

Kako se nositi sa stresom u aktuelnoj situaciji

Brošura za zaposlene u školama, učesnike radionica IPP

Tim IPP, februar/mart 2025

Ova brošura prati radionice i predavanja koja su stručnjaci IPP sproveli u vašoj školi ili onlajn. Zasnovana je na pozitivnoj psihologiji, disciplini koja istražuje uslove i procese koji doprinose optimalnom funkcionisanju pojedinaca, grupa i institucija.

Najpre da se upoznamo malo detaljnije sa stanjima i osećanjima koje imamo ovih dana. U tu svrhu možete koristiti tehniku Drvo sa čovečuljcima. Odaberite poziciju koja najbolje opisuje kako se snalazite i osećate ovih dana, i pokušajte da imenujete to stanje ili osećanje.





Verovatno ste identifikovali kako neke neprijatne emocije, tako i neke prijatne. Nesigurnost, neizvesnost, usamljenost, zabrinutost, tuga, ljutnja, razočaranost... ali i povezanost, optimizam, zajedništvo, saradljivost, bliskost, istrajnost, pa čak i euforija, bile su neke od emocija koje smo čuli od naših učesnika – nastavnika.

U svakom slučaju, sve što osećate je u redu. Sva osećanja su normalne reakcije na „nenormalne“ tj. neuobičajene okolnosti, u kojima postoje novi izazovi. Takođe, sva osećanja (i prijatna i neprijatna) imaju svoje važno mesto u mentalno zdravom funkcionisanju.

Stres se može odrediti na različite načine. Neki od njih su:

- stres doživljavamo kada procenjujemo da su izazovi sa kojima se suočavamo veći nego naši trenutni kapaciteti da se sa njima nosimo
- interakcija između osobe i sredine koja ima za posledicu emotivnu procenu da je situacija opasna ili štetna

Neizvesnost i nedostatak jasnih informacija mogu da izazovu anksioznost i strah koji vode uvećanju stresa.

Aktuelna društvena situacija je za sve nas stresna jer je nova, nepredvidljiva i zato što potencijalno ugrožava zadovoljavanje naših najvažnijih potreba, a samim tim i predstavlja stresor.

Stresori: dešavanja oko nas koja izazivaju stres.

Prevladavanje stresa:

- Sve ono što osoba čini na kognitivnom ili bihevioralnom planu sa ciljem rešavanja problema i/ili smanjenja intenziteta psihofiziološke reakcije u okviru stres procesa

Prevladavanje je proces koji se koristi kako bi se razvila tolerantnost i upravljalo stresnim iskustvima i situacijama i može da uključi:

- Direktne akcije usmerene na okruženje (činjenje) i/ili
- Unutrašnje ili kognitivne napore (razmišljanje)

Efikasnost različitih strategija prevladavanja zavisi od mogućnosti kontrole nad situacijom. Postoje situacije koje možemo da kontrolišemo i u kojima su korisne strategije prevladavanja usmerene na problem. A postoje situacije koje nisu pod našom kontrolom i one prevashodno



zahtevaju mobilisanje prevladavanje usmereno na emocije. Strategije prevladavanja usmerene na problem i na emocije se međusobno ne isključuju i mogu se aktivirati simultano.

Koje kognitivne strategije možemo koristiti da pomognemo sebi u stresnim situacijama?

U stresnim situacijama često možemo da pomognemo sebi tako što ćemo da osvestimo kako razmišljamo i kako tumačimo situaciju. U tome nam mogu pomoći osnove REBT i KBT.

Racionalno emocionalno bihevioralna (REBT) i kognitivno bihevioralna terapija (KBT) se zasnivaju na pretpostavci da su emocije i ponašanje velikim delom produkt kognicija, tako da se kognitivne i bihevioralne intervencije koriste za promenu razmišljanja, osećanja i ponašanja (Kendall,1991).

Drugim rečima, emocionalni poremećaj, npr.stres, nastaje kada nam se na putu ostvarenja našeg cilja pojavi aktivirajući događaj **A**, koji nas blokira da ostvarimo ciljeve. Većina ljudi snažno veruje da je upravo **A** uzrok njihovih osećanja i ponašanja C.

Prema gore pomenutoj teoriji ljudi imaju misli i uverenja B povodom **A** koja utiču na njihovo **C**.

ABC šema

A aktivirajući događaj

B uverenje o događaju, razmišljanje osobe o događaju, evaluacije

C emocije i ponašanje

Važno je naučiti da ljudi reaguju različito u istim situacijama, zato što imaju različite misli i uverenja povodom te situacije.

Veza između misli/uverenja i osećanja/ponašanja

- Emocije i ponašanje su pod uticajem misli i uverenja
- Negativne misli i uverenja vode ka negativnim emocijama ili ponašanju
- Promena misli i uverenja dovodi do promene emocija i ponašanja

Čovek može da kontroliše:

- Svoja uverenja, stavove i misli



- Svoj ugao posmatranja i kako interpretira situaciju
- Svoje akcije i reakcije u odnosu na nešto – u šta će da ulaže energiju, a u šta ne („biranje bitaka“)
- Svoje izbore i odluke
- Šta govori sebi i drugima

Pošto možemo kontrolisati šta pričamo sebi i drugima, predlažemo tehniku promene narativa. Ukratko bismo je mogli opisati kao „Krizu je i šansa“.

Tehnika promene narativa (šta pričamo sebi i drugima)

1. Identifikacija trenutnog narativa – prepoznavanje priče koju pričamo sebi/drugima o nekoj situaciji (npr. Ništa se ne menja, ovo je uzalud)

2. Preispitivanje narativa – identifikovanje dokaza koji podržavaju ili osporavaju uverenje/narativ (npr. Da li je naša priča da se stvari ne pomeraju sa mrtve tačke baš tačna, i da li postoje neki pokazatelji da se promene dešavaju? Da li u pogledu na zatvorena vrata suviše dugo pogled zadržavamo na njima, pa ne primećujemo brojne prozore koji su se otvorili?).

3. Promena ugla gledanja - stvaranje alternativnog narativa koji uvodi drugačiji, pozitivniji pogled na situaciju (npr. Iako ne vidim krajnji ishod još uvek, vidim brojne male promene oko sebe i u društvu – povezaniji smo, solidarniji, ne plašimo se kao ranije...)

4. Uvođenje novog narativa u praksu (razmislimo kako možemo ovaj narativ da iskoristimo i podelimo sa drugima).

Kako biti otporniji na stres? Psihološka rezilijentnost - otpornost

- Rezilijentnost se definiše kao **pozitivno psihološko prilagođavanje u suočavanju sa promenama**.
- Rezilijentnost se neguje i razvija tokom života, te mobilise **u kriznim situacijama**.
- Prema rečniku APA, „rezilijentnost je proces i rezultat uspešnog adaptiranja na teške i **izazovne životne situacije**, kroz mentalnu i emocionalnu fleksibilnost, fleksibilnost u ponašanju i kroz prilagođavanje spoljašnjim okolnostima i unutrašnjim zahtevima pojedinca.“

Veoma je važan sam proces adaptiranja, i tu često možemo preporučiti postupak „korak po korak“ u prevladavanju neke stresne situacije. Usmerimo se na ono na šta možemo da utičemo (npr. naše životne rutine, izvršavanje zadataka i obaveza, iz kojih izvora pratim vesti i koliko, kako koristimo slobodno vreme...) i postepeno ovladavamo svojim životom.

Neke osobe su spremnije da se brzo adaptiraju, i njih nazivamo rezilijentnim osobama. Pokušajte da prepoznate kod sebe neke od sledećih karakteristika rezilijentne ličnosti (naziva se i srčanom, žilavom ličnošću):



Koncept srčane, žilave ličnosti (poznat i kao psihološka otpornost ili rezilijentnost) odnosi se na sposobnost pojedinca da se suočava sa stresom, izazovima i neuspesima na način koji ga ne obeshrabruje, već jača. Srčanost se može razvijati kroz nekoliko ključnih strategija: izgradnju unutrašnje kontrole, gde osoba veruje da može uticati na svoj život umesto da se oseća kao žrtva okolnosti; prihvatanje izazova, što podrazumeva promenu perspektive tako

da prepreke postanu prilike za rast; i posvećenost, odnosno angažovanost i osećaj svrhe u onome što radimo. Takođe, emocionalna otpornost se jača kroz samorefleksiju, razvoj socijalne podrške i praktikovanje adaptivnih strategija suočavanja, poput mindfulness tehnika i kognitivne restrukturacije. Kroz ove procese, osoba gradi kapacitet da istraje uprkos teškoćama, razvijajući mentalnu i emocionalnu žilavost.

pozitivna psihologija nudi više tehnika za razvijanje rezilijentnosti, a jedna od njih je zasnovana na upoznavanju i treniranju svojih snaga karaktera.



Predlažemo da se besplatno registrujete na sajtu VIA instituta na sledećem linku: <https://www.viacharacter.org/account/login> . To vam omogućava da pronadete upitnik o snagama karaktera na srpskom jeziku i da popunite upitnik. On ima 120 stavki a popunjavanje traje oko 20 minuta. Nakon toga dobijate rang listu 24 snage karaktera. Prvih pet na rang listi su vaše najizraženije snage. Razmislite kako ih možete upotrebiti da biste se uspešnije nosili sa izazovnim situacijama.

Takođe, neke snage možete i da razvijate, vežbate. Za to vam može poslužiti naredna aktivnost – Trening snaga.



Emocionalni imunitet kroz treniranje snaga: Dnevnik snaga

Svaki dan odvojite 5–10 minuta da razmislite o situacijama koje ste doživeli i zapišete kako ste koristili svoje snage. Fokusirajte se na pozitivne strane i načine na koje možete unaprediti svoju otpornost i dobrobit.

1. Prepoznajte i zapišite snagu koju ste koristili (npr. hrabrost, radoznalost, strpljenje, empatija).
Primer:
Danas sam iskoristio/la strpljenje kada sam pomagao/la kolegi da reši problem tokom ulične akcije.

2. Opišite situaciju u kojoj ste to učinili (šta se desilo i kako ste reagovali).
Primer:
Na uličnoj akciji je kolega bio frustriran zbog tehničkih poteškoća. Umesto da se nerviram, strpljivo sam mu objasnio/la rešenje i zajedno smo ga sproveli.

3. Razmislite kako vam je ta snaga olakšala situaciju ili doprinela nekom pozitivnom ishodu.
Primer:
Strpljenje mi je pomoglo da ostanem smiren/a i izbegnem konflikt. Takođe sam ojačao/la odnos s kolegom..

4. Osvrnite se na lekcije koje ste izvukli iz primene svoje snage i kako je možete koristiti u budućnosti.
Primer:
Naučio/la sam da moje strpljenje pomaže ne samo meni, već i ljudima oko mene. Setiću se da je koristim češće u stresnim situacijama.

Adaptirano na osnovu Strengths Gym (Proctor et al. 2009; 2011; 2016)

Nadamo se da će ova saznanja i tehnike pomoći da se nosite sa stresom, ne samo u uslovima izmenjenih režima rada u školama, već i u drugim stresnim situacijama.

Za više informacija, pogledajte naš sajt: <https://institutpp.com/>

Vaš IPP tim