

Stres

Što je stres?

Stres je stanje koje nastaje kada smo suočeni s događajima koje smatramo prijetećima za vlastitu dobrobit ili kada smo u situacijama koje od nas traže ulaganje posebnog napora kako bismo udovoljili zahtjevima koji su nam postavljeni. Dakle, sve ono što prepoznamo kao neposrednu opasnost, povredu, gubitak, prijetnju ili izazov, u nama automatski izaziva jak emocionalni doživljaj nakon kojega slijedi prirodna reakcija našega organizma.

U stanju stresa u krvotok se luči neposredno velika količina hormona adrenalina, uslijed čega, primjerice, dolazi do povećavanja brzine i jačine otkucaja srca, povišenja krvnog tlaka, porasta temperature tijela, porasta mišićnoga tonusa te ubrzavanja procesa disanja. Iako je izlučivanje adrenalina u mnogim, posebno opasnim i kriznim situacijama, korisno jer omogućava ispravno reagiranje i očuvanje fizičkoga ili psihičkog integriteta čovjeka, dugotrajna i intenzivna izloženost stresu može imati izuzetno negativan učinak.

Najčešći simptomi:

Emocionalni:	U ponašanju:	U mišljenju:	Fiziološki:
Nezadovoljstvo Apatija Razdražljivost Umor Depresija Usamljenost	Sklonost nesrećama Alkohol, pušenje, lijekovi Promjena apetita Problemi sa spavanjem Ubrzan govor Svadjljivost	Nesposobnost donošenja odluka Prebrzo donošenje odluka Slaba koncentracija Preosjetljivost na kritike Zaboravljivost	Visoki tlak Probavni problemi Osip Napetost u trbuhu Znojni dlanovi Hladne ruke Plitko disanje Lupanje srca Glavobolja

Pokušajte izbjeći posljedice stresa

Postanite svjesni upozoravajućih simptoma nagomilanog stresa te potom preispitajte svoj život, reorganizirajte ga i bolje ga kontrolirajte sami, ili uz pomoć stručnjaka.

Važno je imati na umu da se stvari mijenjaju. Ako ste u početku nezadovoljni svojim životom studenta, nemojte odustati. Svakim novim danom stvari u nepoznatom studentskom životu postajat će sve poznatijima i bliskijima. Mnoge promjene su u vašoj kontroli i sposobnost prilagođavanja promjenama pruža veliku mogućnost stjecanja sposobnosti za suočavanje sa stresom.

Pripremite se za stresni doživljaj i učinite ga predvidljivim tako da ga što više razjasnite, napravite plan suočavanja s izvorom stresa, uvježbate ili smanjite njegovu važnost; Unaprijedite međuljudske odnose tako da što više budete s onima koje volite; Zauzmite se za sebe jačajući svoju samosvijest i samopouzdanje npr. vježbanjem kako reći „ne“ mirne savjesti; Svakodnevno izdvojite neko vrijeme, barem pola sata, za sebe čineći ono što vas opušta npr. šetnja, odmaranje u tišini, uz muziku i sl; Zdrava prehrana; Također je poželjno baviti se nekom fizičkom aktivnošću koja nam pomaže u oslobađanju nakupljene negativne energije tijekom dana, pogotovo i nakon dugotrajnog sjedenja uz knjigu. Razgradite stres fizičkom aktivnošću koja, bez sumnje, predstavlja jedan od najboljih načina sprječavanja i kontrole stresa. Za dobar početak već i 30 minuta svakodnevne večernje šetnje ili deset minuta uspinjanja stepenicama čine čuda. Naravno, za razgrađivanje stresa najuputnije je tri ili više puta tjedno trčati, brzo hodati, voziti bicikl, plivati ili planinariti.



Ne dopustite da vas vaše godine studiranja "ometu". Prepoznajte situacije koje mogu uzrokovati stres, razvijte učinkovite načine rješavanja stresa i potražite pomoć ako vam bude potrebna.

Na ova i mnoga slična pitanja pokušavamo naći odgovore zajedno sa studentima i njihovim roditeljima koji se jave na našu adresu e-pošte kako bi dogovorili individualno savjetovanje:

savjetovaliste@vskairos.hr