

Mali anti-stres priručnik



Dobrodošli u priručnik koji je nastao sa željom da pruži podršku, razumevanje i konkretne alate ženama koje se svakodnevno suočavaju sa brojnim izazovima i stresom.

U okviru projekta „SAMOpodrška mentalnom zdravlju žena“, osmislili smo ovaj antistres priručnik, jer znamo koliko je važno stati, udahnuti i brinuti se o sebi. Žene se, prema podacima, češće suočavaju sa mentalnim tegobama poput anksioznosti i depresije - ali one su i spremnije da potraže pomoć i otvore prostor za promenu.

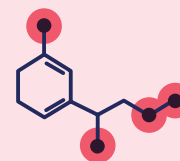
U vremenu neizvesnosti, nesigurnosti i pritiska, želimo da ovaj priručnik bude oslonac. Namenjen je prvenstveno ženama, ali njegovi saveti mogu koristiti svima - bez obzira na pol.

UOPŠTENO o stresu

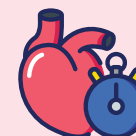
Stres je prirodna reakcija tela i uma na situacije koje doživljavaš kao zahtevne, nepredvidive ili ugrožavajuće.

Stres je u osnovi mehanizam preživljavanja koji te priprema da se nosiš sa nastalim izazovima. On sam po sebi nije "dobar" ili "loš". Stres je reakcija. Kada tvoj mozak proceni da postoji pretnja (stvarna ili zamišljena), aktivira se odgovor na stres (stresni odgovor):

U telu se oslobađaju hormoni poput adrenalina i kortizola,



Srce kuca brže, disanje se ubrzava, mišići se napinju,



Fokus se sužava na ono što vidiš kao problem ili opasnost.



RAZUMEVANJE STRESA - tihi pratilac naših godina

Postoje dve osnovne vrste stresa:

1. **Akutni stres** - kratkotrajan, javlja se u trenutnim izazovnim situacijama (npr. pred javni nastup ili razgovor za posao);
2. **Hronični stres** - dugotrajan, nastaje kada si stalno izložena pritisku ili nerešavaš na adekvatan način uzroke napetosti/neprijatnosti (npr. dugotrajni problemi na poslu, problemi u odnosima ili problemi sa zdravljem).

Važno:



- * U malim dozama, stres može da te motiviše i da ti pomogne da se fokusiraš
- * Ukoliko stres predugo traje ili je prejak počinje da narušava nivo i kvalitet tvoje energije, narušava ti bioritam, utiče na kvalitet sna, imunitet i mentalno zdravlje.



U 30-tim, 40-tim ili 50-tim godinama život žene sadrži **slojevitost** koju ranije nije poznavala. Životne uloge žene su umnogostručene: ona kao poslovna žena i profesionalac, kao partnerka, majka, ćerka, baka, prijateljica. Svaka od ovih uloga ima svoje zahteve a mi, žene, navikle smo da budemo „jake“ i retko priznajemo sebi koliko to iscrpljuje.

Takođe, hormonske promene (peri/post ili menopauza - u zavisnosti od godina starosti žene), smanjena regeneracija organizma i povećan obim obaveza dovode do toga da telo reaguje brže i burnije na napetost ili nelagodnost.

Stres se u ovim godinama ne javlja samo kada kasniš na sastanak ili kada dete ima temperaturu. **Stres** postaje **pozadinska buka** - on je prisutan i kada mirno sediš. Možda je to tihi nemir u grudima, napetost u vratu ili osećaj da „uvek nešto moraš“.

Prvi korak: ne pokušavaj da stres potpuno eliminišeš - cilj je **upravljanje stresom**, a ne eliminacija.

Ono što ti telo govori nije slabost, nego poziv: „Uspori. Pogledaj unutra.“



EMOCIONALNI RAD - srce anti-stres prakse

Stres retko nastaje isključivo iz spoljašnjih okolnosti. Mnogo češće ga hrani **unutrašnji pritisak** - neizgovorene misli, potisnute emocije i stara uverenja koja nas guraju da budemo jake i nepogrešive. **Emocionalni rad** nije „meki deo“ anti-stres prakse, već njen **najdublji stub**.

1. Zašto emocije stvaraju stres?

Kada žena potisne emociju, ona ne nestaje - ona se skladišti u telu. Tuga može postati težina u grudima, ljutnja je grč u stomaku, a srah ubrzano disanje. Telo neprestano šalje signal mozgu da je „opasnost prisutna“, da je tu, iako realne opasnosti nema. Rezultat je - hronični stres bez vidljivog razloga.



2. Prvi korak - dozvola da osećaš

Žene su majstorice preživljavanja: „Nemam vremena sada da plačem“, „Moram biti jaka zbog drugih“...

Ali emocionalni rad počinje onog trenutka kada sebi daš **dozvolu da zapravo osećaš ono što se dešava u trenutku** - bez obaveze da to odmah menjaš.

Mini praksa:

Kad primetiš nelagodnost, neprijatnost, napetost, zastani i u sebi reci:

„Dajem sebi dozvolu da osetim ovo šta mi se dešava makar na minut.“



3. Emocionalna svesnost kroz telo

Emocije žive u telu, ne u mislima. Ako želiš da ih razumeš, nemoj se pitati „Zašto ovo osećam?“, upitaj se: **“Gde u telu ovo osećam?”**

Pitanja za introspektivni dijalog:

- Gde osećam napetost? U kom delu tela?

- Ima li taj osećaj tpmperaturu (toplo/hladno)?

- Da li se kreće ili je statičan?

- Šta bi se desilo ukoliko mu posvetim 30 sekundi pažnje?

Ovakvim pristupom **dozvoljavaš telu da se opusti**, povezuješ emocije sa telesnim senzacijama, **spuštaš se iz uma u telo**. Na taj način izbegavaš da budeš zaglavljena u mentalnoj analizi unutar uma i odsečena od tela i emocija.

4. Vežba: emocionalna mapa dana - dnevna retrospektiva

Možeš koristiti ovu vežbu uveče:

- Priseti se proteklog dana i zapiši sve emocije koje si osetila, čak i one katkotrajne

- Obeleži jednu dominantnu emociju

- Napiši šta je izazvalo tu emociju i kako si reagovala

- Odgovori: „Šta pokušava da mi kaže ova emocija? Šta mi poručuje?“

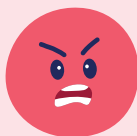
Ova vežba će ti pomoći da **uočiš obrasce** (npr. možda uočiš da stres nije dolazio sa posla, već iz osećaja da nemaš kontrolu nad vremenom).

5. Transformacija emocija u snagu

Cilj emocionalnog rada nije da se „rešiš“ neprijatnih emocija, već da ih **prevedeš u poruku** (koja za tebe ima značenje) i **potom u akciju**.

Primeri:

Ljutnja je signal da su tvoje granice narušene.
Akcija: postaviti jasnije granice.



Tuga je signal da nešto važno nestaje ili se menja.
Akcija: daj sebi vremena da tuguješ, prežališ i integrišeš to iskustvo.



Strah je signal da ulaziš u nepoznato.
Akcija: pripremi male, sigurne korake.



Kada emociju pretvoriš u smernicu, ona prestaje da bude stresor i postaje tvoj unutrašnji saveznik.

6. Mini vežba za emotivno opuštanje (10 minuta)

Ovo je vežba koji možeš praktikovati kada osetiš da te određena emocija preplavljuje.

- Nađi mirno mesto i udobno se namesti
- Položi dlan ruke na deo tela gde osećaš emociju
- Diši sporo u taj deo tela (zamišljaš da udah ide direktno u taj deo tela ili organ)
- Izgovaraj: „Osećam te. Neću te ignorisati.“
- Nastavi sa disanjem i obraćanjem dok se intenzitet emocije ne smanji.

Ova vežba ne briše emociju - ova vežba ti omogućava da se oslobodiš iz grča emocije.



7. Zašto je ovo anti-stres magija?

Kada naučiš da radiš na sopstvenim emocijama, stres više ne mora da ti bude neprijatelj. On postaje signalni sistem tvog tela - kao svetlo na kontrolnoj tabli koje te upozorava da zastaneš, pogledaš unutra i prilagodiš putanju. Umesto da nastaviš da reaguješ iz tenzije, ti biraš da deluješ iz prisustva.

Ne možeš ukloniti stres iz života, ali možeš promeniti način na koji ga doživljavaš. Rad na emocijama nije luksuz - on predstavlja osnovnu brigu o sebi i svom mentalnom zdravlju. Balans ne dolazi od savršenog dnevnog, nedelnog mesečnog... rasporeda. Životna ravnoteža dolazi od stvaranja unutrašnjeg prostora u kojem osećaš da imaš izbor.

BONUS: Detektor za praćenje emocija - 7 dana

Za žene koje žele mir, balans i samosvesnost.

Kako koristiš detektor emocija?

- Svako jutro postavi sebi **nameru za taj dan** (šta tog dana želiš da postigneš, uradiš, čemu posvećuješ taj dan...)
- U toku dana kroz ček-listu pratiš i **označavaš emocije, nivo stresa i vežbe** koje si uradila
- Uveče beležiš **dominantnu emociju, nivo stresa i vežbe** koje si uradila
- Na kraju nedelje pogledaš svoje odgovore i uočiš i **uvidiš obrasce ponašanja, emocionalne reakcije i prostor za promenu.**

Dnevna ček-lista:

- Dan/datum:

- Jutarnja namera:

- Emocije koje sam osetila:

- Nivo stresa (1 - 10):

- Anti-stres vežbe koje sam radila:

- Dominantna emocija dana:

- Kratka beleška:



Nedeljni pregled:

- Najčešća emocija:

- Prosečan nivo stresa (1 - 10):

- Anti-stres vežbe koje sam najviše radila:



- Vežbe koje sam preskakala:

- Promene koje sam primetila:

Toliko za sada.

Želimo ti aktivan i uspešan rad
na prevazilaženju stresa!



Ovaj priručnik namenjen je ličnom razvoju, introspektivnom radu i podršci u prevazilaženju stresa kroz samoposmatranje i praktične vežbe. Sadržaj priručnika nije zamena za stručnu medicinsku, psihološku ili psihijatrijsku pomoć.

Ukoliko imate ozbiljne ili dugotrajne zdravstvene, psihološke ili emotivne tegobe, preporučujemo da se obratite kvalifikovanom stručnjaku (lekaru, psihologu, psihoterapeutu ili drugom licenciranom stručnjaku).

Autor i izdavač ne snose odgovornost za bilo kakve direktne ili indirektne posledice primene sadržaja iz ovog priručnika. Korišćenje vežbi i smernica preduzimate na sopstvenu odgovornost i prema sopstvenoj proceni.

Ovaj materijal je namenjen samo za ličnu upotrebu i nije dozvoljeno njegovo komercijalno korišćenje, reprodukcija ili distribucija bez saglasnosti autora.



Veliku **zahvalnost** dugujemo svima koji su podržali ovaj projekat: platformi **Donacije.rs**, kompaniji **Janssen, Trag** fondaciji i svim anonimnim donatorima.

Ukoliko vam je potrebna dodatna podrška, udruženje Herc vam nudi besplatne psihoocijalne programe. Verujemo da je „čovjek čoveku lek“ - kroz međusobnu pomoć i razumevanje, korisnici jedni drugima pružaju snagu i podršku na putu ka izlečenju.

Takođe, organizujemo **radionice za upravljanje stresom** koje pružaju drgocene alate za prevazilaženje svakodnevnog stresa.



Više informacija možete dobiti
putem našeg sajta www.herc.org.rs
i mejla: hercudruzenje@gmail.com

Autorka priručnika: **Ivana Lukovnjak**,
psihoterapeutkinja **Udruženja HERC**