

Upravljanje sobom u stanju stresa

U okviru projekta Ministarstva demografije i useljeništva **LABIRINT – podrška roditeljstvu** krajem svibnja 2026. godine na mrežnim stranicama Labin zdravog grada objavljen je članak naslova „Roditeljski stres“. Naime, roditeljski stres načelno proizlazi iz bavljenja djetetom koje može očitovati različita otegotna ponašanja i doživljavanja (npr. hiperaktivnost, prkos, preosjetljivost, distanciranost, otpor ka obavezama, pretjerana zahtjevnost, nepoštivanje autoriteta ni granica, poteškoće u učenju i održavanju koncentracije i sl.) kojima opterećuje sabranost roditelja i njegove kapacitete za kvalitetno roditeljstvo, no može biti uzrokovan i činjenicom izloženosti roditelja nizu životnih i/ili osobnih, partnerskih, poslovnih stresora, koji **nagrizaju** kapacitet roditelja za izdržavanje odgovornosti roditeljske uloge i prikladno odgovaranje na potrebe djeteta. U ovome članku rezimirane su opće smjernice za „upravljanje sobom u stresu“. Pa, poletimo...

Podsjetimo se da je normalno i očekivano da nećemo čitavog života biti u stanju „bonace“ bez turbulencija, valovlja, oluja i hladnoća. Ok je nadati se dobru, a ok je imati osjećaj i za realnost.

Definicija stresa i djelovanje na tjelesne sustave

Stres je stanje psihofiziološke reakcije organizma na (realne i/ili doživljene) zahtjeve, prijetnje i opasnosti u okruženju. Kasnije ću se vratiti na riječi iz zagrada: **realne i/ili doživljene prijetnje**. Sada dodajem još podatak da stanje stresa, u smislu uznemirenosti i izloženosti visokim zahtjevima života za što se ne osjećamo opremljenima ni vještima, djeluje fiziološki tako što (se):

- aktivira nevoljni **tzv. autonomni živčani sustav, tzv. simpatikus**, koji tijelo energizira za borbu sa prijetnjom, na načine da ubrzava rad srca, disanje, uzrokuje napetost mišića, širenje zjenica, potiče lučenje hormona stresa i dr. – u namjeri da nam poveća šanse za „preživljavanje u predstojećoj opasnosti“. Naš um i tijelo u sprezi, reagiraju moćno, brzo i preplavljujuće, kao da smo realno izloženi ozbiljnoj životnoj pogibelji, iako nam je u opasnosti možda tek taština.
- aktivira se **emocionalni impulzivni um (limbički)**, koji percipira opasnost, fokusira je i nudi nam 3 automatske opcije „preživljavanja“: **pobjegni, zablokiraj se ili bori se**, koje u suvremenom životu mogu očitovati oblik: izbjegni o tome misliti, ostani pasivan „da te neprijatelj ne uništi“ ili bori se/suoči se glasno, moćno i agresivno sa onima koji su ti na putu prije nego oni stignu trepnuti,
- **usporava se rad drugih sustava !!! u korist gore navedenih**, pa tako u stresu „trpe“ probava, imunološki i reproduktivni potencijali, pa i, što je šteta, kognitivni potencijal za šire sagledavanje situacije, planiranje, analiziranje i donošenje odluka. **Upravo zato** što nam stres oduzima od punine kognitivnog kapaciteta za domišljanje cjelovitih rješenja, važno je mic po mic djelovati na svoj organizam, da se u nekoj mjeri umiri, kako bismo mogli uopće razmišljati i promišljeno djelovati, ali i osjećati se manje preplavljeno i razapeto.

Budući da smo bića **isprepletena i orkestrirana** od fizioloških, hormonalnih, emocionalnih, kognitivnih, psiholoških funkcija, odnosno od tjelesnog, emocionalnog, misaonog, motoričkog pa nazovimo to i socijalnog sustava, važno je da u stanju stresa činimo one intervencije koje će ispeglati

pretjerano aktivirane sustave, a oživjeti rad ušutkanih sustava i potencijala. Sjetite se ovoga u djelu o smjernicama za upravljanje sobom. Sada se vraćam na riječi iz zagrada.

Utjecaj doživljaja opasnosti (ne nužno realnog) na stresni odgovor

Riječi „realne“ i „doživljene“ napisane u zagradama uz definiciju stresa impliciraju da stres može biti izazvan realnim problemom, udesom, invaliditetom, zahtjevom, a može nastati i kao kombinacija, ili isključivo kao **odgovor na naš doživljaj** da je nešto prestrašno, preteško, vrlo opasno (npr. po našu egzistenciju ili odnose ili financije ili samopoštovanje...), pred čime smo mi nedostavno opremljeni, nesposobni othrvati se. A, ako je problem velik, a mi nesposobni (po našoj procjeni), znači da će nas problem nadvladati, a mi ćemo na neki način umrijeti, nestati, izgubiti, osramotiti se. Dakle, naš um sa pretjerano dramatičnim procjenama onoga što nam se može neugodnoga dogoditi doprinosi stresu, pa je dobro dokučiti u čemu nam naš um hiperbolizira stvarnost, kako bismo „korigirali“ predviđanje. Naime, naše misli utječu na osjećaje i naše postupke, kao što vrijedi i obrnuto, posredstvom naših interpretacija.



Dakle, vrlo je moguće da ćemo svome stresu doprinijeti tako što ćemo uveličati negativne prognoze neke situacije i podcijeniti naše sposobnosti suočavanja. Npr. nekome može biti izuzetno prijeteća informacija da će morati govoriti sa pozornice široj publici, jer ima iskustvo i dojam da dobro poznaje sebe i količinu svoga straha te iznimnu nesposobnost govorenja i kretanja i emocionalne samoregulacije u takvim uvjetima. Rezultanta je osjećaj silne napetosti, jer se očekuje totalni fijasko, sramota svjetskih razmjera i javna smrt kakvog takvog samopoštovanja. A, u realnosti, moguće da bi osjećao nelagodu i moguće da bi zamuckivao u govoru, ali je isto tako vjerojatno, da se ne bi dogodio toliko katastrofičan scenarij koji njegov um prognozira. Štoviše, moje je iskustvo da govornik, uza sve svoje poštapalice i nezgrapnosti, itekako može doprijeti do mene koja sjedim u publici, ako govori na način koji rezonira sa mnom. Nazovimo taj način cjelovitim i dubljim, nekomercijalnim, autentičnim.

Dakle, važno je da i mi što objektivnije procijenimo i opasnost, ali i naše realne i dostupne resurse za suočavanje i nošenje sa situacijom, prihvaćajući da smo i mi sami podložni iracionalnostima ovog ili onog tipa.

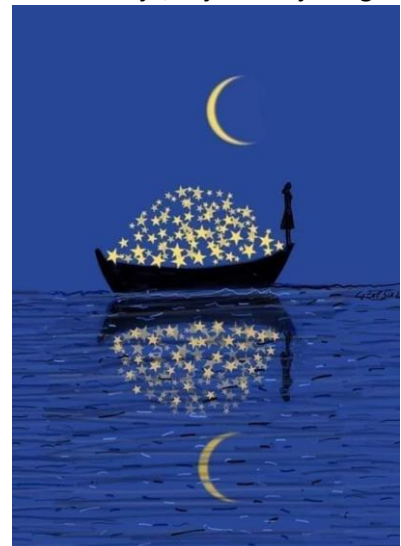
Naravno, ponekad čovjek može biti realno vrlo uznemiren prognozama, koje se zapravo u praksi i obistinjuju. Sjećam se žene koja je očekivala da će joj ozbiljan trag opekotina koji joj je izobličio lice do neprepoznatljivosti osigurati neugodna iskustva pri pojavljivanju u javnosti, i to se događalo. Ljudi znaju biti surovi i netaktni, bezobzirni i plitki. U ovom slučaju, realnost nije demantirala njezina predviđanja. Ipak, ostala je u dvojbi, živjeti zatvorena u svome domu do svoje starosti i izbjegavati ljude, ili si ipak priuštiti slobodu koja pripada svakome čovjeku, a to je prošetati, izaći, udahnuti... pa makar po cijenu izdržavanja tuđih očekivanih komentara i pogleda. Sjećam se da je ta žena, kad je progovorila o svome iskustvu pred ekranima, zračila tako lijepim ozračjem i nekom ljepotom, da nisi mogao, iako fizički to nije bila realnost, a da negdje ne pomisliš i u sebi potcrtaš istinu: „*Kako li je ova žena predivna!*“ Sjećam se da sam ostala pod dubokim lijepim gotovo nadnaravnim dojmom te neke

estetike, kojoj ne bih svjedočila, da ta žena nije odlučila izaći iz sobe i priuštiti si pravo da udahne eksterijer. Moj je prvi dojam nadopunjen novom informacijom o toj osobi, i promijenio je predznak u širokom luku.

Kažu da je stres skrbi o nemoćnom članu obitelji izrazit, posebno ako traje predugo, pri čemu je osobni život na čekanju, i k tome ako ta potreba trenutačno traži da skrbnik reorganizira svoj dosadašnji život, navike i prioritete. Struka govori o „zamor empatije“. Sjećam se predavanja predstavnika NZZJZ „Andrija Štampar“ iz Zagreba, koji su predstavljali svoj letak za osobe koje su preko noći trebale reorganizirati svoje živote radi skrbi o starijem naglo onemoćalom članu obitelji. Svi su ti skrbnici u konačnosti odradili svoje teške i plemenite obaveze, početno doživljavajući da su pod teretom planine, a postepeno razvijajući adaptaciju na novonastale okolnosti uz prateću razinu stresa, koja više nije onoliko preplavljujuća kao prvog trenutka, iako moguće na pirajući način konstantno prisutna.

No, bilo je lijepo čuti članove Zavoda koji su svjesni potrebe za podrškom tih osoba u visokom i dezorijentirajućem stresu odlučili okupiti stručne iiskusne osobe te osigurati osnovne informacije za njih. U izradi novih letaka koristili su iskustva i prijedloge upravo tih skrbnika, koji su i sami svjedočili koliko im je pomogla pomoć Zavoda da se iz stanja šoka i straha spuste na zemlju, osjete svoje noge na tlu i krenu hodati korak po korak prema dostupnim savjetima, zapravo u dobrom smjeru. **Doživljaj se mijenjao kako je podrška zajednice rasla, i kako je rastao osjećaj sabranosti i kompetencije.**

Slično tome, primiti prvu slutnju spoznaje ili informacije da dijete ima neke ozbiljnije poteškoće, može roditelja preplaviti silnim strahom, uznemirenošću, osjećanjem bespomoćnosti, ljutnje, čak negacijom, ili osjećanjem trajne tragičnosti i besperspektivnosti, što je negdje **očekivano i razumljivo**. A, istodobno poznajemo brojne roditelje koji su našli načina saživjeti se, postepeno i s vremenom, sa novim situacijama, upoznali su granice svojih snaga i utjecaja, poteškoće, načine podrške, potencijale i potrebe svoga djeteta, te se otvorili za sve ono što im život usprkos poteškoćama ima blagotvornoga i lijepoga ponuditi dok poteškoća u nekoj mjeri ostaje.



Bitno je upamtiti da pod utjecajem aktivacije „naše opreme za preživljavanje“ možemo **ostati slijepi za postojeće i dohvatljive adute koji mijenjaju ishod na bolje. A, šteta je propuštati dobro dok smo ga potrebni. Stoga se divim ljudima koji ne ostaju slijepi u problemu, koji nalaze snage za osmeh i humor, ili bar neki dignitet.**

Divim se i skidam kapu do tla toj nevjerojatnoj **fleksibilnosti čovječjeg duha.**

Ideje (ili smjernice) za upravljanje sobom u stresu

U literaturi o upravljanju „stresom“ nalazim da autori donose jednostavne savjete poput ovih: „*Osigurajte si dovoljno sna, zdrave hrane, kretanja, šetnje u prirodi, plesa, pjevanja, te druženja s dragim ljudima*“. Osobno su me takvi savjeti ljutili u svojoj pojednostavljenosti jer me nisu katapultirali u stanje pokrpanosti onom brzinom kojom sam ja to očekivala. I, danas me malo ljute. Ipak, istraživanja potvrđuju blagotvornost i značaj ovih postupaka na ukupni sustav čovjeka, čuvajući ga od težih stanja, npr. kulminacije psihosomatskih i drugih bolesti, u kojima intenzivna psiha nagrizi zdravlje i destruiira tijelo izravnim i neznanim putevima. **A, naši su sustavi umreženi, te će njegovanje jednog sustava (npr. tjelesni ili misaoni ili društveni...) blagotvorno djelovati i na druge naše sustave, odnosno na ukupnu razinu zadovoljstva i dobrog stanja, čak i ako subjektivno ne osjećamo da smo se našli „na konju“.**

Ja bih, prema literaturi, ovdje prostrla još neke opcije za „omekšavanje stresa“, s tim da **nultom pozicijom držim** pokušaj sagledavanja realnosti onoga što nam se događa, a to su odgovori na sljedeća pitanja: *Što nas zapravo uznemirava?, Čega se najviše bojimo?, Čime sami doprinosimo problemu ili nerješavanju situacije?, Što nam treba (od osobina, vještina, akcija, materijalnog...) da bismo se nosili sa tim stresorom koji nam prijete i odgovorno na njega reagirali? i Je li nam to što nam treba u nekoj mjeri dostupno (npr. podrška, savjet, vještina postavljanja granica, izražavanje nezadovoljstva, inzistiranje na nečemu...)? Ako je, kako da do toga dođem? Izbjegavam li nešto činiti, a trebala bih, ili činim li nešto suviše agresivno i nepromišljeno, a trebala bih obzirnije? Negiram li nešto, a trebala bih prihvatiti? Gdje sam zapravo, koje su moje koordinate u psihološkom i egzistencijalnom smislu?.*

Dakle, nakon približnih odgovora na prethodna pitanja predlažem u stanju stresa ozbiljno shvatiti sljedeći **zapravo lijepi zadatak**:

NJEGOVANJE, SKRB I OSNAŽIVANJE SAMOGA SEBE!

Ovo nije napisano u nekom poetskom smislu, već imajući na pameti djelovanje našeg organizmičkog orkestra. Ako nam sustav gori, na rubu je sagorijevanja, ludila, bolesti i destruktivnih poteza, ono što trebaš - je vrlo pažljivo postupanje sa vlastitim bićem, znajući da je do krajnosti napregnut i prijeteći mu razdor. To ne znači da si nećemo prigovoriti na nekoj gluposti, zdrava samokritika je uvijek dobar saveznik, ali znači da si ne možemo dozvoliti „izrigavanje po sebi“ niti „dodatno rastezanje sebe“, jer na rubu smo. Sad nije vrijeme za oštre riječi.



a) Rad na umirenju tijelu

Valja nam činiti **ono što nas opušta**, onoliko koliko nam je to moguće i prihvatljivo u razdoblju napetosti uzimajući poštujući zahtjeve okolnosti. Može se koristiti tehnike sporijeg disanja, svjesnog disanja, tjelovježba, zdrava i uravnotežena ishrana koja će omogućiti fit stanje, a ne glad, niti natrpanost koja nam ne treba kao dodatna patnja u već mučnom stanju; kretanje u prirodi, na suncu, dovoljno sna, masaža, ples, slušanje glazbe, relaksacija, puštanje mišića da rade što im dođe kako bi



izbacili „suvišnu energiju“, distrakcija pozornosti na nešto neutralno ili ugodno (gledanje komedije, dobrog filma)..., milovanje svoga tijela gdje je napeto sa ili bez samobodorećeg govora i drugo što odgovara našim vrijednostima. Dakle, ako u preplavljenosti ne osjetimo da smo umireni ni za 1%, ne znači da ti postupci nisu donijeli dašak blagotvornog utjecaja, jer u visokom stresu svi sustavi rade predugo na „visokim okretajima“ i moramo naći negdje trenutke za „niže okretaje“ da se mašina ohladi bar na trenutke, dok nismo sposobni za duža niskookretajna razdoblja.

Jedna od tehnika tzv. uzemljenja (grounding), kojoj je cilj smanjiti doživljaj preplavljenosti, odnosno potpomoći naše „poljepljivanje“ (zbrojenost, sabranost) izvodi se na način da se osoba zapita i potom fokusom potraži odgovor i verbalizira ga usmeno ili mentalno na sljedeća pitanje/trazjenje:

- 5 stvari koje vidim
- 4 stvari koje osjećam dodirom
- 3 stvari koje čujem
- 2 stvari koje mogu njušiti
- 1 stvar koju mogu okusiti.

Poanta je u fokusiranju stvari izvan uma, na način da ih se doživi u njihovoj jednostavnosti i posebnosti, a taj čin povlači „energiju“ iz stresne fenomenologije u ovu neutralnu.

Ukoliko se u stanju stresa osjećate zablokiranima, kao da se krećete bez legature, u trzajevima i otežano, dobro je pokrenuti tjelesnu aktivaciju npr. brzim hodaњem, stiskanjem šake pa opuštanjem, laganim istezanjem mišića ili dopuštanjem lagane trešnje ruku i nogu namjerno ili prema „njihovom htijenju“.

Mirkodjelovanje podrazumijeva prisiljavanje samoga sebe na minimalnu akciju, minimalni korak, kako bi se probio zid „freez“ stanja (stanja „paralize“), npr. jednom rječju odgovoriti na sms poruku, otići popiti čašu vode, čak i kad je sve u tebi zablokirano, nacrtati 3 cvijeta ili švrljotine ili napisati 3 nasumične riječi na papiru... I, nešto od navedenoga valja ponavljati dok se „zamrznutost“ ne počne otapati.

Iako spada više u rad sa kognicijama, tehnici imenovanja emocija, također je cilj smanjenje prestravljenosti tijela i povećanje raspoloživosti izvršnih funkcija. Ta se tehnika odnosi na zamijećivanje i mentalno imenovanje stanja u kojemu se nalazimo, jer se pokazalo da takvim samogovorom sami sebe informiramo da nismo u opasnosti već smo u stanju straha i preplavljenosti, zbog takve procjene od strane naše amigdale (limbički mozak). „U stanju straha sam. Moj ANS (autonomni živčani sustav) se pobudio i priprema mi, s namjerom zaštite, tijelo na obranu. Meni je to neugodno iskustvo, no radi se o trudu moga organizma da me zaštiti i osnaži za prolaz kroz nadolazeće iskustvo.“

b) Rad na mislima i stavovima

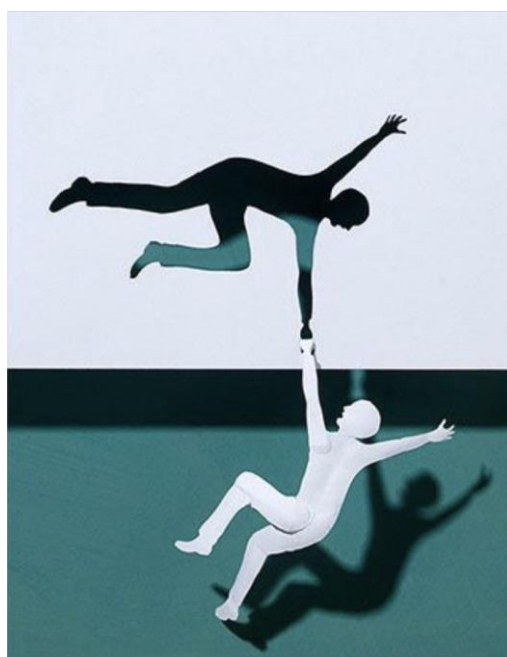
Valja nam se sjetiti da naše misli često iskrivljuju realnost putem neznanih filtera ove ili one boje te nam subjektivni doživljaj stvarnosti prodaju kao realnost, a ova potom ima moć izazvati loše raspoloženje, strah, gnjev, paniku, bijeg ili napad. **Ovdje nije cilj sebe uvjeriti da je crno zapravo bijelo** niti uvjeriti se da problem ne postoji, jer to ne bismo mogli prihvatiti, već sagledati naše misli i uvjerenja i učiniti ih realnijima i za nas korisnijima, da ako moramo izdržati tjeskobu, neka ta tjeskoba bar odgovara realnosti, a ne da povrhu te nosimo teret zbog napuhane dramatičnosti i katastrofiziranja i potcjenjivanja naših snaga. Nije baš jednostavno sam sa sobom razlučivati opservacije, uvjerenja i zaključke, u sebi se izdvojiti kao onaj koji promišlja, propitkuje, gleda iz različitih perspektiva, osluškuje

vlastitu nutrinu ne-analitičkim uhom, koji prosijava i kritički sagledava sve argumente i činjenice. Sporji je taj put, put refleksije, no dragocijen je.

Rad na mislima, kao tehnika, naziva se **kognitivnim restrukturiranjem**, a bazira se na prepoznavanju utjecaja misli na naše osjećaje i na fiziološko stanje organizma, propitkuje njihovu korisnost za nas, poziva na osporavanje neefikasnih kognicija te zamjenu realnijima i funkcionalnijima. Ove realnije, pa i da su realno gorke, imaju prizemljujuć i blagotvorni utjecaj na psihi

Npr. misao i vjerovanje „Ja to neću moći izdržati. Zašto se to baš meni događa!?” može se preoblikovati u ovaj oblik (ako je nama pitak, prihvatljiv i umirujuć):

„Imam dojam da ne mogu izdržati. No, moj dojam nije mjerilo mojih snaga niti prognoza ishoda. I ranije sam znala imati dojmове da nešto ne mogu, da je prestrašno, pa sam izgurala. I, kroz ovo ću proći, možda neće biti jednostavno, ali proći ću. I, drugi su prolazili kroz isto. Sada sam još u stanju šoka. Kad se saberem, saznam više, sagledam tko mi i što može pomoći, vidjeti ću nove opcije i mogućnosti. I dalje će vjerojatno biti teško, ali neće biti teško na razini 100/100, nego možda naboj padne na 92/100, pa možda kasnije i 74/100, a s vremenom sve može postati izdržljivije i lakše, pa i izbljediti. Sad mi se čini da mogu svoj život zgužvati i baciti u smeće, kao okaljani list papira, ali to što sada u afektu osjećam ne mora odgovarati istini o vrijednosti mog života, koja mi je trenutno sakrivena. Um će se umiriti, a s njime ću početi ugledavati svoj papir ili ću ispisati novi i nastaviti disati videći vrijednost života, i na papiru ugledavati ušćuvane dijelove. (...) Ne smijem predugo ruminirati (ustrajati) o tome da mi je život sada uništen. Mogu se ispuhati, no ne smijem stalno vrtiti isti film. Ne koristi mi to. (...) Uostalom, zašto život ne bi i meni, ili baš meni, ponekad dao tamne karte?! Za život ja sam jedna od mnogih, ne specijalnija od drugih. Sada mi se čini da će muka trajati vječno, ne vidim trenutno rješenja, no stvari će se pojašnjavati polako, iako ja to sada ne mogu jasno vidjeti. Moram ići polako, dan po dan, uz puno podrške da ne izludim.“



U pravilu se na neadekvatne misli odgovara kratkim konstruktivnijim stavovima, pa ovaj primjer gabaritima ne odgovara tome, ali nudi ilustraciju opcija rada na mislima po našoj mjeri.

Rezimirajmo, unutrašnji samogovor bitan je, jer biranjem konstruktivnih, ali i realnih stavova, rasterećujemo naš sustav od nepotrebne napetosti i gorčine. Vjerojatno će ostati dio straha i napetosti, dio realnih i povremeno napuhanih briga, no bar smo sa pleća zbacili onaj tovar koji je uvećavao muku, a k tome ne odgovara realnosti.

Moram nadodati ovdje, da je za očekivati, posebno ako se radi o uronjenosti u dugotrajniju stresogenu situaciju ili čak **tzv. kronični stres**, da će nas povremeno hvatati **razdoblja upekanosti na agoniju malodušja i razumljive gorčine. Valja i to poštivati, treba i to osjećati, isplakati se, izvikati...**, ljudski je sve to..., pa negdje čim se zbrojimo naći snage sjetiti se bitnoga:

„Nemam luksuz predugo boraviti u ovoj temi, na nju sam slab, i u riziku da me ne proguta. Sad se moram prestrukturirati na bilo što drugo, da se udaljim od ruba ponora...”

Ponekad svjedočim toj nekoj mudrosti osoba koje su prošle brojne teške gubitke, a koji s vedrinom, odgovornošću i čovjekoljubljem žive svoju sadašnjost, i drage su te osobe. Lijepo mi je promatrati s kojom mudrošću i pomnošću čuvaju svoj mir i životnost, pomno birajući ulice kojima će hoditi u koje vrijeme. Dobro poznaju mjesta bola i gubitaka, poštuju svoja iskustva i sjećanja. No, naučili su živjeti dobro i u miru.

c) Rad na realnijoj perspektivi i strukturi

U stresu se pogubimo, manje smo strpljivi, teže razmišljamo, sve se čini crno-bijelim na našu štetu i teško riješivim, ili riješivim uz agresivne mjere jer sam ja bijel, a svijet je crn. Stoga nam valja, svoju svijest širiti dalje od te crno-bijele perspektive i njezinih pasivnih-ili-agresivnih rješenja, te uključivati u početku s naporom svijesni voljni um da preispitamo što je još u našoj realnosti prisutno, a da mi to nismo uzeli u obzir pri predviđanju naših šansi i ishoda i procjeni naše stresogene situacije.



*Znam li ja uopće što me najviše plaši i dok mislim da sam bespomoćan, što zapravo mogu učiniti već sada i ovih dana da se suočim sa stresorom jer lupanje glavom o zid nije neka dugoročno isplativa akcija? Što još mogu učiniti svojim angažmanom, da si olakšam situaciju bar za trunčicu? Poznajem li osobe kojima se mogu obratiti za pomoć, gdje su izvori da saznam više informacija o stresoru? Gdje mogu saznati više od ljudi koji su prolazili ili prolaze sličnu priču? Kako se oni sa time nose, što im pomaže? Čime ja sebi otežavam suočavanje sa ovom situacijom? Umanjujem li sama sebi svoju pamet, uveličavam li nehotice tuđu krivnju? Reagiram li pretjerano i neopravdano? Čime si mogu pomoći? Jesam li već iskušavala ovakve stresove i kako je to prošlo? **Govori li visoki stupanj nelagode kojeg osjećam u ovome stanju o tome da sam ja zaista visoko bespomoćan ili količina napetosti ne znači da ja to ne mogu iznijeti? Kako da se ne nasanjkam na taj neugodan osjećaj?***

Ako se ne poguramo sagledavati šire i realnije biti ćemo osuđeni samo na informacije iz „matrixa ugroze“ sa obilnim fiziološkim intenzitetima i ugaslim sustavima (imunološki, misaoni...) na čije resurse ne možemo odveć računati.

Da bi se postigla realnija slika o situaciji u kojoj smo se našli dobro je saznati o problemu i načinima rješenja što više, odnosno **educirati se**. Danas, u doba internet alata i sadržaja, a posebno kontaktirajući specijalizirane mrežne stranice koje se bave upravo problematikom na koju smo se nasukali, u mogućnosti smo brzo doći do razrađenih odgovora, znanih, slučenih i onih koji su nam pravi novitet. Takve informacije pružiti će nam konkretnost, a **konkretnost smanjuje zamagljeni difuzni**



osjećaj ugroze. Konkretnost nam pruža jasnoću, a jasnoća potpomaže adaptaciju i reorganizaciju ukupnih snaga u smislu zdravog i odgovornog načina suočavanja sa situacijom.

d) Rad na angažmanu

Odgovorno suočavanje sa stresom, a ne samo plakanje, izbjegavanje, šiza ili bijeg u opijanje i negaciju, podrazumijeva uspostavu dovoljne jakosti za poduzimanje efikasnih akcija. A, angažman zapravo predstavlja imanje rastuće kontrole nad situacijom, a kontrola nad situacijom djeluje umirujuće na organizam i smanjuje stresni odgovor. Tako kažu istraživanja i iskustvo.

Definiranje prioriteta, podsjećanje, poguravanje i držanje te neke **novonastale akcijske strukture** značajan je reparirajući resurs. On vodi ka angažmanu, ciljevima, osjećaju kretanja, izvedivosti i osjećaju da nam je glava iznad vode. A, tako je lijepo u ne-lijepome iskušavati olakšanja.

Istodobno, dok čovjek planira i poduzima nešto **on se vraća u sadašnjost**, jedino vrijeme koje zapravo imamo za djelovanje i suočavanje. Više sadašnjosti znači manje projiciranja straha u budućnost, pa zapravo dok nešto konstruktivno i usmjereno poduzimamo, istodobno ubijamo i još *par muha*: ubijamo bespomoćnost i preplavljenost brigama, bijesom i strahom.

e) Rad na samopodršci i traženju podrške

Zapravo, sve od navedenoga što osoba bira činiti da bi sebi **na prikladan način pomogla umiriti** se u stanju stresa, a da istodobno preuzima odgovornost za stresni zahtjev, jesu načini samo-podrške ili poetskije: „posezanja za podrškom“.

Sjećam se profesorice koja nam je dosadni naziv predavanja „**Sistemi podrške**“ učinila već u uvodu živim, značajnim i gotovo čarobno važnim. Rekla je da je zapravo **cilj svake psihoterapije i psihološkog savjetovanja osobu osnažiti osobu da mogne sama se podržavati na svome životnome putu** bez da iz tjedna u tjedan, doživotno, dolazi ka nekome autoritetu na razgovor. Nije problem posegnuti za podrškom druge osobe kad smo u potrebi, no poanta je da čovjek nauči uočavati legitimne načine samopomoći i da se usudi primijeniti ih, posegnuti za njima, posebno u razdobljima relativne snage.

Naizgled bezazlen i beznačajan čin poput ispijanja kave, jošako je u ozračju ugodne interakcije sa dragim prijateljem predstavlja čin otvaranja za male dostupne radosti u svakodnevici, koje imaju moć zaštititi naš organizam od kolapsa i potpomoći njegovo osnaženje, ako upravo prolazimo iscrpljujuće razdoblje. Čin samopodrške može biti nekome izdvajanje u tišinu, nekome molitva, nekome knjiga, drugome šetnja, dobar koncert, film, komedija, masaža, igra s djetetom, rad u vrtu ili cvjećnjaku, bavljenje kreativom ili već nečim što nas zanima ili ... odrađivanje zadanog prioriteta kojeg dugo odgađamo.





Ovdje bih se zaustavila. Ovi retci neka vam posluže kao ideje za upravljanje sobom u stanjima stresa ili bar za razumijevanje koliko je nužno mudro, pažljivo i promišljeno rukovati sobom, posebno u razdobljima uzburkanog valovlja i iscrpljenosti.

Dubravka Ujčić Lukić, prof.psihologije
Izvoditeljica u projektu LABIRINT – podrška roditeljstvu



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
demografije i useljeništa

Ovaj Projekt provodi se uz financiranje Ministarstva demografije i useljeništa. Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Ministarstva demografije i useljeništa. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti udruge Labin Zdravi grad i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati odrazom stajališta Ministarstva.