdravlje i sigurnost svojih najbližih. Još uvijek postoji puno neizvjesnosti.

Važno je prepoznati ozbiljnost javnozdravstvenog izazova s kojim se suočava naša zajednica i imati na umu da reagiranje iz mjesta panike i straha nije korisno, posebno dugoročno.

Briga o našem blagostanju, o našoj tjelesnoj i psihološkoj dobrobiti, u ovakvim vremenima može pomoći smanjenju stresa i presudna je u tome što nam omogućava da i dalje poduzimamo mirne i učinkovite akcije usred ove globalne krize.

Glavnu ulogu u stvaranju osjećaja uzbune ima amigdala, mala skupina neurona smještena duboko u mozgu, iznad moždanog debla.

Ona je nešto kao alarmni sustav u mozgu. Čim detektira malu količinu opasnosti šalje signale u ostale dijelove mozga koji kao da viču „Hej svi, obratite pažnju!“



Bez obzira je li opasnost realno opravdana, kad je aktivirana amigdala, osjećamo strah i situacija se čini prijetećom.

Potrebno je razumjeti da je emocija straha u stvari samo priprema. Strah priprema naše tijelo na akciju tj. priprema nas da nešto učinimo vezano uz potencijalnu opasnost, a to znači na bijeg, borbu ili „zaleđivanje“.

Sve su to korisne i evolucijski adaptivne reakcije (tzv. „fight, flight, freeze“ reakcija) jer nam omogućuju preživljavanje.

Pri tome se pokreće niz fizioloških promjena u tijelu.

Započinje lučenje hormona stresa, srce počinje ubrzano kucati kako bi osiguralo energiju tijelu, disanje je brže i pliće, mišići se stežu i spremni su na djelovanje, probava se usporava, krvne žile se stežu, periferni vid se sužava, a zjenice proširuju. Cijelo tijelo priprema se na akciju.

No što ako akcija izostane? Naše tijelo je evolucija opremila mehanizmima za brzu obranu od akutne opasnosti. Zato su u situaciji nedavnog katastrofalnog potresa u Zagrebu svi mogli brzo izjuriti iz svojih kuća i zaštititi se.

Ali što je s dugotrajnim stresom u kojem smo se svi našli?

Stanje dugotrajnog stresa čini da one fiziološke reakcije koje su trebale biti kratkotrajne, postanu dugotrajne čime iscrpljuju organizam i mogu imati negativne posljedice na fizičko i mentalno zdravlje.

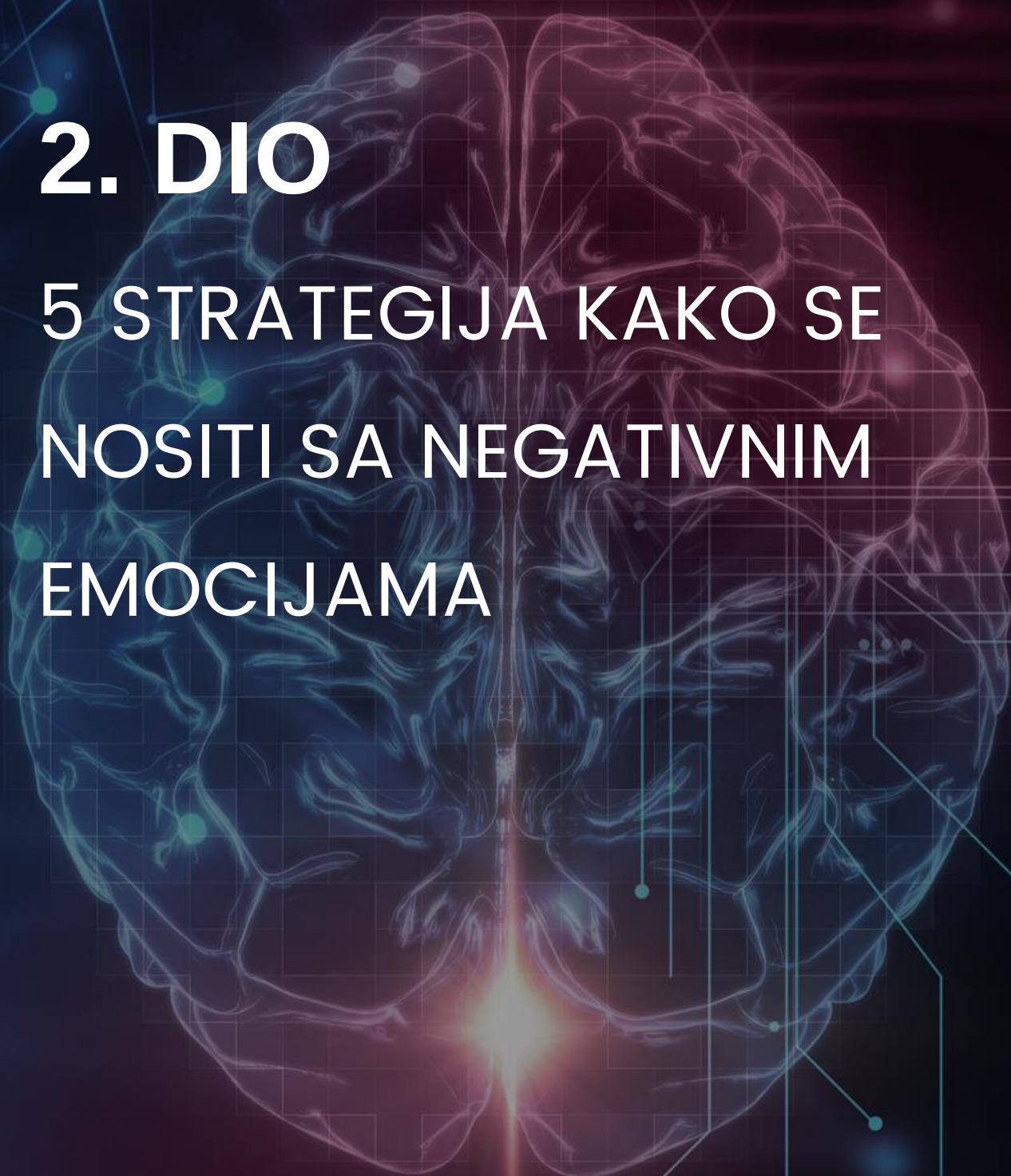
Važno je da svi u narednom periodu pokušamo pronaći načine da izađemo na kraj s nemirom, stresom, neizvjesnošću ili da ih barem smanjimo na prihvatljivu razinu.

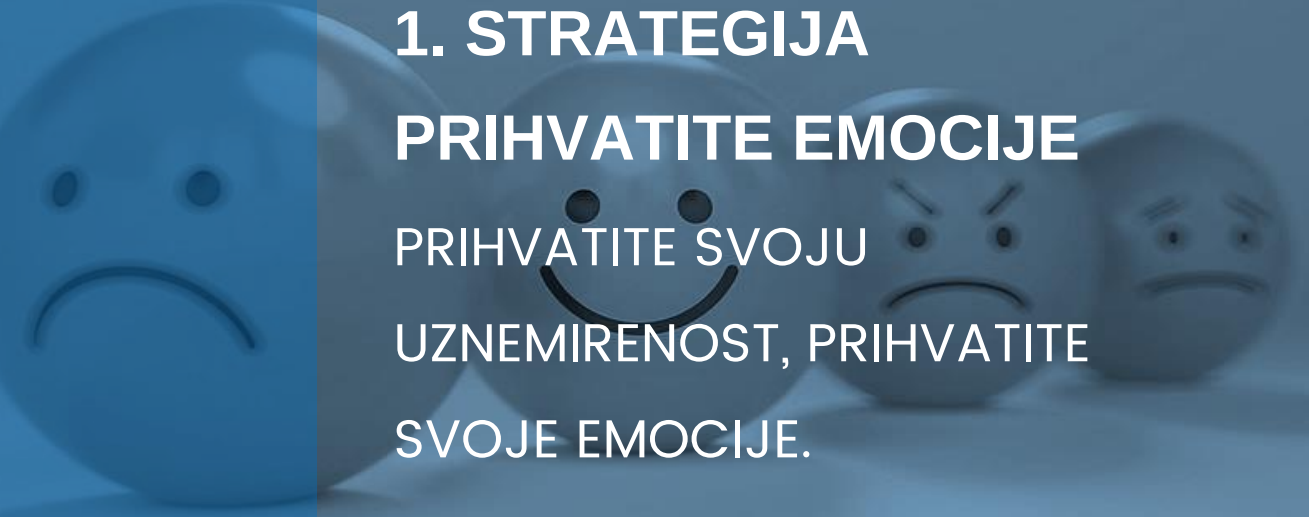
Istraživanja su pokazala da veća aktivacija našeg emocionalnog dijela mozga, uzima energiju za rad našem racionalnom mozgu, povećava „neuralnu“ buku u mozgu što otežava fokusiranje i čini naše razmišljanje pojednostavljenim, s puno prečaca i generalizacija.

Drugi važan razlog je taj što intenzivne emocije, pogotovo dugotrajne, imaju nepovoljan utjecaj na naše racionalno razmišljanje, što znači na planiranje, donošenje odluka, rješavanje problema i sl.

2. DIO

5 STRATEGIJA KAKO SE NOSITI SA NEGATIVNIM EMOCIJAMA





1. STRATEGIJA

PRIHVATITE EMOCIJE

PRIHVATITE SVOJU

UZNEMIRENOST, PRIHVATITE

SVOJE EMOCIJE.

Prvo i osnovno je prihvatiti da je u redu da smo zabrinuti za budućnost te da je u redu da su i drugi oko nas zabrinuti i da ih je strah. Trenutno živimo u višestrukoj neizvjesnosti: koliko će dugo trajati ograničenje kretanja, što će se dogoditi nakon toga, hoću li se zaraziti, što će biti s mojim poslom, što će biti s mojim bližnjima?

Važno je prihvatiti da je strah adaptivan mehanizam. Svaki osjećaj ima svoju svrhu i treba ga gledati kao svog saveznika, a ne protivnika.

Prihvaćanje osjećaja podrazumijeva i da ne krivimo sami sebe i druge što smo zabrinuti, zbunjeni, preplašeni.

Neki smatraju da moraju biti jaki i strah je za njih znak slabosti. No, u takvoj situaciji samo pogoršavaju stanje jer se uz potiskivanje straha, moraju još boriti i sa osjećajem krivnje.

Određena razina uznemirenosti je u ovoj situaciji korisna jer nas potiče da se pokrenemo, da se zaštitimo od zaraze i da organiziramo život na novi način. Tek kad prihvatimo svoje osjećaje moguće je s njima nešto i učiniti.

U ovoj situaciji možemo sebi priznati: zabrinut sam jer ne znam što mogu očekivati u bliskoj budućnosti.

Što NE činiti kad imamo osjećaj nesigurnosti ili straha: potiskivati emocije, praviti se da ništa ne osjećamo!

Zašto potiskivanje osjećaja pomaže političarima, ali ne i nama u svakodnevnom životu?



Potiskivanje osjećaja podrazumijeva supresiju svih vanjskih znakova emocija kako ih drugi ne bi primijetili ili čak niti mi sami. Kratkoročno ovo može biti prihvatljiva strategija, ako smo na primjer ljuti i ne želimo tu ljutnju iskaliti na prvoj osobi do sebe ili želimo biti dobar primjer drugima.

Međutim, tijekom Covid-19 pandemije, nalazimo se u situaciji dugotrajne neizvjesnosti koja u nama budi emocije koje ne možemo kroz duži period susprezati ili ignorirati.

Pod utjecajem uznemirenosti razina hormona stresa kortizola raste kao i krvni tlak.

Zašto potiskivanje emocija nije zdravo, niti efikasno?

U jednom istraživanju ljudi su gledali video snimke prizora koji izazivaju emocije (gadljive snimke zubarskih zahvata). Zatim su ispitanici zamoljeni da primijene različite tehnike emocionalne regulacije, te su procijenjeni učinci tih tehnika na emocionalno stanje sudionika, kako mjerama samoprocjene, tako i mjerenjem tjelesnih promjena kao što su razina kortizola i krvni tlak. U ovom radu postoji nekoliko iznenađujućih i važnih otkrića.

1. PROBLEM: Potiskivanje emocija ne smanjuje aktivaciju limbičkog sistema – iznutra ostajemo pobuđeni.

Otkriveno je da ljudi koji su pokušali potisnuti negativno emocionalno iskustvo nisu to bili u stanju učiniti.

Dok su ispitanici izvana nastojali izgledati smireno, iznutra je njihov limbički sustav bio jednako aktivan kao i bez potiskivanja, a u nekim slučajevima, još i više aktivan. Kevin Ochsner, sa Sveučilišta Columbija ponovio je te nalaze pomoću fMRI skenera.

Istraživanja su pokazala da kod ljudi koji susprežu emocije, iako izvana mogu izgledati smireno, emocionalni mozak je jednako pobuđen.

Ukratko, pokušaj da se ne osjeti emocija, ne djeluje, a u nekim slučajevima se čak i pojačava intenzitet emocije.

2. PROBLEM: Potiskivanje emocija uznemiruje ljude u okolini, iako oni nisu svjesni što se događa.

Zanimljivi su eksperimenti koji su pokazali da čak i kod ljudi koji promatraju ljude koji potiskuju emocije dolazi do porasta krvnog tlaka.

Kao da očekuju ekspresiju emocije, a ona se ne dogodi. Mogli bi reći da susprezanje emocija čini da se drugi osjećaju nelagodno. Zato se osjećamo opušteno uz ljude koji su otvoreni i spontani.

Kada pokušavamo potisnuti naše negativne emocije, drugim ljudima poraste krvni tlak, odnosno dolazi do limbičke aktivacije i oni imaju dojam "da nešto nije u redu".

Ukratko, potiskivanje emocija Vam ne pomaže da se bolje osjećate, a dodatno čini ljude oko Vas uznemirenima.



2. STRATEGIJA RE-FOKUSIRAJTE!

KONTROLIRAJTE PAŽNJU. NA ŠTO
OBRAĆATE PAŽNJU I FOKUSIRAJTE
SE NA ONO ŠTO JE POD VAŠOM
KONTROLOM.

**Vrhunski sportaši znaju kako je ključ uspjeha
precizna koncentracija tijekom čitave igre.**

U situaciji globalne pandemije, lako je izgubiti fokus, u smislu da previše pažnje posvećujemo stvarima koje su izvan naše kontrole, kao na primjer ekonomske posljedice poduzetih mjera, broj zaraženih i umrlih, načini liječenja, zbivanja u drugim državama itd.

Pretjerano gubljenje energije, misli i osjećaja oko tih tema Vam sada ne pomaže. Preporučujemo Vam sljedeće tri stvari kako biste se bolje osjećali u ovoj situaciji:

1. Proaktivno držite fokus na stvarima koje su pod Vašom kontrolom, kao što su Vaša obitelj, svakodnevni život, posao, i otklonite od sebe ometanja koja Vas slabe, bilo da dolaze iz okoline ili iz Vas samih.
2. Ako primijetite da su Vas počele previše okupirati stvari izvan Vaše kontrole, vratite svjesno fokus na sebe i na svoj konkretan život.
3. Generalno, nastojte živjeti u "ovdje i sada", umjesto da imate fokus što će biti i kako će biti. Ukoliko primijetite da su Vas obuzele brige i da gubite fokus, prvi je možda korak svjesno disanje.

Jedino što možete kontrolirati je sadašnji trenutak – osjetite ga, iskoristite ga.

Naučite razlikovati dvije vrste misli:

- 1) **ON TASK** misli i
- 2) **OFF TASK** misli.

Evo nekoliko primjera:

ON TASK	OFF TASK
• “Koji se sada sljedeći korak?” • “Što mogu danas učiniti?” • “Koji su mi trenutno zadaci?” • “Koji su ključni prioriteti?” • “Na što da sada stavim fokus?” • “Idem sada...”	• “Ovo neće biti dobro!” • “Ovo nema smisla!” • “Ovaj problem mi nije trebao!” • “Ovo je užasno!” • “Zašto se to moralo dogoditi!” • “Ne smijem se razboljeti!” • “Kome ovo treba?!”

ON TASK misli usmjeravaju Vas na rješavanje zadatka, na Vaše mogućnosti, na ono što je pod Vašom kontrolom.

OFF TASK misli ometaju Vas u rješavanju zadataka i trošite energiju na pogrešne stvari.

Ukratko, cilj je blokirati OFF-task misli i to tako da imate pripremljene ON-task misli koje aktivirate kad primijetite da Vam dolaze OFF-task misli.

3. STRATEGIJA: IMENUJTE EMOCIJU!

POKUŠAJTE OPISATI KAKO SE OSJEĆATE

Kada se Vaš limbički sustav uzbudi, raspoloživi resursi za Vaš prefrontalni korteks se smanjuju, drugim riječima sposobnost racionalnog razmišljanja opada. Međutim, to funkcionira i u drugom smjeru. Kada aktiviramo prefrontalni korteks, kad misaono procesiramo informacije, neuralna aktivacija limbičkog sistema se smanjuje.

Imamo mogućnost umanjiti intenzitet emocije na način da aktiviramo prefrontalni korteks – i to na način da damo osjećaju ime.

Imenovanje emocije znači da naprosto kažemo: „zabrinut sam jer ne znam što mogu očekivati u bliskoj budućnosti“, ili „tužna sam jer ne mogu vidjeti svoje kolege“ ili „ljuta sam jer djeca ne slušaju, a trebam raditi.“

Imenovanje može pomoći mozgu da se smiri, a intenzivnim emocijama da se „pripitome“.

Imenovati emocije možete sami, tako da izgovorite rečenicu u sebi ili na glas, a još bolje ako to možete izreći nekome tko će vas čuti.

Što se zapravo događa kada svom stanju dodijelimo naziv?

Prebacivanje emocija u verbalni oblik aktivira prefrontalni korteks, naš racionalni dio mozga, smanjuje aktivaciju limbičkog sustava, našeg emocionalnog mozga koji čini da se osjećamo upravo ovako kako se osjećamo. Osim toga se smanjuje i aktivnost amigdala koje služe kao detektori opasnosti i ujedno su naš unutarnji sustav za uzbuđivanje. Zbog toga se i napetost uzrokovana neugodnom emocijom malo smanjuje.

Međutim, mnogi ljudi se boje razgovora o osjećajima jer smatraju da će emocionalna napetost postati još veća i da će tako samo pogoršati situaciju. Zato mnogi ljudi, posebno u poslovnom svijetu, jednostavno ne razgovaraju o osjećajima. No sada je drugo vrijeme, svi smo pod puno većim stresom i neizvjesnošću, a prepoznavanje osjećaja najmanje je što možemo učiniti za dobrobit svoga tima.

4. STRATEGIJA

RE-INTERPRETIRAJTE!

SAGLEDAJTE OVU SITUACIJU IZ
DRUGOG KUTA, PRONAĐITE
ONO DOBRO U SVEMU I
UPRAVLJAJTE SVOJOM
PERCEPCIJOM.

Što vidite na ovoj slici? Postoje dvije interpretacije i obje su točne! Možete li zamisliti kako na Vašu uznemirenost utječe zamišljanje najmračnijeg scenarija i neprekidno mentalno vraćanje na njega i njegove posljedice? Podiže razinu stresa na visoku razinu, a smanjuje koncentraciju za rad i ono što je važno ovdje i sada.

Strategija reinterpretacije sastoji se od toga da drugačije interpretiramo situaciju koja nas je emocionalno aktivirala i time promijenimo emociju.

Reinterpretacija funkcionira na način da sagledamo stvari iz nove, drugačije perspektive i damo situaciji novo značenje, novi smisao – a takva, drugačija, interpretacija uzrokuje novu emociju.

Niz studija pokazuje da ponovna procjena općenito ima jači učinak emocionalnog kočenja od imenovanja, te je stoga sredstvo za smanjenje utjecaja većih emocionalnih udaraca.

Pitanje je kako ljudi pronalaze ono pozitivno čak i u najgorim okolnostima? Jedina stvar koju uvijek možete učiniti jest svjesno utjecati na tumačenje značenja situacije, i to je u osnovi ono o čemu se radi.

U psihološkoj literaturi postoji poznati nalaz da je osoba šest mjeseci nakon što je postala paraplegičar jednako sretna kao i netko tko je prije šest mjeseci osvojio dobitak na lutriji.

Iako se emocije uglavnom podižu bez naše svjesne kontrole, ono što možemo kontrolirati je naša interpretacija trenutne situacije, naše tumačenje što se događa i što to znači, kao i naša očekivanja što se može dogoditi u budućnosti.

Važno je identificirati disfunkcionalne perspektive, poglede i misli kada se pojave. To nije uvijek lako jer smo često svjesni osjećaja, ali ne i misli i uvjerenja koje stoje iza njih. One se javljaju spontano, mogu biti vrlo kratke (Npr: „O, ne opet!“) i nisu produktivne za rješavanje trenutne situacije.

Ako ste pod snažnim emocijama, zapitajte se:

- Pomaže li mi ovaj način gledanja na stvari?
- Imam li objektivne dokaze da će se nešto tako loše stvarno dogoditi?
- Postoji li alternativno objašnjenje situacije?
- Što je realistična posljedica – za mene, za moju obitelj?
- Što je najbolje što se može dogoditi?
- Što sada mogu poduzeti?
- Koje nove prilike mi se ovom situacijom otvaraju?
- Što je dobro u svemu ovome?
- Na čemu sada mogu biti zahvalan?

Važno je osvijestiti neproduktivne misli i što nam one rade, te ih svjesno zamijeniti korisnijima, konstruktivnijima – pogledima i mislima koji nam pomažu da konstruktivno djelujemo prema ciljevima.

U suprotnom će produbljivati nemir koji osjećamo, osjećaj bespomoćnosti, osjećaj ugroženosti, a produbljivanjem nemira ćemo tonuti još više u disfunkcionalnost mišljenja.

Problem može biti što nas nitko nije učio da pratimo i preispitujemo vlastito razmišljanje, već uzimamo naše zaključke i poglede zdravo za gotovo, kao činjenicu koju ne treba provjeravati.

Međutim, sposobnost promjene vlastite perspektive je korisna navika koju bi svatko trebao usvojiti.

Na primjer umjesto konstantne zabrinutosti kako ljudi koji rade od kuće nemaju dovoljno dobru informatičku opremu i nisu spremni za rad od kuće možemo reći: „Ova situacija će konačno našu tvrtku učiniti spremnijom za rad na daljinu.

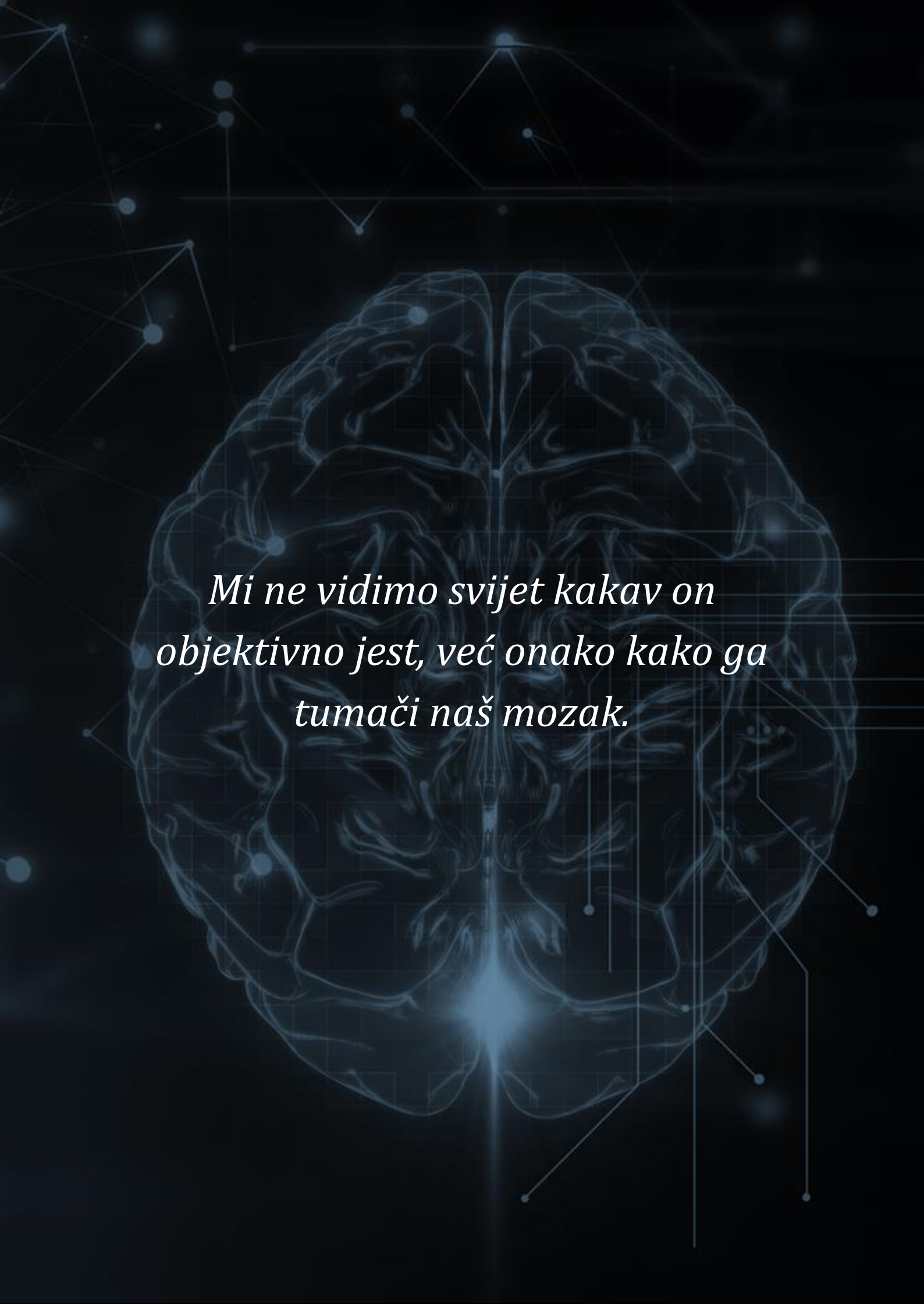
Idemo poduzeti sve što možemo u ovom trenutku“. Umjesto zabrinutosti za odnos s klijentima možemo reći: „Dobro je da postoje virtualni kanali komunikacije, iskoristit ćemo ih najbolje što možemo u ovoj situaciji.“

Naše emocije su ustvari reakcija na svjesnu ili nesvjesnu procjenu situacije – promijenite procjenu, promijenit ćete i emociju.

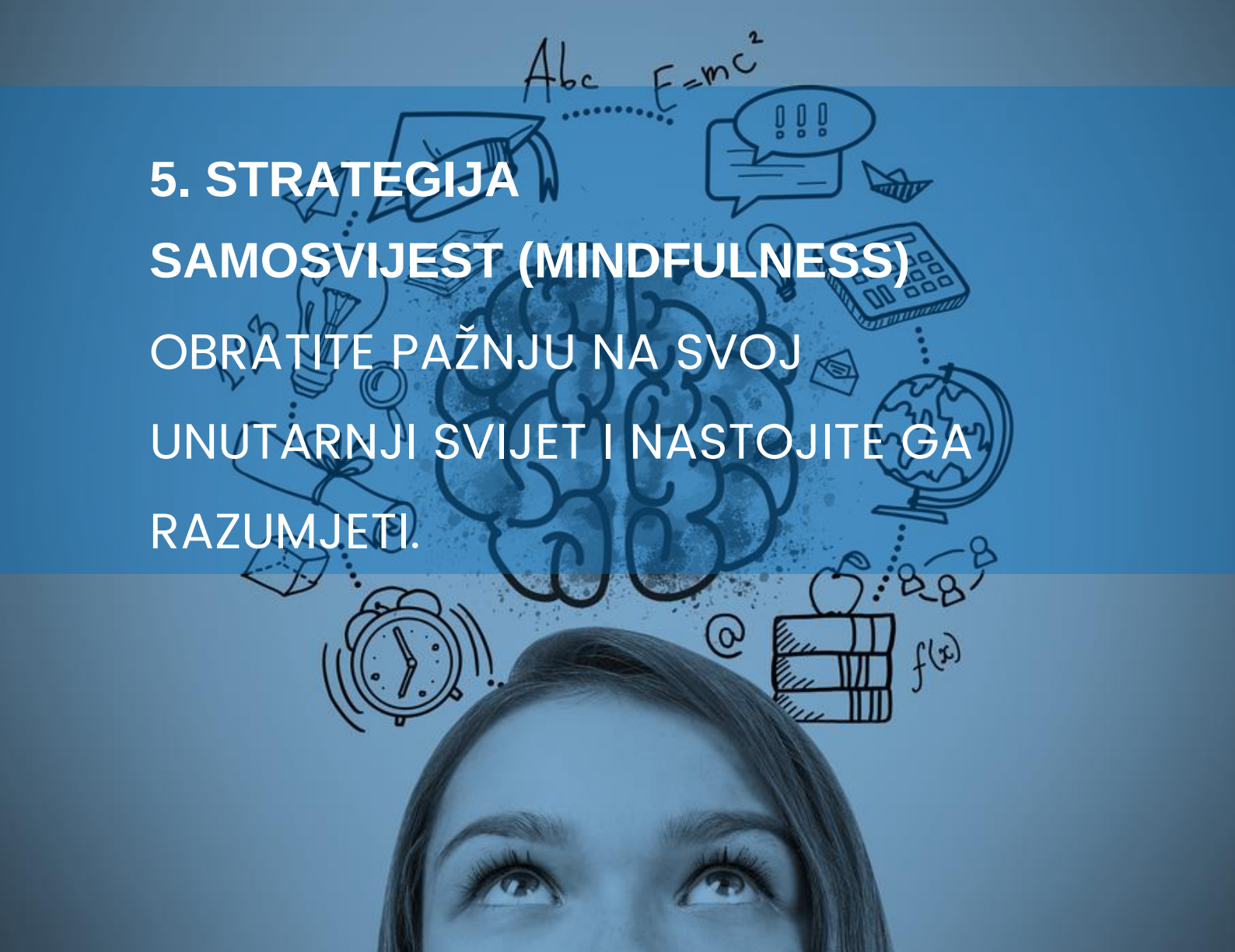
Ako uspijemo promijeniti način na koji razmišljamo o situaciji, mijenjamo i način na koji se osjećamo. A onda mijenjamo i način na koji reagiramo. Iz blokiranosti, dezorijentiranosti, zbrkanosti pomičemo se u konstruktivno djelovanje.

Što se zapravo događa pri kognitivnoj rekonstrukciji?

Slično kao i kod imenovanja, smanjuje se neuralna aktivnost u emocionalnom mozgu. Također je zabilježena aktivnost u ventrolateralnom prefrontalnom korteksu, dijelu mozga koji je, slikovito rečeno, dio mozga koji predstavlja mentalnu kočnicu. To aktiviranje omogućuje da se zaustavi jedan mentalni proces u mozgu i aktivira drugi, u ovom slučaju adaptivniji.



*Mi ne vidimo svijet kakav on
objektivno jest, već onako kako ga
tumači naš mozak.*



5. STRATEGIJA SAMOSVIJEST (MINDFULNESS) OBRATITE PAŽNJU NA SVOJ UNUTARNJI SVIJET I NASTOJITE GA RAZUMJETI.

Temelj za sve prethodne tri tehnike je samosvijest. Samosvijest ili samomotrenje se odnosi na obraćanje pažnje na svoj unutarnji svijet: na svoje misli, osjećaje i senzacije u tijelu.

Ako ne znamo što se zapravo događa u nama, osjećat ćemo samo nezadovoljstvo, uznemirenost, napetost, razdražljivost i neće nam biti jasno od kuda to, a još manje što s time. Velike su šanse da će se to neugodno stanje samo produbljivati, a naš život će se odvijati kao na autopilotu, bez naše kontrole.

Obraćanje pažnje na svoje unutarnje stanje pomaže da primijenite neku tehniku na vrijeme, dok neugodne emocije

nisu uzele toliko maha da jednostavne tehnike više ne mogu pomoći.

Ako niste svjesni svojih osjećaja ne možete ih imenovati, ako niste svjesni svojih misli i pogleda ne možete ih rekonstruirati, a ako niste svjesni napetosti u tijelu, možda se nećete sjetiti primijeniti neku tehniku relaksacije.

Uzmite par minuta kada osjetite da vas obuzima nemir, duboko udahnite i usmjerite pažnju na svoj unutarnji svijet, na svoj um i tijelo.

Pitajte se: što mi se sada „vrti po glavi“, što sada osjećam, kakve su senzacije u tijelu? Zašto to osjećam i što mogu učiniti?

Naše tijelo i um su međusobno povezani. Ako djelujete na jedno od ovoga, utječete i na ostalo. Npr. ako preoblikujem svoje misli, smirujem se i tijelo postaje opuštenije ili ako opuštam tijelo osjećam se bolje i um postaje smireniji, a misli jasnije.

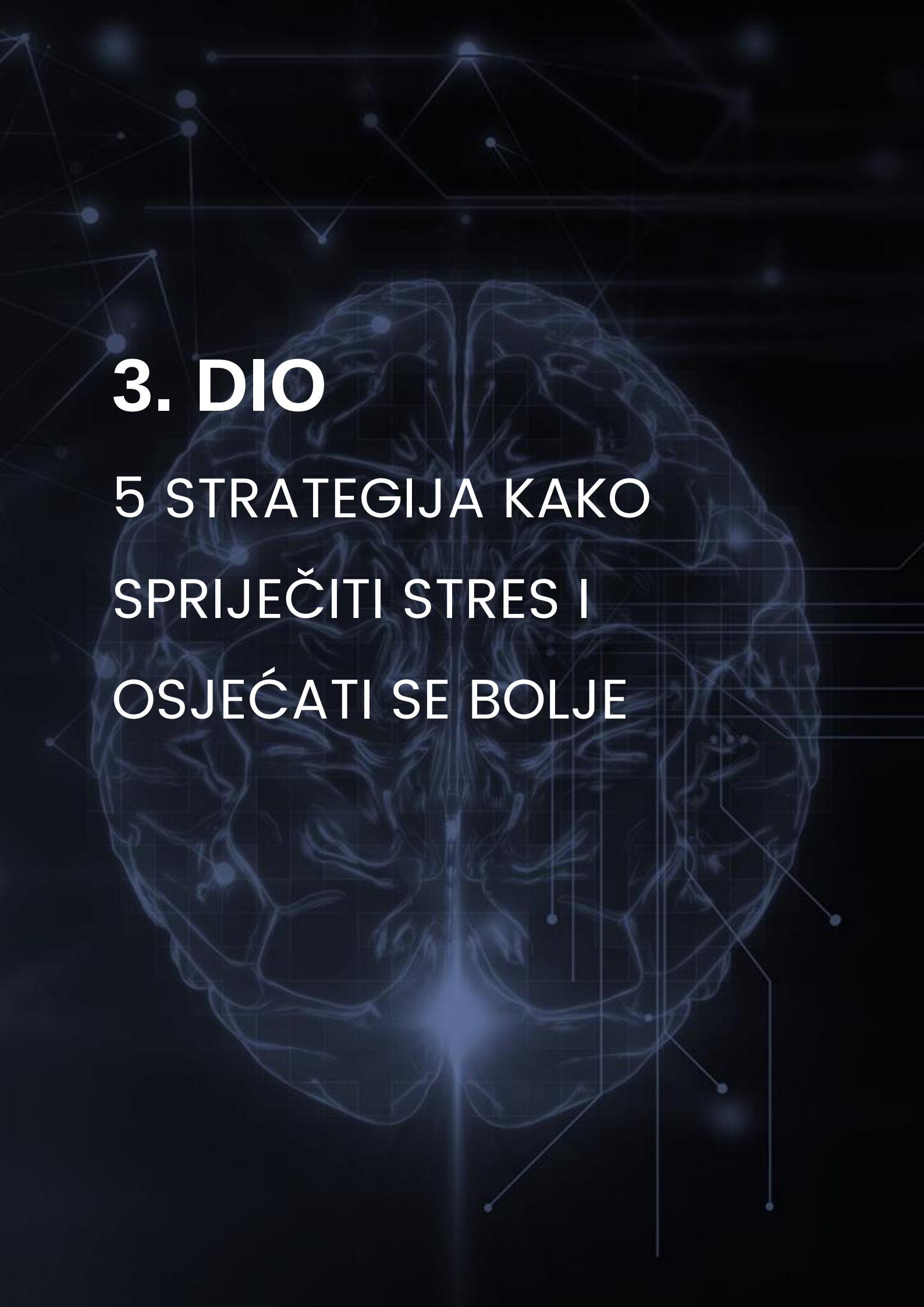
Što se zapravo događa pri samomotrenju?

Pri samomotrenju aktivira se prefrontalni korteks u prednjem dijelu mozga i potiče se rast neurona koji su nužni za integraciju različitih funkcija u mozgu.

A integracija različitih mozgovnih funkcija nužna je za samokontrolu ponašanja, osjećanja i mišljenja.

U mozgu postoje zasebni neuronski krugovi zaduženi za promatranje vanjskog i unutarnjeg svijeta.

Živimo u društvu koje nas potiče da smo usmjereni na van, ali usmjeravanjem pažnje na svoj unutarnji svijet aktiviramo posve druge neuronske krugove koji kod mnogih ostaju slabo razvijeni. Na taj način dobivamo priliku da izađemo iz života na autopilotu i poduzmemo nešto.



3. DIO

5 STRATEGIJA KAKO SPRIJEČITI STRES I OSJEĆATI SE BOLJE



1. STRATEGIJA ZADRŽITE RITAM REDOVITI DNEVNI RITAM I DNEVNE NAVIKE.

Imati zdravu rutinu ima snažan pozitivan utjecaj na Vaše misli i osjećaj stabilnosti i sigurnosti.

Održavajte svakodnevne aktivnosti i rutinu što je više moguće.

Vratite se osnovama: jedite u vrijeme kao i inače, spavajte dovoljno i prema uobičajenom ritmu lijeganja i buđenja, radite stvari u kojima inače uživate.

Čak i ako ste u karanteni ili radite kod kuće, postoji mnogo načina da održite dobre rutine življenja i ostanete zdravi.

U ovo vrijeme promjena, prirodno je da naš um razmišlja o svim uobičajenim aktivnostima koje možda trenutno ne možemo raditi.

Svjesno se odmaknite od takvih razmišljanja kako biste se usredotočili na aktivnosti koje ste još uvijek u stanju obavljati ili na one koje biste mogli prakticirati sada kada ste češće kod kuće. Neke bi ideje mogle biti:

- Radite maksimalno profesionalno svoj posao
- Zadržite uobičajenu rutinu oko djece
- Nastavite učiti i voditi brigu o obrazovanju
- Pročitajte knjigu
- Isprobajte novi hobi ili vještinu (npr. skuhaite novo jelo, svirajte instrument, naučite jezik, naučite šivati, vrtlariti)



2. STRATEGIJA

RE-CONNECT!

POJAČAJTE VEZE KOJE IMATE
S BLISKIM LJUDIMA,
PRIJATELJIMA, ŠIROM
OBITELJI.

Bez obzira na fizičku udaljenost ostanite povezani s drugima. Istraživanja pokazuju da su najvažniji čimbenik psihičkog i fizičkog zdravlja bliski odnosi s drugim ljudima.

Osjećaj da je netko tu za nas, da imamo nekoga s kime možemo razgovarati, da imamo podršku bliskih ljudi povećava osjećaj sigurnosti i smanjuje napetost.

Ako ste rukovoditelj, organizirajte posao od kuće na način da kolege imaju osjećaj da su povezani. Dogovorite video konferencije bez konkretnog dnevnog reda već samo radi kraćeg neformalnog druženja ljudi koji rade od kuće. Češće se čujte s ljudima telefonom, organizirajte grupe na mobitelu, ostanite povezani.

Razgovarajte i o tome kako se osjećate, dijelite emocije, recite kako Vam je. Na taj način ujedno imenujete osjećaje, imate priliku za kognitivnu rekonstrukciju i dobivate osjećaj da niste sami.

Što se događa kada se povežemo s drugim ljudima?

Kada se osjećamo povezani s drugim ljudima mozak otpušta hormon oksitocin zbog kojega osjećamo ugodu i zadovoljstvo. Naziva se još i hormon ljubavi. On je zaslužan za osjećaj povjerenja, smanjuje strah, smiruje napetost i čini da se osjećamo sigurnijima.



3. STRATEGIJA

RE-LAX!

SVJESNO KORISTITE TEHNIKE OPUŠTANJA

Tehnike opuštanja pomažu da se tijelo oslobodi napetosti, dah smiri, a time i smanji osjećaj uznemirenosti. Ukoliko ste upoznati s nekom od tehnika: progresivna mišićna relaksacija, autogeni trening, mindfulness ili nekom drugom, sada je vrijeme da je primjenjujete.

Ukoliko niste upoznati s nekom od navedenih tehnika, Internet je sjajan izvor informacija o njima. Već samo par dubokih udisaja i izdisaja može učiniti da se krvni tlak spusti, broj otkucaja srca smanji, a fiziologija tijela počne vraćati u ravnotežu.

Što se zapravo događa kod tehnika opuštanja?

Pri strahu aktivira se simpatički živčani sustav koji priprema tijelo za borbu ili bijeg, tzv. fight ili flight reakcija. Tijelo postaje napeto i sprema se za fizičku aktivnost, a dah postaje plići. Naše tijelo funkcionira po principu povratne sprege. Kako se mišići polako opuštaju i dah produbljuje, mozak dobiva informaciju da se može opustiti i emocionalna reakcija se smanjuje.

Koji je najbrži i najefikasniji način utjecanja na uznemirenost?

Svjesno disanje.

- 1** **Zauzimanje tjelesne pozicije.** Uspravite svoje držanje, osjetite kako su oba stopala na podu. Ako želite kratko zatvorite oči.
- 2** **Osjetiti tijelo.** Usmjerite pažnju na svoje tijelo, osjetite gdje je najveća napetost u tijelu, te polako izdahnite.
- 3** **Svjesno disanje.** Duboko i svjesno udahnite, te s izdisajem zamislite / vizualizirajte da sva napetost napušta Vaše tijelo.
- 4** **Ponovno disanje 3x.** Ponovite duboko i svjesno disanje uz vizualizaciju barem tri puta.
- 5** **“On-task” misao.** (vidi sljedeću tehniku) Na kraju recite sebi: „Sljedeći konkretan korak je...”

Gore opisana vježba služi za trenutno smirivanje fiziologije, a time i smanjivanje anksioznosti.

Međutim, nemojte čekati s prvom primjenom do nove neizvjesne situacije! Potrebno je malo vježbe kako biste tehniku mogli uspješno koristiti kada dođu intenzivne emocije.





4. STRATEGIJA RE-EXERCISE

PONOVNO POKRENITE TIJELO,
AKO TREBA U SVOJA 4 ZIDA.

Dugotrajna napetost i uznemirenost stvaraju u tijelu mišićne blokade koje se najčešće manifestiraju kao napetost u leđima, lopaticama, vratnoj kralježnici, ramenima, ali i u ostalim dijelovima tijela.

Sada smo možda onemogućeni u bavljenju sportom, ali razni sportski i plesni studiji nude online programe putem kojih se možete aktivirati u svojim domovima.

Na primer online zumba, online ples, online yoga i sl., a ukoliko Vam sobni bicikl negdje skuplja prašinu, vrijeme je da je pobrišete.

Što se zapravo događa kod fizičke aktivnosti?

Fizička aktivnost pomaže da popuste mišićne blokade nastale uslijed stresa, a uz to potiče lučenje kemijskih spojeva kao što su npr. endorfini koji imaju pozitivan učinak na naše raspoloženje i direktno utječu na smanjenje anksioznosti.

5. STRATEGIJA

MENTALNI „DETOX“!

SMANJITE IZLOŽENOST NEGATIVNIM VIJESTIMA. DOSTA JE NEGATIVNOSTI!

Mediji svakodnevno emitiraju loše vijesti i to iz jednog jednostavnog razloga – to privlači pažnju. Iako je važno ostati informiran nije potrebno neprekidno provjeravati mobitel u potrazi za novostima.

Usprkos trenutnoj pandemiji, prema svim statističkim pokazateljima, svijet nikada nije bio sigurnije mjesto nego sada.

Znanost je pokazala kako je ljudski mozak programiran da prije svega obraća pažnju na ono što je negativno. Mediji koriste navedenu činjenicu objavljujući više negativnih nego pozitivnih vijesti kako bi pridobili i zadržali pažnju čitatelja.

U vrijeme Covid-19 pandemije, dnevno se jako naglašava broj novo zaraženih, pozitivno testiranih, pa i umrlih. Ne morate to svaki dan gledati i slušati.

Naravno u ovoj situaciji je korisno pratiti vijesti, ali ne više od jednom do maksimalno dva puta dnevno. Ukoliko konstantno čitate članke na internetu o pandemiji, gledate vijesti 3-4 puta dnevno i dodatno razgovarate unutar obitelji o toj temi – možete sebe i ukućane izludjeti.

Ukoliko ste u izolaciji kod kuće i Vi i Vaša obitelj ste zdravi, možete slobodno i koji dan preskočiti vijesti.

Sigurno Vas neće zaobići neka ključna odluka i mjera poduzeta od strane institucija odgovornih za praćenje razvoja pandemije u državi.

Puno važnije je da se s pažnjom i mirom posvetite Vašoj obitelji i dnevnim obvezama.

O NAMA

IDEA Poslovni Treninzi d.o.o. je tvrtka posvećena pružanju obrazovnih usluga koje osnažuju pojedince za ostvarenje pozitivnih promjena u njihovom životu, te dostizanje novih razina osobne i profesionalne uspješnosti.

U zadnjih 18+ godina organizirali smo i proveli preko 1000 dana edukacija za više od 5000 polaznika, kako samostalno, tako i u suradnji sa preko 20 vodećih tvrtki u regiji.

Naše bogato iskustvo u širokom spektru tema vezanih uz osobni i poslovni uspjeh omogućuje nam konstantno usavršavanje naših edukacija.

Stvaramo inovativna rješenja na temelju vlastitih istraživanja i integracije najnovijih spoznaja iz neuroznanosti, bihevioralne ekonomije te kognitivne i socijalne psihologije koja ljudima pružaju nove modele razmišljanja, novo samopouzdanje i motivaciju za promjenu.

S našim klijentima i partnerima gradimo trajne odnose suradnje, utemeljene na međusobnom povjerenju, poštovanju i zajedničkom stvaranju.

www.ideaposlovnitreninzi.hr

O AUTORIMA



Adrian Josip Drempetić prof. psihologije

Izvršni direktor firme IDEA Poslovni Treninzi d.o.o., iskusan poslovni trener, autor NeuroSelling i Brainfitness programa, specijalist za napredne strategije ubrzanog učenja te prodajnu i rukovodnu izvrsnost.



mr. sc. Ivana Štefok, prof. psihologije

Poslovna trenerica i konzultantica, stručnjak za izradu i provođenje obrazovnih programa iz područja organizacijske, razvojne, kognitivne i socijalne psihologije te psihologije obrazovanja, učenja i pamćenja. Dugogodišnje radno iskustvo u psihološkom savjetodavnom, mentorskom i konzultantskom radu s pojedincima, skupinama i organizacijama.



mr. sc. Majda Šavor, prof. psihologije

Poslovna trenerica i konzultantica sa dugogodišnjem radnim iskustvom u području grupnog i individualnog savjetodavnog rada sa različitim skupinama korisnika, te kreiranju i provođenju edukacijskih programa, psihologijske procjene i procjene kompetencija.

KONTAKT

Nadamo se da Vam je ovaj materijal bio zanimljiv i koristan. Slobodno ga koristite i distribuirajte unutar Vaše organizacije i generalno svima kojima bi mogao pomoći.

Ukoliko želite pokrenuti stvarne pozitivne promjene u Vašoj organizaciji, ukoliko želite unaprijediti prodajne rezultate, podići organizacijsku kulturu na višu razinu ili osnažiti Vaše rukovoditelje za donošenje boljih odluka, izgradnju boljih odnosa i kvalitetnije vođenje timova, slobodno nas kontaktirajte.



IDEA Poslovni Treninzi d.o.o.

KSAVER 163, 10000 ZAGREB, HRVATSKA

Izvršni direktor

prof. psih. Adrian Josip Drempetić

Web: www.ideaposlovnitreninzi.hr

Mobile: +385 / 98 / 953 67 63

E-adresa: adrian.drempetic@ideaposlovnitreninzi.hr

