

# СТРЕС И КОРОНАВИРУС

Психолог Оливера Ђалдовић

У наредном тексту ближе ћу Вас упознати шта се дешава у нашем организму за време стреса и које су најбоље стратегије суочавања са стресом.

- \* Наиме, што више знамо о стресу и начину на који га доживљавамо, лакше можемо да управљамо истим.



На почетку важно је разграничити појмове стрес и стресор.

## Стрес

Наша реакција, која обухвата телесне, емоционалне, понашајне и когнитивне симптоме.

Јавља се када проценимо да је неки догађај опасан или узнемиравајући за нас.

## Стресор

Изван наше контроле. То су догађаји за које сами проценимо да нас угрожавају или да угрожавају нама блиске људе.

# Основни стресор – коронавирус,

а поред њега људи имају и

## друге стресоре:

ограничена слобода кретања,

боравак у затвореном простору(нарочито ако је стан мали),

немогућност сусрета са другима,

другачији начин учења(учење на даљину),

неизвесност,

различите информације из медија.....

Свако од нас на утицај стресора  
одговара стресном реакцијом која има

4 нивоа:

телесни,

емоционални,

КОГНИТИВНИ

и понашајни.

## \* На телесном нивоу,

наш организам активира сложене унутрашње реакције и припрема нас на бекство или борбу ( јетра ослобађа већу количину глукозе која појачава рад мишића, убрзава се метаболизам, срце брже куца, излучује се ендорфин који ублажава бол, активира се хормон стреса кортизол).

- \* Ово стање траје док мозак не пошаље сигнал да је опасност прошла.
- \* Када стресор дуже траје, то исцрпљује телесне ресурсе и може доћи до пада имунитета.

## Емоционални симптоми

могу варирати од особе до особе и укључују :

- \* тескобу,
- \* немир,
- \* раздражљивост,
- \* осећај кривице,
- \* тугу,
- \* равнодушност,
- \* преосетљивост,
- \* честе промене расположења.

## \* Когнитивне сметње су:

- \* Претерана самокритичност,
- \* Расејаност,
- \* Тешкоће концентрације(долази до изражаја када учимо),
- \* Успорени мисаони ток.



Промене које се могу јавити у **понашању** обично су

аутодеструктивна понашања као што су:

претерана употреба алкохола,

злоупотреба психоактивних супстанци и лекова,

претерано пушење,

преједање,

претерано спавање,

одлагање послова,

несаница,

губитак апетита,

агресивно понашање,

повлачење и социјална изолација.

**Оно што можемо учинити за нас  
је да развијемо стратегије  
суочавања са стресом.**

**Стратегије делимо у 3 групе:**

**1.Усмерене на проблем,тј.стресор**

**2.Усмерене на емоције**

**3.Усмерене на избегавање стресних ситуација**

\* **Стратегија усмерена на проблем** који изазива стрес односи се на мењање околине и ситуације у којој се налазимо.

\* Ову стратегију примењујемо **када можемо да утичемо** на стресну ситуацију.

Применом ове стратегије јасније сагледавамо проблем,

\* стварамо алтернативна решења и вршимо одабир једног,

\* смањујемо очекивања,

\* учимо нове вештине.....

\* Када не можемо да применимо прву стратегију усмерену на проблем, примењујемо **другу којом утичемо на емоције.**

**Помоћу ове стратегије мењамо начин на који реагујемо на стрес, реагујући мање бурно.**

\* Такође, за ублажавање реакције на стрес користимо и следеће начине:

1. Технике релаксације;
2. Здрав животни стил;
3. Социјална подршка;
4. Боља организација времена.

# Технике релаксације

- \* Када путем релаксације мишића и правилног дијафрагмалног дисања елиминишемо физиолошку компоненту напетости, мозак то аутоматски региструје и смањује се психолошка напетост.

# Здрав животни стил

- \* Подразумева уравнотежену физичку активност током дана, здраво спавање (подиже имунитет због производње хормона мелатонина) и уравнотежену исхрану.

# Социјална подршка

- \* Укључује причање о проблемима са другим људима(сваки проблем постаје лакши када га поделимо са другим блиским особама), избегавање тешких људи и смех.



# ВАЖНО ЈЕ ЗАПАМТИТИ!

СИТУАЦИЈА У КОЈОЈ СЕ НАЛАЗИМО ЈЕ ИЗВАН НАШЕ КОНТРОЛЕ,

АЛИ РЕАКЦИЈЕ СУ НАШЕ И У НАМА И МОЖЕМО ИХ КОНТРОЛИСАТИ!

ПОСЕДУЈЕМО УНУТРАШЊЕ РЕСУРСЕ КОЈЕ МОЖЕМО МОБИЛИСАТИ У ОВОЈ БОРБИ, ТЕ ИЗАЋИ ЈАЧИ ИЗ ОВЕ СИТУАЦИЈЕ И СТЕЋИ НОВО ИСКУСТВО КОЈЕ НАМ МОЖЕ КОРИСТИТИ У ЖИВОТУ!

