

KAD ME STRESE STRES

Željka Marijanić Puž, dipl. psiholog, prof.

zpuz.kvarner@gmail.com

ŠTO JE STRES?

- Stres je podražaj koji se javlja na određena iskustva (dobra ili loša)
- Kad smo pod stresom naše tijelo oslobađa određene hormone koji nam daju više energije i snage
- Dugotrajna izloženost stresu je iznimno štetna



VRSTE STRESA

- Stres izazvan borbom za opstanak
- Unutarnji stres
- Stres izazvan okidačima iz svakodnevnog okruženja
- Stres uzrokovan umorom i prekomjernim radom
- Emocionalni stres



SIMPTOMI STRESA

- česte glavobolje
- bol u prsima i mišićima
- umor
- nedostatak motivacije
- smanjena koncentracija
- prejedanje ili gubitak teka
- epizode ljutnje i bijesa
- povlačenje iz društva



POSLEDICE DUGOTRAJNOG STRESA

- Stres utječe na sve aspekte života, uključujući emocije, ponašanje, sposobnost razmišljanja i fizičko zdravlje
- Dugotrajni stres može izazvati ozbiljne posljedice – od depresije, anksioznosti i tjeskobe, nesаницe, probavne, gastrointestinalne i kardiovaskularne tegobe
- Stres utječe na imunitet, uzrokuje i pogoršava akutne infektivne bolesti
- Stres uzrokuje glavobolju, nedostatak energije, probleme s kožom i kosom, pojačano znojenje

KAKO SMANJITI STRES?

- odmarajte dovoljno
- slušajte ugodnu, umirujuću glazbu
- zamijenite kavu čajem
- vježbajte
- boravite u prirodi
- bojajte antistres bojanke
- družite se s kućnim ljubimcem



HVALA NA VAŠOJ PAŽNJI

