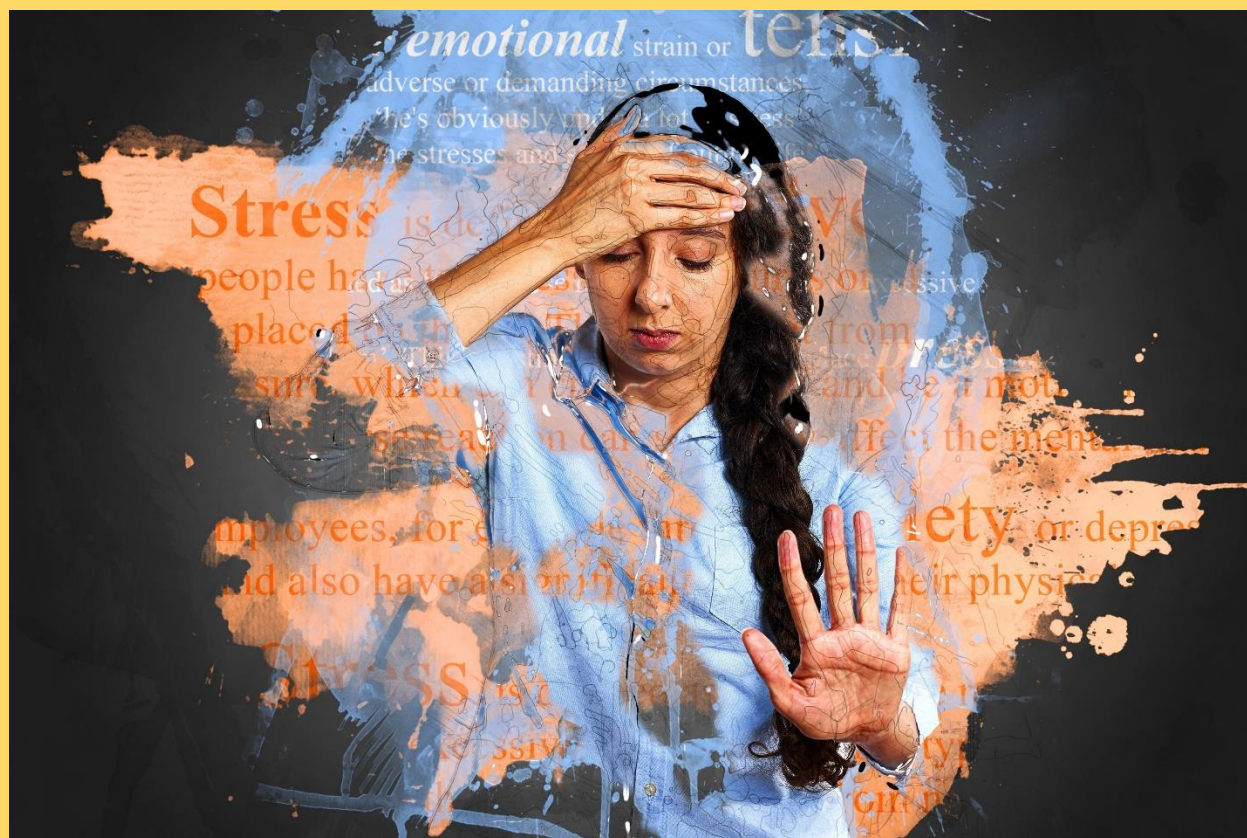


СТРЕСОТ - НАЈГОЛЕМИОТ НЕПРИЈАТЕЛ НА ДЕНЕШНИЦАТА

(Краток прирачник за справување со стрес)



Како да се справиме со овој непријател?

**Скопје,
2023**

Стресот е најголем непријател на денешницата, а во продолжение ќе дознаеме што претставува тој, поради што се појавува и начини како да се ослободиме од него или да ја намалиме неговата појава.

Стресот може да се дефинира како физичка, физиолошка и психолошка реакција на стресор, дразба која може да биде од различно потекло. Сè што може да предзвика стрес кај одредена индивидуа влијае врз квалитетот на нејзиниот живот. Борејќи се со стрес ние секојдневно ја трошиме нашата ментална енергија сакајќи да се чувствуваме ослободени од стресните моменти. Но дали евозможен живот со целосна ослободеност од стрес? Лошата вест е дека стресот не можеме целосно да го исфрлиме од нашиот живот. Добрата вест е дека можеме да ги ублажиме неговите симптоми, и преку техники да го намалиме и да го сведеме на најниско можно ниво.

Во продолжение ќе ги погледмене неколкуте видови симптоми на стрес. Штом дојдовте до тука со читање на оваа кратка пдф книга, вие се соочувате со некаков стрес во вашиот живот, а во продолжение кај вас ќе препознаете некој вид симптом или комбинација од повеќе видови.

➤ **Когнитивни симптоми на стрес**

Овој вид симптомни се огледа во потешкотии при донесување одлуки и правење квалитетен избор, импулсивно однесување и слаба концентрација, расеаност како и ментални блокади (празна глава) кога сè што сакате да кажете исчезнало некаде под влијание на силниот стрес во одредени околности.

➤ **Бихејвиорлани симптоми на стрес**

Овој вид симптоми се огледа во однесувањето под влијание на стресот и може да бидат екстремни промени од алкохолизам (пијам за да заборавам бидејќи реалноста е многу тешка), злоупотреба на алкохол, лекови и психоактивни супстанции, претерано пушење, промени во спиењето (претерано спиење или инсомнија) и апетитот (зголемено чувство на глад или отсуство на глад), одложување на обврските, иницирање конфликтни ситуации и агресија, социјална изолација, намалена потреба да се напушти домот итн.

➤ **Физиолошки симптоми на стрес**

Овој вид симптоми се огледа во внатрешните промени во телото кои тоа ги дава како сигнал на изложеност на стрес. Постојат

промени во телото на пример потење (дланки пазуви и останат делови од телото), главоболка, стегане во гради, болки во грбот, тахикардија, промена во работата на цревата и желудникот, зголемен крвен притисок, постојан замор и уморување без голема физичка активност итн.

➤ **Емоционални симптоми на стрес**

Овој вид симптоми се огледа во промени во емоционалниот дел од мозокот. Негативни емоции преовладуваат кои се нездрави и со себе носат психичко страдање, предизвикуваат чувство за осаменост и бегање од средби со луѓе. Индивидуата која доживува вакви симптоми често знае да биде напната, тажна, несигурна, раздразлива, се чувствува беспомошно и невредно.

Откако ги разгледаваме и прочитаваме видовите симптоми на стрес и стресни ситуации мора да потенцираме дека овие варираат од човек до човек и истите различно ги доживуваме. Всушност, секој човек различно реагира на стресори и она што го предизвикало стресот кај одредена индивидуа не значи дека ќе биде предизвикан истиот кај друга индивидуа. Токму затоа луѓето различно реагираат на стресот и доживуваат различни видови симптоми и секоја комбинација е индивидуална. Но она што треба да се нагласи е дека секогаш постојат начини за справување со стрес коишто се од голема помош при ослободување на телото од него. Ако спаѓате во групата на луѓе кои постојано се изложени на стресни ситуации, продолжете да ја читате оваа пдф книга. Речиси и да не постои човек кој не е изложен барем на еден вид стрес. Во продолжение ќе ги прочитате начините за полесно ослободување од стрес.

Стресот може да го доживуваме на работно место, во ситуации каде сме изложени на повисок притисок и некој очекува нешто од нас, кога имаме голема одговорност, при некој стресен животен настан, при станување родител, при загуба на одредена личност покрај тагата се јавува и стрес, при загуба на работно место, при почнување нова работа, при започнување нова врска или прекин на врска и така натаму.

Како да се ослободиме од стресот или да го намалиме неговото присуство?

Постојат голем број начини и техники за ослободување од стресот, некои научно докажани некои уведени без научна позадина, но исто така ефикасни во совладување на стресот. Ќе наброиме и образложиме дел од нив, а ако сакате да доживувате помалку стрес, читајте понатаму.

- 1. Идентификувајте го изворот на стрес.** Одредете ја причината или коренот на предизвикувачот на стрес. Кога ќе знаете што го предизвикува полесно ќе си помогнете во негово ослободување.
- 2. Практикувајте техники на релаксација.** Учествувајте во активности кои нудат релаксација како на пример вежби за длабоко дишење, медитација, јога или други техники кои доаѓаат од источот. Овие техники помагаат за одржување на мирен ум и тело.
- 3. Вежбајте редовно и поминувајте време во природа.** Физичката активност го ослободува ендорфинот кој е природен хормон за подобрување на расположението. Регуларното вежбање може да помогне во намалување на стресот на најниско ниво и го подобрува целокупното телесно и ментално здравје.
- 4. Воведете рутина.** Направете структуриран распоред на вашиот ден. Имањето рутина придонесува за поголема стабилност и контрола. Во распоредот со активности ставете барем една од погоре кажаните техники и не ги игнорирајте. Исто како и следниве техники.
- 5. Станете си најголем приоритет.** Тоа ќе го направите со ставање на прво место грижа за себе. Одредете време само за себе, барем 15 или 30 минути од денот. Во тој временски период правете ги активностите во кои уживате. Дел од нив може да бидат: читање, слушање музика, капење во топла купка или обично туширање со ладна вода (или наизменично топло-ладна), уживајте во некое од вашите хобија. Активностите поврзани со грижа за себе помагаат во релаксација и полнење на "батериите".
- 6. Поврзете се со другите.** Поминувајте време со саканите, зборувајте со пријател кому можете да му верувате или некој член од семејството или приклучете се во некоја група за поддршка. Споделувањето на чувствата и искуствата придонесува во зголемување на чувството на емоционална поддршка и перспектива.

7. Менаџирајте го вашето време. Организирајте ги вашите обврски во текот на денот и направете нивна приоритизација базирана според важноста. Обврските или задачите поделете ги на помали, пократки чекори за полесно спроведување. Дадете им приоритет на најважните, но без претерано оптеретување. Ова придонесува за чувство на поголема контрола и редуцирање на стресот.

8. Спиете доволно. Некому се потребни 8 часови ноќно спиење, а некому 11. Потребата од часови поминати во спиење е различна кај сите, а овде се препорачува да спиете онолку колку што ви е потребно за да бидете наспани и да имате добра хигиена на спиење. Ако треба да станете порано, легнете порано за утрото да не се чувствувате ненаспани. Недоволното спиење го зголемува нивото на стрес. Направете си ноќна рутина со креирање на удобна атмосфера пред спиење.

9. Ограничете ја изложеноста на стресори. Откако ќе ги идентификувате изворите на стрес во вашиот живот како што се одредени луѓе, вести или социјални медиуми, најдете начини да ја лимитирате изложеноста на истите и поставете си граници.

10. Барајте професионална помош ако е потребна: Ако нивото на стрес е постојано, исцрпувачко и влијае врз секојдневниот живот, побарајте помош од професионалец за ментално здравје. Закажете разговор со психолог, психотерапевт или психијатар (како крајна граница доколку не чувствувате дека ви било помогнато).

Потребно е време додека стресот исчезне од вашиот живот или се намали. Бидете трпеливи и љубезни со себеси додека ги откривате различните техники кои вас најмногу ви одговараат. Ако стресот ви создава сериозни физички, како и психички проблеми, не се надевајте дека ќе исчезне сам од себе и не го игнорирајте.

Погрешно е распространето мислењето дека е срамно да се оди на психолог или психијатар, како и дека со самата посета му порачуваме на остатокот од светот дека нашето ментално здравје е нарушено. Треба да се има на ум дека признавањето на проблемот и барањето помош за решавање на истиот не е знак на слабост туку на разумност.

Откако стигнавте до овде со вашето читање, сега ги знаете видовите симптоми на стрес, но и начини за негово редуцирање. Можеби досега сте испробале дел од техниките. Ако нема посакуван резултат,

продолжете да применувате или воведете и нови бидејќи потребно е време додека борбата со стресот почне да дава резултати. Запомнете дека во оваа битка вие не сте сами.

Милијарди луѓе се соочуваат со овој непријател на денешницата кој знае да биде многу непријатен. Односно неговата манифестација врз нашето телесно и ментално здравје е она кое е непријатно. Во никој случај немојте да очајувате, секогаш постои решение. Во моментот кога свесно ќе одлучите дека вие сте тие кои се во постојана борба со стресот и вие сте првата личност која треба да си помогне себеси, вие сте го започнале процесот на ослободување од стрес.

Ви посакувам успешно надминување на стресот т.е. избегнување дружба со најголемиот непријател на денешницата!

**Наталија Наумовска,
дипломиран психолог,
поетеса и писател.**