

Sadržaj:

1.Uspješno vladanje stresom.....	2
1.1. Šta je to stres.....	2
1.2 Pozitivan stres.....	3
2.Kako se možete bolje nositi sa stresom.....	4
2.1. Postanite svjesni izazivača stresa.....	4
Razmislite o tome šta je to što Vi možete da promijenite.....	5
2.2 Smanjite intenzitet svoje emocionalne reakcije na stres.....	6
3.Druga mjera zaštite od stresa.....	6
4.Vještine samoregulacije-Biofidbek.....	7
4.1. Na čemu se zasniva Biofidbek.....	8,9,10
5.Šematski prikaz-tabla.....	11
6.Biofidbek: (smanjivanje ili nestanak simptoma stresa).....	12,13

1

Uspešno vladanje stresom

Da biste pobedili stres, morate da razumete šta je to stres, kako nastaje i kako funkcioniše. Pokazaćemo vam tri mogućnosti borbe:

Da smanjite izloženost stresnim situacijama i bolje organizujete život

Da promenite percepciju, način tumačenja stvarnosti, način na koji pridajete značaj određenim događajima i reagujete na njih.

Da naučite veštine samoregulacije kako biste bolje tolerisali stres.

Šta je to stres?

Negativni stres:

Negativni stres je sve ono što izaziva alarmnu reakciju našeg organizma, reakciju “bori se-beži” i aktivaciju simpatičkog nervnog sistema. Stresni događaji izazivaju snažne emocije, koje su praćene određenim fizičkim, fiziološkim odgovorima. Mnoge od tih odgovora, fizioloških reakcija, kontroliše simpatički nervni sistem, mreža nervnog tkiva čija je funkcija da pripremi organizam za slučaj opasnosti, za borbu ili za beg. Taj tipični obrazac odgovora nastao je, verovatno, u ona davna vremena istorije ljudske vrste kada je većina ljudi bivala suočena uglavnom sa fizičkim opasnostima. Iako su opasnosti sa kojima se današnji čovek suočava mnogo redje fizičke, naše telo reaguje kao da jesu. Zenice nam se šire da bi propustile više svetla. Znoj izbija na površinu, smanjujući tako mogućnost povrede kože. Krvni sudovi bliži koži se skupljaju da bi smanjili moguće krvarenje izazvano povredom, dok se oni u mozgu i mišićima šire da povećaju dotok kiseonika. Gastrointestinalni trakt, uključujući stomak i creva, usporava svoje aktivnosti da bi smanjio količinu energije koja se troši na varenje. Srce kuca jače, a krvni pritisak skače. Normalno, kada se stresni događaj završi, ljudi se smire, posebno ako su mogli da urade nešto da izadju na kraj sa tom opasnošću. Da pobegnu od opasnosti, ili da se izbore sa njom. Ali, ako to nisu u stanju, dolazi do akumulacije stresnog odgovora i mogućeg oštećenja zdravlja.

2

Pozitivni stress

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com