



Vanjski i unutarnji okidači stresa

Stresna reakcija je zaštitni mehanizam koji smo naslijedili od svojih davnih predaka. U to doba stresna reakcija bila je nužna za preživljavanje i fizičku sigurnost. U klasičnoj reakciji „bori se ili bježi“, gdje se otpuštaju adrenalin, kortizol i drugi hormoni stresa, naši preci su se ili branili, ili bježali. I danas doživljavamo iste reakcije. Kada se stresan događaj percipira kao traumatičan, tijelo i mozak odmah reagiraju, često negativnim emocijama. Prema tome, dobro je znati kako prepoznati svoje vanjske i unutarnje izvore stresa.

Modul	Podmoduli	Veličina grupe	Trajanje
• Svijest	• Društvena podrška	• Individualni rad • Manja grupa	• 60 - 90 min

Sažetak

degh

Ključne riječi

Stres, okidači, reaktivni živčani sustav, pregorijevanje, dugotrajan stres.

Ciljevi

Razumjeti kako se stres pojavljuje, što je okidač za stresne reakcije i na koji način se mogu prepoznati inhibitori stresa.

Sudionici

Aktivnost je prikladna i za individualni i za grupni rad (manja grupa, između 7 i 12 sudionika).

Opis

I. Vanjski stresori

- Uzmite list papira i upišite pet kategorija, a zatim pod svakom kategorijom navedite izvore stresa u svom životu.
- Pratite sami sebe kroz dan (tjedan); pokušajte uočiti kada se uzrujate i što je okidač tom stresu. Dodajte to na svoj popis.
- Uočite i zapišite (dodajte na popis) sve što vas tijekom dana razdražuje i muči.
- A sada odaberite jedan od tih fizičkih stresora koji možete promijeniti ili ukloniti. Krenite u akciju!
- Nakon toga odaberite jedan društveni stresor te poduzmite konkretan korak da ublažite njegov utjecaj na vas.

II. Unutarnji stresori

- a. Kad idući put doživite stresnu reakciju, napravite mali odmak od situacije i analizirajte vlastite misli o toj situaciji.
- b. Osvijestite razgovor sa samim sobom i zapitajte se: „Zašto je ovo problem za mene? Što me zapravo uzrujava?“
- c. A zatim krenite dublje i zapitajte se:
 - Na što me iz moje prošlosti ovo podsjeća?
 - Koji su strahovi, uvjerenja i nesigurnosti možda prisutni u ovoj situaciji?
 - Je li moje samopouzdanje ugroženo?
 - Osjećam li se zastrašeno?
 - Osjećam li se odbačeno?

Ovakvi uvidi vrlo su korisni u razumijevanju stresnih reakcija.

III. Koji su moji resursi?

Prepoznavanje vlastitih resursa ključno je u rješavanju simptoma stresa i traume. U sljedećoj tablici navedite svoje okidače i kako možete primijeniti svoje resurse.

Primjer: (odaberite jedan okidač sa svog popisa)

Svjestan/svjesna sam da se skamenim kad netko viče na mene.

Moj okidač: Ljutita osoba viče na mene u telefonskom razgovoru

Moji resursi: Napravite distancu od te osobe i duboko udahnite.

Uspijevam ih primijeniti tako da se: usredotočim na disanje i ne doživljavam osobno ovu ljutitu osobu.

Pronađite najmanje 5 okidača i pronađite u sebi odgovarajuće resurse.

Ako ovu aktivnost provodite u grupi, svaki sudionik može predstaviti jedan od svojih okidača, uz kratak plan primjene resursa. Voditelj može staviti popis ovih resursa na nekakav plakat.

Aktivnost završavamo raspravom i povratnim informacijama sudionika.

Materijali

papir, olovka, kemijska ili flomaster

Metoda

Samoučenje, tehnike samoosvješćivanja, metoda intervjua, rasprava, iskustveno učenje.

Savjet za facilitatore

Ovo je vrlo kompleksna vježba pa je potrebno pripremiti njezinu izvedbu. Voditelj grupnog rada treba imati dovoljno iskustva i vještina za rad s manjih grupama.

Izvor

Prilagođeno iz: Mischke-Reeds, M. (2018). *Somatic Psychotherapy Toolbox*. Eau Claire, WI: PESI Publishing & media, Inc.

Radni listići

-

Suradnik

Integra Institut (Sonja B. Eisenreich).



CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Vanjski i unutarnji okidači stresa. Preuzeto s/sa

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ova publikacija ostvarena je uz financijsku potporu Europske komisije. Publikacija odražava isključivo stajališta autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom ni za kakvu primjenu informacija koje se u njoj nalaze.

<https://posttraumatic-integration.eu/>