

## STRES

I slajd predstavi temu I pita ih

Pitanja: Kada čujete stres na šta pomislite? Šta vi pod stresom podrazumevate?

Onda daje II slajd definiciju

Zatim ih pita : Da li samo neprijatni događaji mogu biti stresni?

*priča-* Nisu samo negativni događaji stresni. Prijatne i čak poželjne promene u životu mogu takođe biti stresne. Na primer selidba, rođenje deteta, poseta mnogobrojne rodbine za vreme praznika... Koliko god ovi događaji bili lepi, očekivani i željeni, sa sobom nose elemente koji nas pomeraju iz uobičajene kolotečine, zahtevaju pokretanje naših adaptacionih mehanizama i snaga i na neki način iscrpljuju.

*Koji životni događaji su po vašem mišljenju najgori i najteži? Kada ste vi pod stresom šta primećujete da se u vašem telu dešava? Kako to da ljudi mogu da obole zbog stresa?*

- Stres je iznenadna promena ili napor kome je organizam izložen a koji zahteva brzu adaptaciju na novonastale uslove.

Ovi "novonastali uslovi" mogu biti dvojaki: izvođenje neke fizičke aktivnosti kojom se naglo troše velike količine energije ili procena da bi psihofizički integritet organizma mogao biti ugrožen.

Ovo drugo određenje promena ili "novonastalih uslova" je ključno za razumevanje stresa jer promena može biti strukturirana kao životni događaj koji je neočekivan, iznenađan, masivan i za nas važan.

Reakcije organizma odnosno telesni procesi koji se u nama odigravaju su u oba slučaja isti.

Pre svega stresan događaj odnosno "novonastalu situaciju" koju mi *tumačimo* kao pretnju našem psihofizičkom integritetu. Dakle, ne zavisi od samog događaja da li će biti stresan nego od značenja koje mi tom događaju pripisujemo. Ono na šta mi reagujemo jeste naše tumačenje i doživljaj neke životne situacije.

Karakteristike koje događaj najčešće ima da bismo ga kao takvog procenili jeste njegova iznenadnost, masivnost, neočekivanost, posledice koje može imati po nas i naš dosadašnji život. Što je događaj nepoželjniji i što veću adaptaciju i reorganizaciju života zahteva, to ga mi češće procenjujemo kao stresnog. Na primer, najteži su životni događaji koji se interpretiraju kao gubitak.

reakcija organizma na "novonastalu situaciju". Telo aktivira takozvani "bori se ili beži" mehanizam a proces se odvija na sledeći način: aktivira se hipotalamus koji luči hormone koji nadziru rad hipofize, ona diriguje lučenje adrenokortikotropnog hormona ili ACTH koji potiče koru nadbubrežne žlezde na proizvodnju kortizola. Dakle, oslobađaju se kateholamini, adrenalin i noradrenalin. Nivo šećera u krvi se povećava, ubrzava se metabolizam. Periferni krvni sudovi se skupljaju, krv se usmerava prema srcu, manje

važne telesne funkcije se zanemaruju da bi organizam što spremnije odgovorio na izazov. Ovo je automatska telesna reakcija i odvija se bez naše slobodne volje. Isto tako ova reakcija je potpuno normalna jer je onih nekoliko desetina hiljada godina evolucije, opremilo naše telo za ovakve događaje i na njih smo biološki disponirani.

Ako osoba realno proceni situaciju, aktivira onoliko svoje telesne potencijale koliko je potrebno za savladavanje opasnosti, kada opasnost prođe organizam se lagano vraća u svoje prvobitno stanje i reuspostavlja ravnotežu jer smo biološki programirani i na održavanje homeostaze, stabilnosti i u krajnjoj liniji zdravlja. Ali ako je osećaj za realnost izmenjen i osoba većinu životnih događaja i situacija opaža ili predviđa kao opasne, dakle svaki put kad telo aktivira "bori se ili beži" odgovor na situacije koje nisu zaista životno ugrožavajuće, telo doživljava lažnu uzbunu. Suviše ovakvih lažnih uzbuna može dovesti do stanja stalne pozornosti, odnosno, konstantno povišene pripravnosti organizma. Adaptacione snage lagano popuštaju i dolazi do razvijanja tegoba ili bolesti za koje se kaže da su prouzrokovane stresom. Visok krvni pritisak, srčane tegobe, bolesti imunog sistema, migrenozne i tenziona glavobolje, problemi sa gastrointestinalnim traktom, seksualne disfunkcije, nesanice i mnoge druge.

#### PITANJE ZA NJIH: DA LI JE STRES UVEK NEGATIVAN?

priča -. Nije svaki stres loš. Stres nam je potreban u životu jer nas motiviše, gura napred ka ostvarivanju ciljeva koje smo sebi postavili, izaziva mobilizaciju naših snaga i potencijala i u krajnjoj liniji čini nas aktivnima. Razlika između "dobrog" i "lošeg" stresa je u tome što loš stres konstantno održava pozornost i stanje povišene aktivnosti organizma, pri čemu do trenutka opuštanja i razrešenja ne dolazi, dok dobar stres funkcioniše kao motivaciona ili energetska injekcija koja podiže našu pažnju, koncentraciju, pomaže nam da se fokusiramo na cilj i da ga realizujemo, znači postoji ravnoteža između pripravnosti, napetosti i opuštanja, smirivanja kada stresni događaj prođe ili kad na primer ostvarimo cilj kojem smo težili.

*Neke stresore možemo eliminisati neke ne ( smrt voljene osobe)*

*Kako da pomognemo sebi?*

Vođenje računa o ishrani, redovno kretanje i bavljenje sportom, opuštanje uz muziku, humor, različite relaksacione tehnike dubokog disanja, mnoge druge.

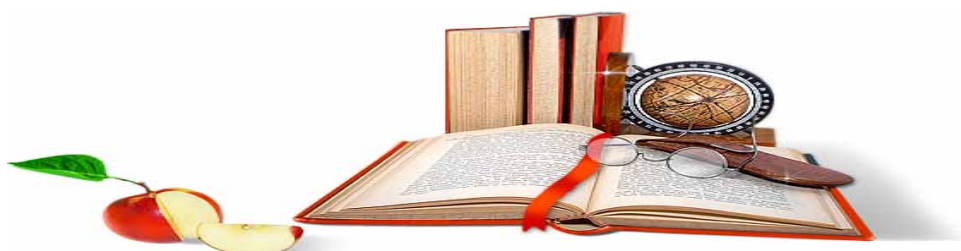
Rezime: Da biste se se lakše nosili sa stresom:

- negujte dobre veze i odnose sa ljudima koji su vam važni
- popravite komunikaciju sa bližnjima ali nemojte očekivati život bez konflikata, konflikti su OK i mogu da se događaju među ljudima koji se vole, nemojte očekivati da budete uvek u pravu i da vam život bude "vrt pun belih ruža"
- ono što ne možete da promenite prihvatite

---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU [WWW.MATURSKI.NET](http://WWW.MATURSKI.NET) ----

[BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)  
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA  
RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.

[WWW.SEMINARSKIRAD.ORG](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)  
[WWW.MAGISTARSKI.COM](http://WWW.MAGISTARSKI.COM)  
[WWW.MATURSKIRADOVI.NET](http://WWW.MATURSKIRADOVI.NET)



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO [SEMINARSKI](#), [DIPLOMSKI](#) ILI [MATURSKI](#) RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE [GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI](#) KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U [BAZI](#) NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU [IZRADA RADOVA](#). PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM [FORUMU](#) ILI NA

[maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)

- 
-