

OBSTAJA TUDI DOBRA PLAT STRESA?

mag. Mateja Štirn, ISA institut

*Pozitivna psihologija, Cankarjev dom,
Ljubljana, 12. maj 2016*





KAJ JE STRES?

“Da si zmeden.”

“Da se zaradi ene stvari čudno obnašaš.”

“Da te je strah.”

“Da si šokiran.”

“Da si malo razburjen.”

“Da si raztresen.”

“Da hitiš.”

“Ko se zgubimo.”

“Če se bojiš kužka in pride k tebi.”

“Če se bojiš.”

“Mami pije veliko kave, ker je pod stresom zaradi službe.”

“Ko te boli glava. Ko si zmeden”.

“Ko te nekaj strese. Kot električna žica.”

“Ko se ti (mami) včasih tako razjeziš.”

“Ko se ne počutiš dobro, tako kot se normalno počutiš. Pa ti nekaj ne dela v glavi. Kot, da se ti malo možgani zmešajo. Takrat se počutimo slabo. Na primer boli nas trebuh, bruhamo, smo slabe volje, ker se nam to zgodi.”

“Če se kaj takega zgodi/naredi, da te preseneti; ko sploh ne misliš, da bi se ti lahko zgodilo in se ti zgodi.

“Stanje človeka, ki se slabo počuti, ker ga je nekaj presenetilo.”

ALI OBSTAJA DOBRA PLAT STRESA?

“Ne vidim pozitivnih strani stresa. No, edino to, da se oseba po stresu olajša. Da ti je lažje pri srcu. Da ti ni “bad”.”

“Je slab in dober. Iz tega se lahko kaj naučiš. Ko na primer razmišljaš za matematične naloge in potem imaš nalogo prav.”

“Ko ti na primer nekaj uspe. Ko na primer tečeš na krosu in dosežeš prvo mesto.”

“Ravno ne vem, če je kakšna dobra lastnost, je ne poznam.”

“Stres ni dober. So samo slabe stvari”.

“Je tudi dober, ker nas varuje, da česa ne storimo, ker nas že prej rata strah.”

“Stres pomaga fokusirati misli in energijo na vir stresa. Pomaga, da damo na stran manjše obremenitve in druge motnje. Tako se lahko osredotočimo na iskanje rešitve.”

STRES

stanje napetosti, ki se pojavi, ko je nekaj, kar nam je pomembno, ogroženo.« (McGonigal)

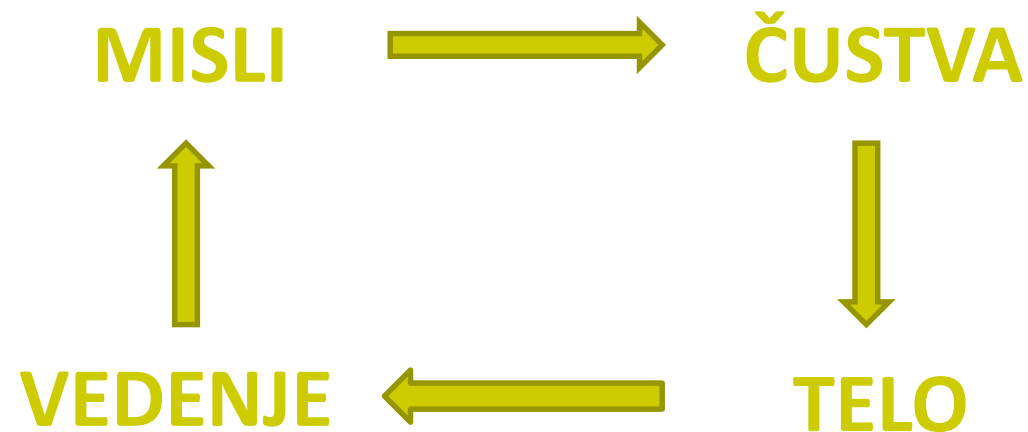


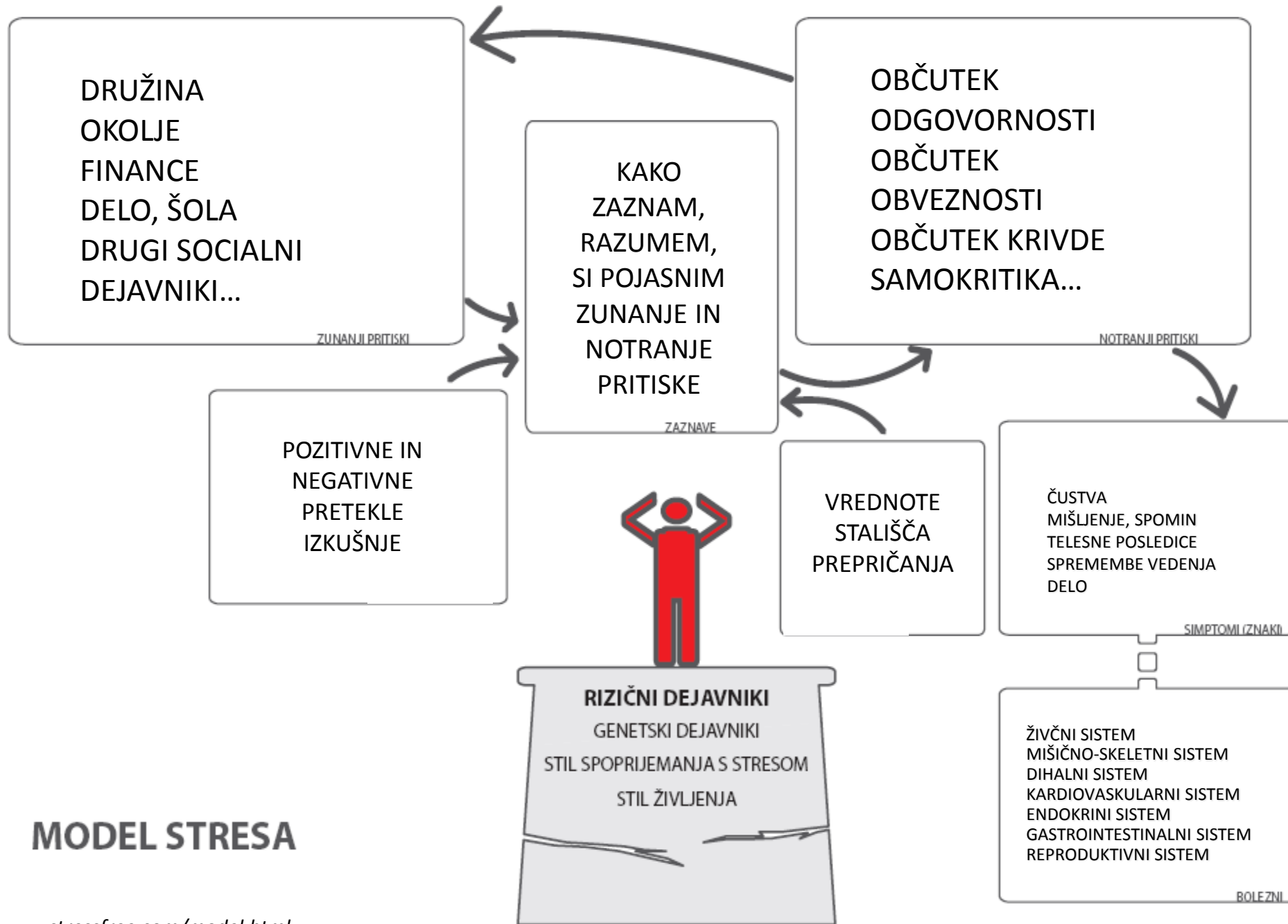
Posnetek kristalov, ki se tvorijo v kortizolu – hormonu, ki je pomemben pri odzivu na stres.

Količina izločenega kortizola vpliva na srčni utrip in krvni pritisk.

“Ni stres tisti, ki nas ubija,
ampak naš odziv na stresorje.” *(Hans Selye)*

To, kakšen vpliv bo imel stres na naše zdravje, življenje, je pomembno povezano z **načinom našega razmišljanja**, s tem, kako si pojasnimo različne stresorje, kako razumemo stres, ki ga doživljamo, kako “vidimo” sebe.





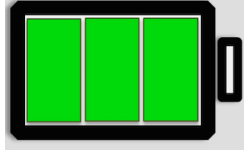
NAČIN RAZMIŠLJANJA O STRESU

- **Stres izčrpa**



(kako se izogniti stresu, ga obvladati, da preprečim negativne posledice)

- **Stres okrepi**



(kako sprejeti stres in ga uporabiti, da dosežem cilj, zelene rezultate...)

Način razmišljanja o stresu se nanaša na oceno, razumevanje narave stresa kot take, ki okrepi ali take, ki izčrpa.

TRI POMEMBNA PREPRIČANJA O STRESU

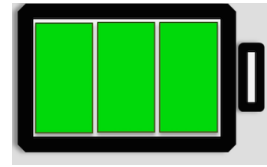
1. moj telesni odziv v stresni situaciji mi je v pomoč in ni grožnja (**stres kot energija, ki jo lahko uporabim**),
2. sebe vidim kot **sposobno/sposobnega obvladati stres**, se učiti in osebnostno rasti,
3. razumem, da **stres doživljamo vsi** in ni dokaz moje neuspešnosti, šibkosti, nesposobnosti.

(Kelly McGonigal)

UČINKI STRESA SO RAZNOLIKI, KOMPLEKSNI.

Stres vpliva na:

- zdravje in vitalnost
- učenje in rast, razvoj
- delovanje in produktivnost
- medosebne odnose, povezanost z drugimi...





ZNAKI, POSLEDICE

- Vedenje
- Čustva
- Občutki
- Domišljija
- Način razmišljanja, naravnost
- Medosebni odnosi
- Telesno počutje, zdravje

(Palmer, Dryden, 1995)

DOBRE PLATI STRESA

Stres nam da energijo in moč, ki jo potrebujemo za spoprijemanje z življenjskimi izzivi.

Da nam energijo, da se učimo, rastemo.

Lahko nas motivira, da se povežemo z drugimi ljudmi.

Določena stopnja stresa nas lahko spodbudi, da se pripravimo, izvedemo določeno aktivnost, da se učimo, smo učinkoviti ... Lahko nam pomaga, da se bolje osredotočimo.

Stres nas lahko spodbudi, da uvedemo spremembe.

Lahko nam da “moč”, da “gremo naprej”.

V kriznih situacijah nam pomaga, da se ustrezno odzovemo – da zaščitimo sebe in/ali druge. Lahko nam celo reši življenje.



“S tem, ko sprejmemo stres, strah spremenimo v pogum, izolacijo v povezanost in trpljenje v smisel.” *(Kelly McGonigal)*

PROŽNOST

sposobnost, da se v primeru težkih ali ogrožajočih razmer, v času življenjskih preizkušenj, različnih negativnih izkušenj **pozitivno prilagodimo, ponovno vzpostavimo osebno ravnovesje in se “postavimo nazaj na noge”**.

Zaradi prožnosti lahko ohranimo svoje zdravje, blagostanje in uspevamo, ne glede na negativne okoliščine, s kateri se ali smo se soočali.

PROŽNOST

ENA KLJUČNIH SESTAVIN NAŠEGA BLAGOSTANJA



Sestavine blagostanja:

1. sposobnost vzdrževanja prijetnih čustev,
2. prožnost,
3. čuječnost,
4. prosocialna vedenja (empatija, sočutje, altruizem, hvaležnost). *(Richard Davidson)*

“Ne preživijo najmočnejši, niti najbolj inteligentni, ampak tisti, ki se najbolje odzivajo na spremembe.

Tiste skupnosti, v katerih je največ najbolj sočutnih članov, bodo najbolje uspevale in imele največje število potomcev.” *(Charles Darwin)*

DEVET STEBROV PROŽNOSTI *(Stephen Sideroff, 2015)*

Področje odnosov

- odnos s samim seboj
- odnosi z drugimi
- vera v nekaj “večjega od mene”

Ravnovesje organizma, upravljanje z energijo

- fiziološko ravnovesje
- čustveno ravnovesje
- kognitivno ravnovesje

Proces (kako delujemo v svetu)

- prisotnost - sposobnost, da smo “tukaj in sedaj”
- fleksibilnost - sposobnost, da se ustrezno prilagodimo na spremembe
- moč - sposobnost, da se lotimo, naredimo stvari, vztrajamo ...



5 MINUTNA PRAKSA PRISOTNOSTI (ČUJEČNOSTI)

1. sproščeno telo
2. umirjeno dihanje
3. »prazen«, umirjen um
4. odprto srce
5. pozornost, občutljivost za okolico
6. povezanost energetskega polja

(Vijay Bhat)

KAJ LAHKO POMAGA, KO SMO POD STRESOM?

KAJ LAHKO SPREMENIMO?

"Ko gledam nazaj na vse skrbi, se spomnim na zgodbo o starcu, ki je na svoji smrtni postelji rekel, da je imel v svojem življenju veliko težav. Večina njih se nikoli ni zgodila." *(Winston Churchill)*

Kar je, je.

Sem, kdor sem.

Si, kdor si.

(Jorge Bucay, Zgodbe za razmislek, 2013)

Sprejemanje ne pomeni pasivne sprijaznjenosti.
Ravno nasprotno.

Zahteva veliko trdnosti in motivacije, da sprejmemo to, kar je. Še posebej, če nam ni všeč. In potem delujemo... Včasih to pomeni, da spremenimo, kar se da spremeniti ...

Ko spremenimo pogled na “to, kar je”, se dinamika tega “kar je”, že spremeni.

(Jon Kabat-Zinn)

VPRAŠANJA, KI NAM LAHKO POMAGAJO ODZVATI SE BOLJ V SVOJ +?

- Ali lahko vidim to situacijo, okoliščine, stanje drugače? Kot izziv in ne kot grožnjo?
- Na kaj lahko vplivam?
- Ali se lahko kaj naučim ob tem, napredujem, rastem ...?

USTVARJAM, NEGUJEM SVOJO MREŽO PODPORE.

LESTVICA ZADOVOLJSTVA Z ŽIVLJENJEM

(močno se ne strinjam)

(močno se strinjam)

1

2

3

4

5

6

7

- ___ Moje življenje je v večini pogledov blizu mojega ideala.
- ___ Pogoji mojega življenja so odlični.
- ___ Zadovoljna sem s svojim življenjem.
- ___ Doslej sem dosegla, dobila pomembne stvari, ki jih želim v življenju.
- ___ Če bi lahko ponovno živela, ne bi skoraj nič spremenila.

(Ed Diener, 1985)

MULTIMODALNI PRISTOP ZA USPEŠNO OBVLADOVANJE STRESA

- Vedenje
- Čustva
- Občutki
- Domišljija
- Način razmišljanja,
naravnost
- Medosebni odnosi
- Telesno počutje, zdravje



(Palmer, Dryden, 1995)

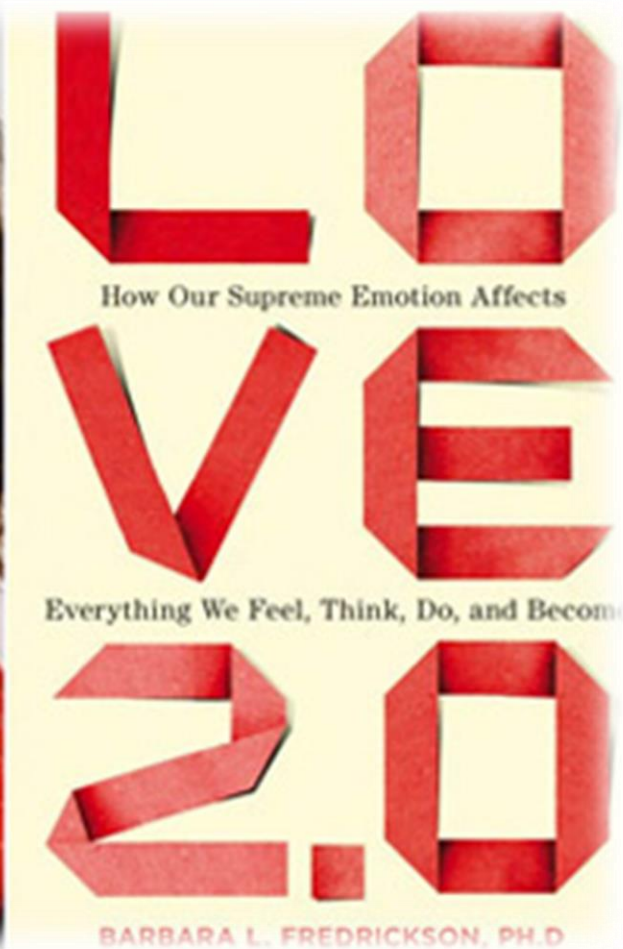
MOČ PRIJETNIH ČUSTEV



Prijetna čustva razširijo naš pogled, perspektivo.
Pomagajo graditi prožnost.



Barbara Fredrickson

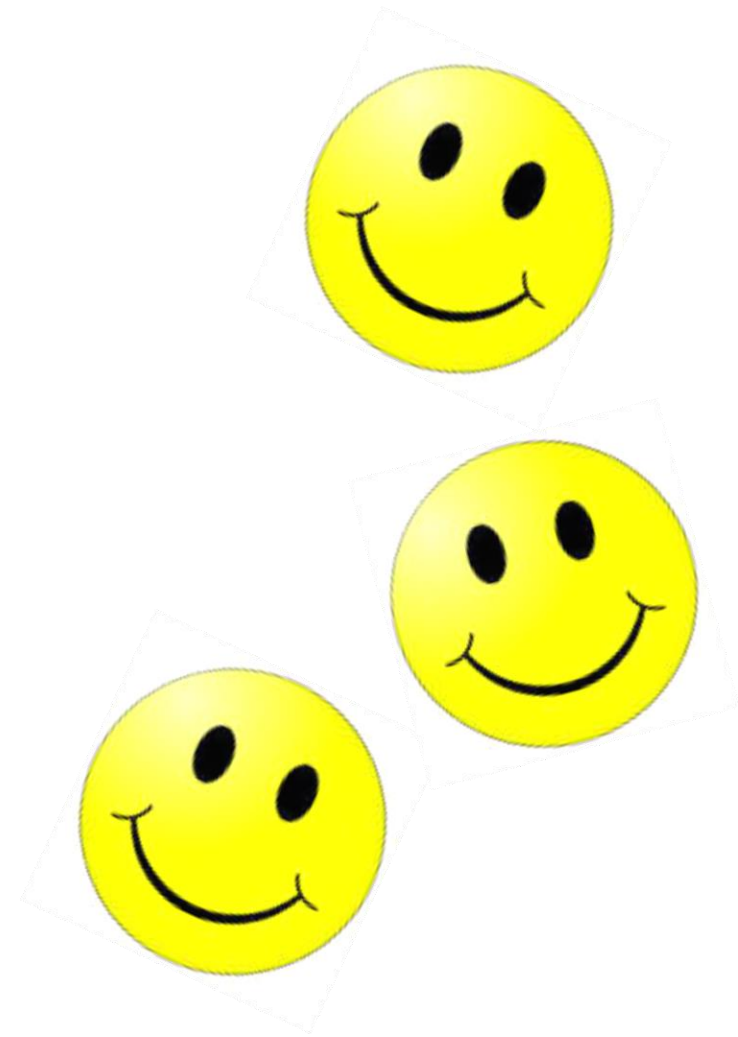


Štejejo mikro trenutki
povezanosti.

Trenutki, ko delimo,
so-izkusimo prijetna
čustva
(pozitivna resonanca).

PRIJETNA ČUSTVA *(iz vprašalnika "Samocena pozitivnosti")*

- zabavno, radoživo, prismuknjeno
- začudenje, občudovanje, pozitivna osuplost
- hvaležnost, priznanje, zahvala
- polni upanja, optimistično, opogumljeno
- navdihnjeni, poživljeni, povzdignjeni
- zanimanje, pozornost, radovednost
- radost, veselje, sreča
- ljubezen, povezanost, zaupanje
- ponos, prepričanje vase, samozavest
- mirno, spokojno, zadovoljno



(Barbara Fredrickson

www.positivityresonance.com)

1 stresna
situacija

2 kratek ogled filma

3 kardiovaskularno okrevanje



zabava



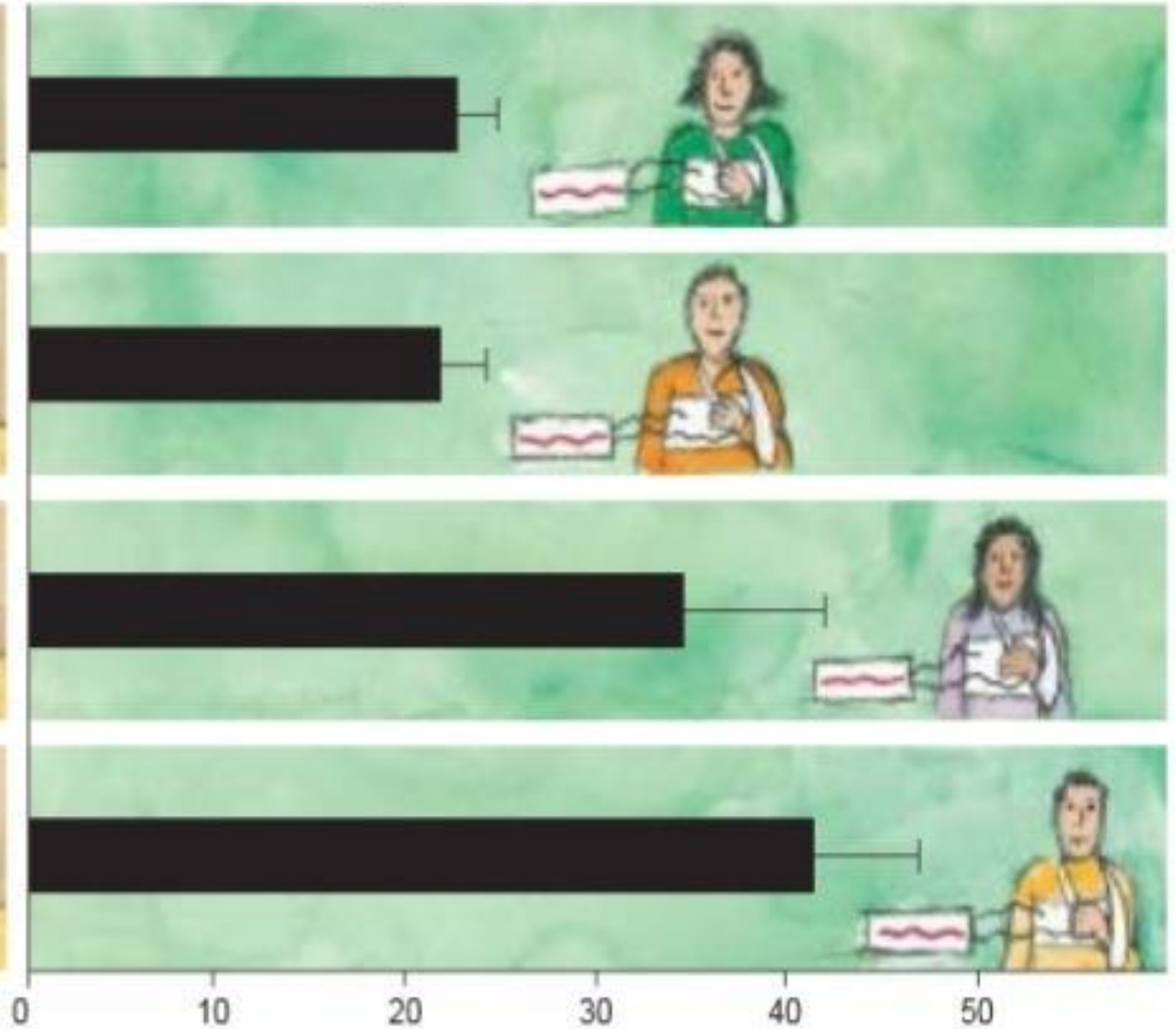
zadovoljstvo



brez čustev



žalost



(Barbara Fredrickson, 2003)

Čas (sekunde)

MEDITACIJA LJUBEČE PRIJAZNOSTI

Da bi se počutila varno.

Da bi bila srečna.

Da bi bila zdrava.

Da bi živila z lahkoto, v miru.

Da bi se počutil varno.

Da bi bil srečen.

Da bi bil zdrav.

Da bi živel z lahkoto, v miru.

PISANJE DNEVNIKA



Rezultati študij govorijo, da je pisanje dnevnika povezano s subjektivnimi in objektivnimi markerji zdravja in dobrega počutja.

Pisanje dnevnika “deluje”, ko nam pomaga osmisliti naše izkušnje ali najti drugačen, nov pomen teh izkušenj.

To, da o svojih izkušnjah razmišljamo na bolj organiziran, konstruktiven način, lahko pomaga zmanjšati stres.

(Pelin Kesebir)



"Počivaj.
Polje, ki je počivalo,
daje dobro letino."
(Ovid)



Poiščimo, ustvarimo,
izkoristimo
priložnosti, da smo
radovedni, se učimo,
potrdimo, uživamo ...

“Ko doživimo resnično tragedijo v življenju,
se lahko odzovemo na dva načina,
bodisi z izgubo upanja in s samo-destruktivnim
ravnanjem, ali pa uporabimo izzive,
s katerimi se soočamo,
in spoznamo svojo notranjo moč.” *(Dalai Lama)*



”V osnovi sem optimist. Ali je to povezano z naravo ali z vzgojo, ne morem reči.

Del tega, da smo optimisti, je to, da smo s svojo glavo obrnjeni proti soncu, z nogami pa hodimo naprej.

Naj vaše izbire odražajo vaše upanje in ne vaših strahov.”

(Nelson Mandela)

Dihajmo mirno. Skrbimo zase z nežnostjo in sočutjem.

Negujmo prijazne in sočutne odnose z drugimi. Prosimo in ponudimo pomoč, ko je potrebno.

Bodimo pozorni, negujmo prijetna čustva. Neprijetna čustva "objemimo" s sočutjem, razumevanjem, da so prehodna, so naša in nikoli napačna.

Poiščimo, ustvarimo, izkoristimo priložnosti za svoje strasti. Da smo radovedni, se učimo, rastemo, uživamo ...

Izberimo misli, ki odpirajo pogled, poti.

Smejmo se. Hodimo s pogledom obrnjenim v sonce. 😊

Vložena sreča

