

KAKO DA SE IZBORIŠ SA STRESOM



UNAPREĐIVANJE ZDRAVSTVENOG STANJA DECE IZBEGLICA I MIGRANATA

U JUŽNOJ I JUGOISTOČNOJ EVROPI

unicef 
za svako dete



Sufinansirano od strane
Programa Evropske unije
za zdravlstvo



КОМЕСАРИЈАТ
ЗА ИЗБЕГЛИЦЕ И МИГРАЦИЈЕ
РЕПУБЛИКА СРБИЈА

ŠTA JE STRES I KAKO DA SE IZBORITE SA NJIM

Da li znaš razliku između dobre i loše vrste stresa?

Stres pomaže u uspešnom rešavanju problema i važan je tokom kriznih situacija jer nam omogućava brzu reakciju. Mala doza stresa pomaže i u borbi sa izazovima, kao u onim trenucima kada moramo vredno da radimo, budemo u pokretu, izbegnemo opasnost, i slično.

Međutim, kada se stres poveća, kada se ponavlja ili kada ne prestaje, tada postaje problem. Dugotrajni, stalno prisutni stres niskog intenziteta čini da se osećamo umorno i slomljeno. Stres može da oslabi naš imuni sistem ili da izazove druge probleme.

Suočavanje sa stresom deo je života svake osobe. Stres u mlađem uzrastu ne izgleda uvek kao stres koji doživljavaju odrasli. Ali, kao i odrasli, deca i tinejdžeri mogu da pronađu zdrave načine da se izbore sa stresom. Mladi i njihova zajednica zajedno mogu da nauče da uočavaju znake prekomernog stresa i da se bore sa njim na pravi način.

KAKO DA PREPOZNAŠ DA SI **POD STRESOM**?



Fizički znaci stresa:

- ▶ snažni otkucaji srca
- ▶ drhtanje ruku i nogu
- ▶ stisnute pesnice
- ▶ crvenilo kože
- ▶ glavobolje
- ▶ grčenje mišića

Emocionalni znaci i znaci dugotrajnog stresa:

- ▶ anksioznost
- ▶ gubitak koncentracije
- ▶ izbegavanje drugih ljudi
- ▶ nesposobnost donošenja odluka
- ▶ zloupotreba supstanci kao što su alkohol, droga ili lekovi
- ▶ česte i nagle promene raspoloženja i ponašanja
- ▶ promene u apetitu
- ▶ česte bolesti
- ▶ izbegavanje obaveza
- ▶ poteškoće sa spavanjem

ŠTA TREBA DA URADIŠ AKO SI POD STRESOM?

Ovi problemi nam govore da smo pod velikim stresom. Ako primetiš da se tako svakodnevno osećaš, trebalo bi da preduzmeš neke korake kako bi se umanjili uzroci za stres, kao i da isprobaš neke korake koji će ti pomoći da se manje osećaš stresno.

Kada si pod stresom, učini sledeće:

- ▶ udiši polako kroz nos, a dugo izdahni kroz usta
- ▶ zamisli omiljeno mesto, duboko udahni
- ▶ puštaj ili pevaj svoju omiljenu pesmu
- ▶ napravi pauzu
- ▶ u redu je ako plačeš
- ▶ pronađi neki kutak, mesto ili predeo u kojem možeš da uživaš ili se seti kako to mesto izgleda
- ▶ izađi u šetnju, trči, radi vežbe, pleši...
- ▶ porazgovaraj sa nekim o tome kako se osećaš kada si pod stresom
- ▶ dobro se naspavaj
- ▶ pokušaj da masiraš jednu ruku drugom

Kada stres prestane, važno je da se telo i um opuste. Izaberi par tehnika koje ti se čine zanimljivim i isprobaj ih. Ako ti ove ideje pomognu u smanjenju stresa, ponavljaj ih svakodnevno ili jednom nedeljno. Ako ne, pokušaj nešto drugo sa ovog spiska ili napravi svoju listu. Sa odraslom osobom od poverenja porazgovaraj o tome šta oni rade kako bi se opustili. Možda ta osoba ima neke dobre ideje!

Ove strategije pomažu da držimo stres pod kontrolom:

- ✓ fizička aktivnost (šetnja, trčanje, bavljenje sportom, vežbanje) vežbe dubokog disanja (samo diši!)
- ✓ dobar odmor (tinejdžerima treba 10 sati sna)
- ✓ uravnotežena ishrana i redovni obroci (bez štetnih supstanci!)
- ✓ planiranje vremena kako bismo stekli rutinu, i da se ne osećamo užurbano (Isplaniraj kako ćeš provesti dan)
- ✓ uklapanje aktivnosti i odmora (pronađi ravnotežu)
- ✓ izražavanje osećanja (zapiši ih, zapamti ili подели sa nekim šta je to što čini da se dobro osećaš)
- ✓ održavanje pozitivnih odnosa sa drugim ljudima (izlazi/druži se)



Mali savet:

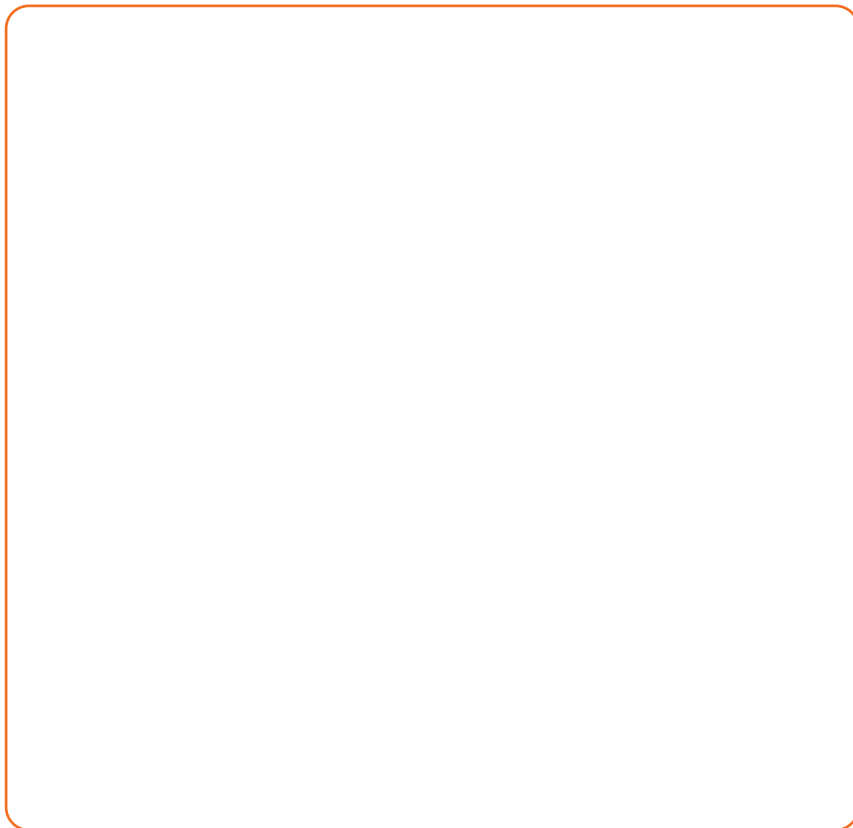
Napravi spisak ili crtež svojih omiljenih aktivnosti za smanjenje stresa i uvek ga drži u blizini. Kada si pod stresom, odaberi i uradi nešto sa spiska!

ŠTA TREBA DA URADIŠ AKO SI POD JAKIM STRESOM?

Ponekad su stvari koje izazivaju stres vrlo ozbiljne i mogu imati trajne posledice po zdravlje. Otvoreno porazgovaraj sa nekim kome veruješ i ko je pouzdan. Poverenje prema nekome i obraćanje toj osobi pomažu nam da se osećamo manje usamljeno, a ta osoba može da nam da dobar savet za smanjenje stresa.

Pored pomoći od osoba iz okruženja ili bliskih osoba od poverenja, u centru možeš da zakažeš i razgovor sa stručnim osobama: psihologom, socijalnim ili zdravstvenim radnikom ili radnikom socijalne zaštite. Ova osoba može da ti pomogne da razumeš uzrok stresa, kao i koji su načini da ga sprečiš i koji su koraci neophodni kako bi se izborio/la sa stresom. Lekar može da pomogne na stručan način i da prepíše lek koji bi umanjio simptome stresa kad je to neophodno.

Izražavanje osećanja pomaže nam da se nosimo sa stresom.
Iskoristi ovaj prostor da zabeležiš ili nacrtáš ono o čemu u poslednje
vreme razmišljaš...



Sadržaj ove brošure predstavlja isključivo stavove autora i njegovu / njenu isključivu odgovornost; ne može se smatrati da odražava stavove Evropske komisije i / ili Izvršne agencije za potrošače, zdravlje, poljoprivredu i hranu ili bilo kojeg drugog tela Evropske unije. Evropska komisija i Agencija ne prihvataju nikakvu odgovornost za korišćenje informacija koje ova brošura sadrži.

KAKO DA SE
IZBORIŠ SA
STRESOM