



LOVE **YOUR** HEART



Suočavanje sa STRESOM

► **PRIRUČNIK ZA
VODITELJE**

Autorica: **Laura Beltrame**



NASLOV DJELA: Suočavanje sa stresom; **UREDNIKA IZDANJA:** Roberta Katačić; **AUTORICA IZDANJA:** Laura Beltrame; **IZDAVAČ/NAKLADNIK:** Istarska županija; **GRAFIČKO OBLIKOVANJE:** Sanja Šeb; **TISAK:** Printera Grupa d.o.o.
Mjesto i godina izdanja: Pula, 2014.

Pula, listopad 2014.





UVOD.....	4
SUSRETI 1-6.....	9
PRILOZI 1-6.....	17





▶ UVOD - STRES KAO FAKTOR KARDIOVASKULARNOG RIZIKA

➔ NACIONALNE I EUROPSKE SMJERNICE

Nacionalne (talijanske) smjernice u preventivnoj i rehabilitacijskoj kardiologiji izdvajaju akutni i kronični stres kao važnu psihološku komponentu povezanu s kardiovaskularnim bolestima (ishemičnom kardiopatijom, kroničnom dekompenzacijom srca te kod pacijenata koji se pripremaju za transplantaciju srca). Također, ističe se da “osobnost tipa D” (kombinacija negativne afektivnosti i socijalne inhibicije) potiče psihološki distres; djeluje kao nezavisni čimbenik - prediktor smrtnosti u pacijenata sa srčanim bolestima te pojačava stresne reakcije kod pacijenta s infarktom.

Kod takvih kardiovaskularnih bolesti preporučuju se edukacije o zdravlju, kao i individualne i/ili grupne edukacije upravljanja stresom.

Europske smjernice također ukazuju kako stres zbog posla i obiteljskog okruženja, osim što uzrokuje socijalnu izolaciju, utječe i na rizik od koronarne bolesti; kako na oporavak, tako i na prognozu kardiovaskularnih bolesnika. Preporučuju zato pažljivo multi-dimenzionalno vrednovanje psihosocijalnih faktora rizika, individualne ili grupne multi-modalne biheviorističke intervencije, savjetovanje o načinu života, trening upravljanja stresom i vještine copynga.

➔ PROCJENA

Literatura o psihološkoj procjeni i kliničko iskustvo povezalo je psihološka područja ispitivanja bihevioralnog rizika – psihološka i psihosocijalna – s raznim kardiovaskularnim bolestima koje uvijek moraju biti predmet psihološke procjene pacijenta:

- Faktori rizičnih navika (pogrešne prehrambene navike, prekomjerna tjelesna težina, pretilost, zloraba alkohola, sjedilački način života, pušenje);
- Tjeskoba
- Depresija
- Davni i nedavni psihički komorbiditet
- Poznavanje, predstavljanje, obrada i svijest o bolesti
- Vanjski resursi: društvena i obiteljska potpora
- Interni resursi: sposobnost copynga, samoučinkovitost, samokontrola, locus of control, motiviranost za promjenom, socijalne vještine;
- Kvaliteta života
- Obiteljski i poslovni stres
- Netrpeljivost
- Socijalna izolacija

U slučaju specifičnih patologija poput ishemične kardiopatije, kronične dekompenzacije srca i kod pacijenata koji su kandidati za transplantaciju srca, preporučuje se i specifična procjena stresa kao povezane varijable.





Kognitivno – bihevioralna procjena stresa predviđa multidimenzionalnu procjenu:

1. Fizioloških simptoma stresa (npr. kardiološki odgovor)
2. Bihevioralni aspekti: bijeg ili izbjegavanje, nedovršena ponašanja
3. Kognitivnu i emotivnu procjenu: interni dijalog, disfunkcionalne misli, osjećaji

⇒ INSTRUMENTI PROCJENE

- Klinički intervju
- Psihometrična procjena i ljestvica procjene distresa
- Tablice samoprocjene
- CBA-H: CBA-H je instrument za procjenu subjektivnih, emotivnih i bihevioralnih problematika koje su povezane s već dijagnosticiranom organskom bolešću ili sa sumnjom na istu. Izveden iz CBA-2.0, osmišljen je i specifično razvijen za poboljšanje primjene i upotpunjavanje prikupljenih podataka, esencijalnih u posebnim slučajevima u kojima je hitnost prioritet i u kojima su pacijenti u potpunosti ovisni o drugima. Osim kod pacijenata s akutnim infarktom, CBA-H je namijenjen i:
 - pacijentima s akutnom ili kroničnom organskom patologijom u prvim danima **bolničkog oporavka**;
 - ambulantnim pacijentima netom prije ili poslije značajnijeg problema sa zdravljem
 - subjektima koji su podvrgnuti programima **primarne prevencije** (*screeningu* stresa povezanog s poslom, dijabetesa, hipertenzije, pretilosti i tumora).

⇒ INTERVENCIJE UPRAVLJANJA STRESOM - STRES MANAGEMENTA

U posljednjih 20 godina sve je više kognitivno – bihevioralnih studija koje se bave reakcijom na stresne situacije s posebnim naglaskom na načine psihološke adaptacije na somatske bolesti. U međuvremenu je došlo do progresivnog pomaka od shvaćanja čovjeka kao bića opsjednutog napadima egzistencije do prilagođenog shvaćanja u kojem se stresni događaji shvaćaju kao izazovi ili okolnosti kojima se vlada umom ili dostupnim psihološkim i socijalnim alatima. Cilj je *stres management* programa pomoći pacijentu u identificiranju stresora, prepoznavanju emotivnih i fizičkih odgovora na stres, povećavanju tolerancije na stres te razvijanja učinkovite strategije *copyinga*.

Koriste se ove tehnike: trening relaksacije, trening asertivnosti i socijalnih vještina.

1. **Trening relaksacije:** najprimjenjivnije tehnike baziraju se na progresivnoj mišićnoj relaksaciji s ciljem povećanja samokontrole i smanjenja napetosti, razdražljivosti, tjeskobe i psihosomatskih smetnji povezanih sa stresom.
2. **Trening asertivnosti i socijalnih vještina:** najprimjenjivnije tehnike baziraju se na rješavanju problema (*problem solvingu*) i igranju uloga (*role playingu*) kojima se želi smanjiti socijalna tjeskoba, a želi se poboljšati komunikacijske vještine te kontrolirati agresivna i neprijateljska ponašanja. Moguć je i grupni i individualni pristup.





3. Uz navedene tehnike, **pojedinačni stresni faktori** mogu se tretirati na temelju savjetovanja (*counselinga*) i motivacijskog upitnika. *Counseling* se definira kao međuljudski razgovor bez procjenjivanja i vrednovanja tijekom kojeg se pomaže pacijentu da bolje razumije samog sebe, okolinu i odnos prema okolini. *Counselingom* se želi pružiti pomoć pacijentu u trenucima krize, pomoći mu u pronalaženju informacija, njihovom korištenju i prikladnom reagiranju. Pomaže se pacijentu u razvijanju i samoodređenja (shvaćanja samog sebe) i mogućnosti donošenja autonomnih odabira te u predviđanju, sprječavanju i izbjegavanju vrlo kritičnih situacija. Unutar *counselinga* pacijenata s kardiovaskularnim bolestima posebno je bitan motivacijski aspekt kojim se procjenjuje koliko je pacijent spreman mijenjati se, koliko se osjeća sposobnim mijenjati se (razina samoučinkovitosti) i koliki mu je poriv za mijenjanjem. Transteorijski model promjene ponašanja, baziran na konceptualizaciji pet različitih faza kroz koje osoba prolazi tijekom bihevioralne promjene, model je koji se najviše predlažu i nude neke važne spoznaje za diferenciranje intervencija, ovisno o razini motivacije pacijenata. Ukoliko se pokaže da je pacijent još uvijek u pre-kontemplacijskoj fazi, nužno je s njime odraditi motivacijski tečaj. Motivacijski upitnik pristup je kojim se pacijentima pomaže u izgradnji terapijskog angažmana potrebnog za donošenje odluke za mijenjanjem. Također, pomaže im se u prepoznavanju aktualnih i potencijalnih problema vezanih uz maladaptivno ponašanje te u upotrebi potrebnih strategija za doseganjem promjene.

► PREVENCIJA I NOŠENJE SA STRESOM PO KOGNITIVNO – BIHEVIORALNOM PRINCIPU: *STRESS INOCULATION TRAINING (SIT)*

SIT je visoko personalizirana kognitivno – bihevioralna intervencija za suočavanje sa stresom i disfunkcionalnim posljedicama. Stres je modernistički koncipiran po modelu L. Lazarusa: stres je *interakcija između čimbenika iz okoline i čimbenika samog pojedinca, interakcija u kojoj su važne varijable kognitivnog posredovanja*. Među reakcijama na stres posebno se naglašava razlika između dvije esencijalne komponente:

1. Somatska hiperaktivnost
2. Spoznaje i tvrdnje o samome sebi, “ono što osoba govori samome sebi”, koje prate hiperaktivnost.

Važna je uloga tih spoznaja za tretiranje reakcija na stres, strahove, tjeskobe i boli, kao i saznanja da je moguće kontrolirati somatsku hiperaktivnost i modificirati unutarnji dijalog – tvrdnje o samome sebi. *SIT* ne uči kako mijenjati okolinu nego kako poučiti osobu korisnim vještinama prolaženja kroz stresne situacije – pojedinac razvija resurse i vještine nošenja sa stresom, takozvane “*coping skills*”.

Ciljevi procedure *SIT*:

1. Promijeniti pacijentova ponašanja (ona koja su vidljiva i ona na kognitivnoj razini) identifikacijom i zamjenom maladaptivnih ponašanja adaptivnim.
2. Razviti aktivnosti samokontrole (i na psihofiziološkoj razini i na razini “unutrašnjeg dijaloga” pacijenta) i vještine po pitanju savladavanja i suočavanja sa stresom
3. Istražiti i modificirati očekivanja i kognitivne strukture povezane sa svladavanjem stresa (npr. prešutne pretpostavke i očekivanja neadekvatnosti)





Faze u proceduri SIT:

1. FAZA KONCIPIRANJA: pacijent uči bolje shvatiti prirodu stresa, njegove efekte na osjećaje i na njihovo djelovanje
2. STJECANJE VJEŠTINA I REHERSAL: učenje različitih vještina *copyinga* (suočavanja) kroz tehnike: kognitivnog restrukturiranja, rješavanja problema (*problem solving*), treninga asertivnosti i treninga socijalnih vještina, treninga opuštanja, *self-monitoringa*, raznih inicijativa mijenjanja okruženja. Prvotno se vještine *copyinga* vježbaju u kliničkom okruženju, a zatim polako i *in vivo*.
3. PRIMJENA I FOLLOW UP: prevencija opetovanih problema i *follow up*

➔ PRIMJERI PRIMJENE SIT-a

- Problemi kontrole bijesa i neprijateljstva (netrpeljivosti)
- Tjeskoba u međuljudskim odnosima
- Pacijenti na bolničkom ili ambulatnom liječenju
- Priprema kardioloških bolesnika na operacije na srcu
- Pacijenti s hipertenzijom

➔ BIBLIOGRAFIJA

-Task Force per le Attività di Psicologia in Cardiologia Riabilitativa e Preventiva, Gruppo Italiano di Cardiologia Riabilitativa e Preventiva. *Linee guida per le attività di psicologia in cardiologia riabilitativa e preventiva*. *Monaldi Arch Chest Dis*. 2003; 60(3):184-234. Italian. Online Full Text: <http://archest.fsm.it/> anche in *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, 2003; 9(3):183-277.

-LINEE GUIDA DI CARDIOLOGIA RIABILITATIVA E PREVENZIONE SECONDARIA DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI-Sistema Nazionale Linee Guida, Istituto Superiore della Sanità, Agenzia Servizi Sanitari Regionali, Dicembre 2005

-EUROPEAN GUIDELINES ON CARDIOVASCULAR DISEASE PREVENTION IN CLINICAL PRACTICE (Fourth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice). *European Heart Journal* (2007), 28, 2375-2414

--Linee guida europee sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari nella pratica clinica (versione 2012)

-Michenbaum", D., *AL TERMINE DELLO STRESS"* (2003). Edizioni Erickson, Trento.

-Cognitive Behavioural Assessment forma Hospital: Anna Maria Zotti, Giorgio Bertolotti, Paolo Michielin, Ezio Sanavio e Giulio Vidotto





➔ UPUTE ZA VOĐENJE PROGRAMA

Korisnici:

- Pacijenti s kardiovaskularnim rizikom
- Hospitalizirani pacijenti (na primjer: pacijenti koji su doživjeli srčani infarkt, koji boluju od ishemične kardiopatije, kronične dekompenzacije srca)

Intervenciju predvodi psiholog – psihoterapeut, susreti su jednom tjedno, opisana procedura primjenjiva je na grupne susrete ili na individualno savjetovanje s pacijentima (čak i hospitaliziranima).





► **SUSRETI 1-6**



▶ PRVI SUSRET

⇒ “ŠTO JE STRES”

Predviđeno trajanje: 2 sata

⇒ **Ciljevi:**

- Upoznavanje grupe i voditelja (psihologa)
- Eksplorativni, u odnosu na tematiku

⇒ **Aktivnosti:**

- Opis tečaja i dogovori za nadolazeće susrete
- Prikazivanje PowerPoint prezentacije s definicijama stresa, opisom simptoma, prikazom razvoja bolesti preko distresa
- Primjena multidimenzionalnih ljestvica procjene:
 - ▶ Primjena “ljestvica procjene distresa Holmes – Rahe” i grupna diskusija
 - ▶ Primjena CBA-H (Cognitive Behavioural Assessment – Hospital form) – (primjena i bodovanje od strane psihologa)
 - ▶ Objašnjenje i podjela obrazaca za dnevno praćenje stresnih situacija kod kuće
 - ▶ Eventualni individualni klinički razgovori za hospitalizirane pacijente ili pojedince iz grupe

⇒ **Materijali:**

- PC i projektor
- PRILOG 1 – Prezentacija PPT za prvi susret;
- PRILOG 2 - Ljestvica Holmes-Rahe
- PRILOG 3 - Prijavni obrazac za svakog sudionika
- CBA-H (Cognitive Behavioural Assessment forma – Hospital)





► DRUGI SUSRET

⇒ “UČIM KAKO PREPOZNATI KAD SAM POD STRESOM”

Predviđeno trajanje: 2 sata

⇒ **Ciljevi:**

- Informativni i spoznajni

⇒ **Aktivnosti:**

- Analiza obrasca za dnevno praćenje stresnih situacija koji su donijeli pacijenti i grupna diskusija: svaki sudionik iznosi stresne situacije koje je opisao u svojem obrascu i eventualne manifestirane simptome stresa. Voditelj ispisuje na ploču stresne situacije i zapisane simptome.
- Podjela testa “Što osjećam, mislim i radim kad sam pod stresom” (kognitivna, bihevioristička i emotivna procjena) – sudionici čitaju vlastite odgovore i slijedi grupna diskusija
- Podjela CBA-H izvješća pacijentima i relativna diskusija sa svakim osobno

⇒ **Materijali:**

- Ploča za pisanje
- PRILOG 4 Test “Što osjećam, mislim i radim kad sam pod stresom” za svakog pacijenta



▶ TREĆI SUSRET

⇒ “KAKO SE NOSIM SA SVOJIM STRESOM”

Predviđeno trajanje: 2 sata

⇒ **Ciljevi:**

- Informativni i spoznajni

⇒ **Aktivnosti:**

- Podjela testa “Što činim kako bi savladao distres” kojeg svaki sudionik ispunjava
- Projekcija PPT i grupna diskusija adaptivnih i neadaptivnih načina suočavanja sa stresom

⇒ **Materijali:**

- Računalo i projektor
- Ploča za pisanje
- PRILOG 5 Test “Što činim kako bi savladao distres” –jedna kopija za svakog pacijenta
- PRILOG 6 Presentacija za treći susret: Upravljanje stresom: adaptivni i neadaptivni načini suočavanja sa stresom





Specifične teme: detaljnije proučiti na osnovi potreba svakog pojedinog sudionika ili pacijenta u odnosu na njegove specifične vještine koje treba razviti

► ČETVRTI SUSRET – specifične teme

⇒ “SPOSOBNOST SUOČAVANJA I PODNOŠENJA STRESA (COPYING): PROGRESIVNI TRENING MIŠIĆNE RELAKSACIJE”

Predviđeno trajanje: 2 sata

⇒ **Ciljevi:**

- Upoznavanje i razvijanje sposobnosti suočavanja i podnošenja stresa

⇒ **Aktivnosti:**

- Uvod u progresivni trening mišićne relaksacije: zašto je važno znati opustiti se, znati prepoznati napetost
- Vježbe opuštanja





➤ PETI SUSRET – specifične teme

➔ “SPOSOBNOST SUOČAVANJA I PODNOŠENJA STRESA (COPYING): SOCIJALNE VJEŠTINE”

Predviđeno trajanje: 2 sata

➔ **Ciljevi:**

- Upoznavanje i razvijanje sposobnosti suočavanja i podnošenja stresa

➔ **Aktivnosti:**

- Uvod u socijalne vještine, primjerice: asertivnost, prava i odgovornosti, verbalna i neverbalna komunikacija, izražavanje neslaganja, davanje i primanje kritike, obrambene vještine i slično...
- Diskusija i vježbanje





► ŠESTI SUSRET – specifične teme

➔ “SPOSOBNOST SUOČAVANJA I PODNOŠENJA STRESA (COPYING): PROBLEM SOLVING – RJEŠAVANJE PROBLEMA“

Predviđeno trajanje: 2 sata

➔ **Ciljevi:**

- Upoznavanje i razvijanje sposobnosti suočavanja i podnošenja stresa

➔ **Aktivnosti:**

- Uvod u *problem solving* i njegove faze, na primjer:
 1. Identificirati problem i odgovarajući cilj
 2. Popisati sva moguća rješenja i prokomentirati ih
 3. Vrednovati prednosti i mane svakog rješenja
 4. Odabrati najbolje rješenje
 5. Razraditi plan kako provesti rješenje
 6. Provjeriti rezultate
- Diskusija i vježbanje





▶ BIBLIOGRAFIJA

- Andrews G., Creamer M., Crino R., Hunt C., Lampe L., Page A. *Trattamento dei disturbi d'ansia*, Centro Scientifico Editore, Torino (2003)

-Michenbaum D. *AL TERMINE DELLO STRESS*" (2003) Edizioni Erickson, Trento (2003).

-Sica C., Magnia C., Ghisi M., Altoè G., Sighinolfi C. ,Chiri L.R.e Franceschini S., *Coping Orientation to Problems Experienced-Nuova Versione Italiana (COPE-NVI): uno strumento per la misura degli stili di coping. Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale - Vol. 14 - n. 1 • 2008 (pp. 27-53)*

-T.H. Holmes – R.H. Rahe "Scala di riadattamento sociale"

- Zotti A.M., Bertolotti G., Michielin P., Sanavio E., Vidotto G.-*Cognitive Behavioural Assessment forma Hospital*

-SCALE DI VALUTAZIONE (modulo per la registrazione giornaliera delle situazioni distressanti, "cosa sento, penso, faccio quando sono stressato" "cosa faccio per superare il distress") : da dispense prof. Paolo Meazzini, ITCC Padova



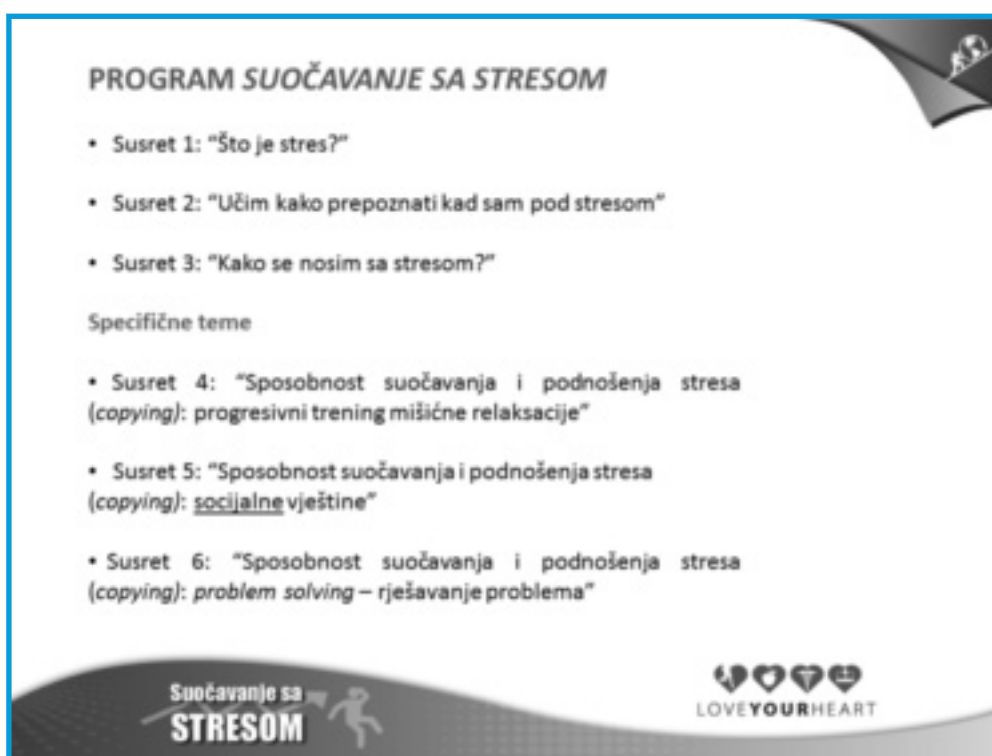
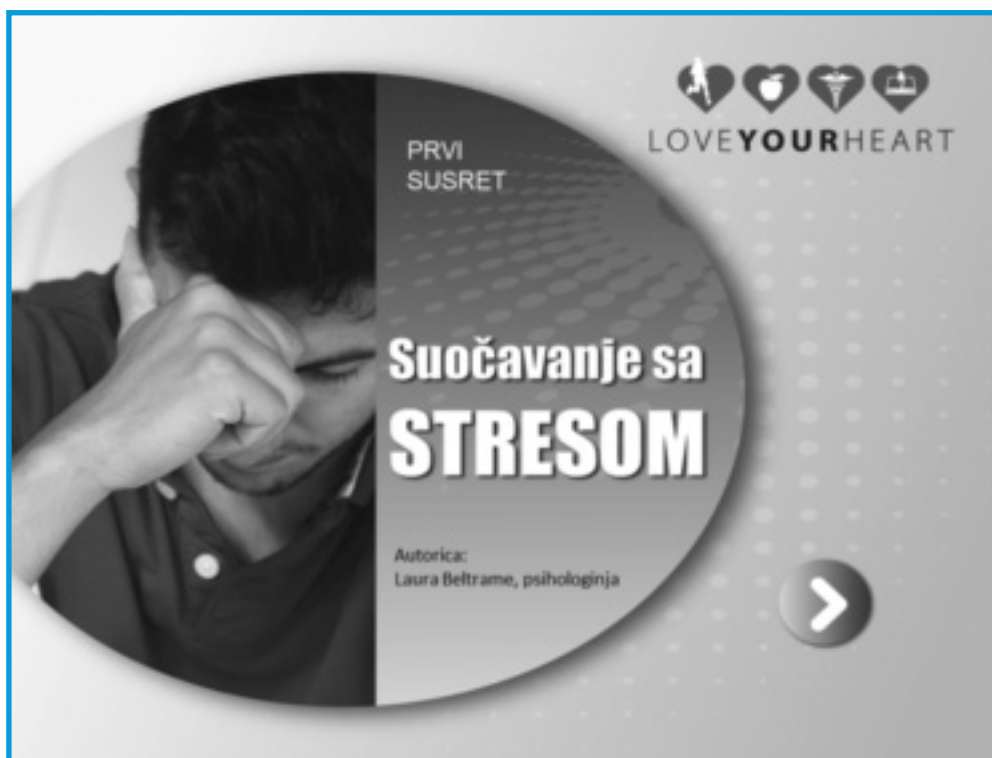


► **PRILOZI 1-6**



► PRILOG 1

► PREVENCIJA I NOŠENJE SA STRESOM KAO FAKTOROM RIZIKA OD KARDIOVASKULARNIH BOLESTI – Prvi susret





DEFINICIJA STRESA

Stres je zapravo odraz nečijeg odnosa s okolinom koja kod te osobe izaziva osjećaj iscrpljenosti i prekomjernog opterećenja u odnosu na njezine/njegove mogućnosti, a time je izvor opasnosti za njezino/njegovo zdravlje i blagostanje.

Suočavanje sa
STRESOM



LOVE YOUR HEART

DEFINICIJA STRESA

...rezultat je problema s kojima se svakodnevno suočavamo (previše posla i obaveza, zdravstveni problemi, obiteljski i poslovni sukobi, ekonomski problemi i sl.) i naše psihološke reakcije na te probleme. Vrlo je teško utjecati na prvi čimbenik (svakodnevni problemi često se ne mogu izbjeći!), stoga bi trebali pokušati mijenjati našu percepciju tih situacija te način na koji se s njima nosimo i kako ih rješavamo ("jesam li u stanju nositi se sa tom situacijom ili događajem?").

Suočavanje sa
STRESOM



LOVE YOUR HEART





Razlika između stresnih događaja i odgovora

Važno je prepoznati razliku između:

1. STRESNIH SITUACIJA
2. ODGOVORA NA STRESNE SITUACIJE:
mogu biti različiti od osobe do osobe

Suočavanje sa
STRESOM



LOVE YOUR HEART

Razlika između distresa i eustresa

Potencijalno stresne situacije



Procjena situacije	
pozitivna	eustres
negativna = prijetnja	distres

Suočavanje sa
STRESOM



LOVE YOUR HEART





Kako se manifestira stres?



- **Fizički simptomi** (pogoršavanje ostalih smetnji), migrena, gastritis
- **Smetnje** u prehrani, smetnje sna, povećana konzumacija alkohola i/ili cigareta

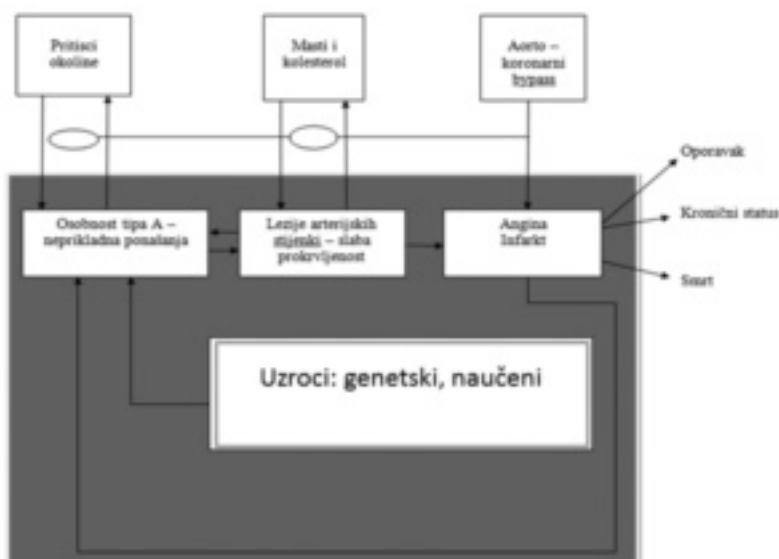
- **Kognitivne smetnje raspoloženja:** smetnje pamćenja, teškoće u logičkom rasuđivanju, nestabilno raspoloženje, teškoće pri koncentriranju, razdražljivost
- **Simptomi tjeskobe:** tahikardija, znojenje, tremor, vrtoglavice, mučnina, hiperventilacija

Suočavanje sa
STRESOM



LOVE YOUR HEART

Od distresa do koronarne smetnje



Suočavanje sa
STRESOM



LOVE YOUR HEART





“Vrlo je značajna činjenica da, uz jednak broj ostalih faktora rizika, *prisutnost stresnih situacija u posljednjoj godini značajno utječe na pojavu akutnih ishemičnih događaja.*”

Stresne situacije imaju ključnu ulogu u povećanju kardiovaskularnog rizika.



Heart ischemia and psychosomatics: the role of stressful events and lifestyles. M.G. Guarneri et al. Monaldi Arch Chest Dis 2009; 72: 77-83

Suočavanje sa
STRESOM



UPUTE O KARDIOLOŠKOJ REHABILITACIJI I SEKUNDARNOJ PREVENCIJI KARDIOVASKULARNIH BOLESTI
Sistema Nazionale Linee Guida, Istituto Superiore della Sanità,
Agenzia Servizi Sanitari Regionali, Dicembre 2005



Depresija se može liječiti!

PSIHOLOŠKI ČIMBENICI KARDIOVASKULARNOG RIZIKA

- Postoje dokazi o povezanosti **depresije**, nedostatne socijalne podrške i pojave koronarne bolesti
- Prevalencija **depresije** kod pacijenata nakon **infarkta je 15-45%**
- **Depresija** povećava rizik od smrti 3 do 4 puta zbog srčanih bolesti i visoko je prediktivna za smanjeno djelovanje preporučenih terapija

Suočavanje sa
STRESOM





UPUTE O KARDIOLOŠKOJ REHABILITACIJI I SEKUNDARNOJ
PREVENCIJI KARDIOVASKULARNIH BOLESTI
Sistema Nazionale Linee Guida, Istituto Superiore della Sanità,
Agenzia Servizi Sanitari Regionali, Dicembre 2005



PSIHOLOŠKI ČIMBENICI KARDIOVASKULARNOG RIZIKA

- **“ponašanje tipa A”**: natjecateljski duh, agresivnost i netrpeljivost
- **“osobnost tipa D”** (kombinacija negativne afektivnosti i socijalne inhibicije): kao determinanta psihološkog distresa i kao nezavisni prediktor smrtnosti kroz dulji period kod pacijenata s koronarnom bolesti

Suočavanje sa
STRESOM




LOVE YOUR HEART

UPUTE O KARDIOLOŠKOJ REHABILITACIJI I SEKUNDARNOJ
PREVENCIJI KARDIOVASKULARNIH BOLESTI
Sistema Nazionale Linee Guida, Istituto Superiore della Sanità,
Agenzia Servizi Sanitari Regionali, Dicembre 2005



OSOBNOST TIPAA “D” – dolazi od *distressed*

- Često je nesretan, postoji tendencija za brigom, pesimizmom, lako je razdražljiv; nedostatak samopoštovanja / asertivnosti; prisutnost simptoma depresije i tjeskobe
- Osjeća se nesigurnost u socijalnim interakcijama; postoji tendencija za držanjem drugih na distanci, za zatvaranjem u sebe i rezerviranošću; niske razine društvene podrške

Suočavanje sa
STRESOM




LOVE YOUR HEART





Stres se često ne može eliminirati, ali se može naučiti nositi se s njime: stjecanje sposobnosti *copyinga*

smanjenje dnevnog doživljavanja stresa, upravljanje vremenom, mijenjanje netrpeljivosti; tehnike samokontrole, trening socijalnih vještina, trening opuštanja, kognitivna obnova i sl.



Važno je mijenjati našu percepciju situacija i načine kojima na njih reagiramo

Suočavanje sa
STRESOM




LOVEYOURHEART



PRVI SUSRET

LOVEYOURHEART

**Suočavanje sa
STRESOM**

Autorica:
Laura Beltrame, psihologinja

HVALA NA PAŽNJI



► PRILOG 2

► BODOVANJE STRESA LJESTVICOM SOCIJALNE REHABILITACIJE HOLMES – RAHE

Svaka psihosocijalna situacija boduje se na način da se kod spomenutih događaja mjeri neophodnost promjena vlastitih životnih navika (mjerna jedinica promjene načina življenja). Na toj skali autori su naveli najčešće izvore stresa (stresore), koji zasigurno nisu i jedini. Svatko na osnovu svog iskustva može primjenjivati ljestvicu ili se mogu pronaći poveznice između popisanih situacija i novih situacija koje su doživljene kao izvori stresa. Stresne situacije mogu biti povezane pa se njihovi bodovi zbrajaju, a rezultat predstavlja vjerojatnost pojave bolesti uzrokovanih stresnom situacijom i posljedičnom potrebom za prilagodbom.

Bodovanje:

100 – 150 mjernih jedinica promjene načina življenja = vjerojatnost 30%

150 – 299 mjernih jedinica promjene načina življenja = vjerojatnost 50%

> 300 mjernih jedinica promjene načina življenja = vjerojatnost 80%

} razvoja bolesti

1. Smrt supružnika = 100
2. Razvod = 73
3. Odvajanje od supružnika = 65
4. Odlazak u zatvor = 63
5. Smrt bliskog člana obitelji = 63
6. Ozljeda ili ozbiljna bolest = 53
7. Vjenčanje = 50
8. Otkaz = 47
9. Bračno pomirenje = 45
10. Umirovljenje = 45
11. Značajna promjena u zdravlju ili u ponašanju člana obitelji = 44
12. Trudnoća = 40
13. Seksualne poteškoće = 39
14. Širenje obitelji (rođenje, ženidba djece) = 39
15. Značajne promjene na poslovnom planu (fuzije, neuspjesi...) = 39
16. Značajna promjena financijske situacije = 38
17. Smrt bliskog prijatelja = 37
18. Promjena radnih poslova ili zadataka = 36
19. Značajne promjene u obiteljskoj harmoniji = 35
20. Ugovaranje ili istek hipoteke ili kredita za značajnu investiciju = 31
21. Odbijanje davanja kredita = 30
22. Značajna promjena u funkciji na poslu = 29
23. Sin ili kćer napušta obiteljski dom = 29





24. Problemi sa zakonom = 29
25. Izuzetan osobni uspjeh = 28
26. Supružnik koji prestaje ili započinje rad izvan kuće ili izvan grada = 26
27. Početak ili završetak studija = 26
28. Značajna promjena u životnom okruženju = 25
29. Značajna promjena u osobnim navikama = 24
30. Teškoće u savladavanju prepreka = 23
31. Značajna promjena u rasporedu ili funkciji na poslu = 20
32. Promjena prebivališta, selidba = 20
33. Promjena obrazovne ustanove = 20
34. Značajna promjena u rekreativnim navikama i njihovoj učestalosti (kvantiteti) = 19
35. Značajna promjena u religioznim aktivnostima = 18
36. Značajna promjena u društvenim aktivnostima (prijatelji, tulum, ponovna okupljanja) = 18
37. Potpisivanje ili istek kredita ili hipoteke za kupnju srednjih vrijednosti (automobil, televizor...) = 17
38. Značajna promjena u navikama spavanja (više ili manje sna, promjene vremenskih zona) = 16
39. Promjena broja obiteljskih okupljanja = 15
40. Promjene prehrambenih navika (kvantiteta, kvaliteta, raspored) = 15
41. Putovanja, odmori = 13
42. Organiziranje božićnih blagdana = 12
43. Manji prekršaji (nepropisno parkiranje...) = 11





► PRILOG 3

➔ OBRAZAC ZA DNEVNO BILJEŽENJE STRESNIH SITUACIJA

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
21-21							
21-22							
ukupno							





► PRILOG 4

► ŠTO OSJEĆAM, MISLIM I RADIM KAD SAM POD STRESOM

Upute

Ponudit će vam se nekoliko situacija koje različite osobe rade kad se nalaze u stresnim situacijama. Za svaku situaciju molimo vas da odgovorite sljedećim opcijama:

Radim to:

1 = nikad ili jako rijetko

2 = rijetko

3 = često

4 = vrlo često

- | | |
|--|---------|
| 1. Povećavam dnevnu konzumaciju vina i/ili žestokih alkoholnih pića. | 1 2 3 4 |
| 2. Lako se posvađam sa svojim partnerom/icom. | 1 2 3 4 |
| 3. Izoliram se od ostatka svijeta. | 1 2 3 4 |
| 4. Nemam tolerancije prema grupi u kojoj radim/studiram. | 1 2 3 4 |
| 5. Nisam baš na raspolaganju svojim kolegama. | 1 2 3 4 |
| 6. Osjećam se bespomoćnim/om pred problemom. | 1 2 3 4 |
| 7. Razdražljiviji/a sam nego inače. | 1 2 3 4 |
| 8. Brzo mijenjam raspoloženja. | 1 2 3 4 |
| 9. Ne mogu donositi odluke. | 1 2 3 4 |
| 10. Imam glavobolju. | 1 2 3 4 |
| 11. Ne uspijevam se koncentrirati. | 1 2 3 4 |
| 12. Više pušim. | 1 2 3 4 |
| 13. Osjećam se tužno. | 1 2 3 4 |
| 14. Imam grčeve ili kiselinu u želucu. | 1 2 3 4 |
| 15. Osjećam se psihički iscrpljen/a. | 1 2 3 4 |





- | | |
|--|---------|
| 16. Teško zaspem navečer. | 1 2 3 4 |
| 17. Jedem više nego inače. | 1 2 3 4 |
| 18. Postajem netolerantan/na kad me netko kritizira. | 1 2 3 4 |
| 19. Dođe mi da promijenim zanimanje. | 1 2 3 4 |
| 20. Nemam apetita i jedem manje. | 1 2 3 4 |
| 21. Osjećam se kriv/om zbog nečega iako nema razloga za to. | 1 2 3 4 |
| 22. Iznenada se probudim po noći i teško ponovno zaspem. | 1 2 3 4 |
| 23. Teško se koncentriram u vožnji. | 1 2 3 4 |
| 24. Jako se trudim na poslu, ali bez odgovarajućih rezultata. | 1 2 3 4 |
| 25. Drhte mi ruke kad moram nešto napisati. | 1 2 3 4 |
| 26. Kad učim/radim zaboravljam bitne stvari. | 1 2 3 4 |
| 27. Želim biti što rigorozniji u ispravljanju zadaća/popravljanju svojih performansi na poslu. | 1 2 3 4 |
| 28. Lako se posvađam sa svojim kolegama. | 1 2 3 4 |
| 29. Imam problema s kožom. | 1 2 3 4 |
| 30. Teško dišem. | 1 2 3 4 |





► PRILOG 5

► ŠTO ČINIM KAKO BI SAVLADAO/LA DISTRES I ŽIVIO/JELA BOLJE

Upute

Ponudit će vam se nekoliko situacija koje različite osobe rade kad se nalaze u stresnim situacijama. Za svaku situaciju, molimo Vas da odgovorite sljedećim opcijama:

Radim to:

1 = nikad ili jako rijetko

2 = rijetko

3 = često

4 = vrlo često

- | | |
|---|---------|
| 1. Pričam s nekim (prijateljem ili kolegom) kako bih mu/joj objasnio kako se osjećam. | 1 2 3 4 |
| 2. Pokušavam nešto raditi kako bih se izvukao/la iz stresne situacije. | 1 2 3 4 |
| 3. Kad me netko kritizira (učenik, kolega...) trudim se shvatiti razloge. | 1 2 3 4 |
| 4. Zatvorim se u sebe i prepuštam se filozofskim i religioznim razmišljanjima. | 1 2 3 4 |
| 5. Trudim se otkriti nešto lijepo ili pozitivno u situacijama. | 1 2 3 4 |
| 6. Pravim se kao da se ništa nije dogodilo. | 1 2 3 4 |
| 7. Shvaćam da neću postići ciljano i prestajem s pokušavanjem. | 1 2 3 4 |
| 8. Uzimam si vremena kako bih bio siguran/na da neću pogoršati situaciju. | 1 2 3 4 |
| 9. Stvarno se osjećam pod pritiskom i energično pokazujem kako se osjećam. | 1 2 3 4 |
| 10. Koncentriram se na stresnu situaciju zanemarujući ostale aktivnosti. | 1 2 3 4 |
| 11. Prihvaćam situaciju i činjenicu da je ne mogu promijeniti. | 1 2 3 4 |
| 12. Pokušavam profitirati iz situacije i porasti i profesionalno i kao čovjek. | 1 2 3 4 |





- | | |
|--|---------|
| 13. Pokušavam sagledati pozitivno situaciju pod drugim svjetlom. | 1 2 3 4 |
| 14. Odlazim u kino ili gledam televiziju kako bih odvratio/la misli. | 1 2 3 4 |
| 15. Diskutiram s nekim (prijateljem, kolegom) o onome što osjećam. | 1 2 3 4 |
| 16. Trudim se razraditi strategiju za savladavanje situacija. | 1 2 3 4 |
| 17. Reagiram na sukobe s kolegama i vršnjacima pokušavajući im objasniti svoja stajališta. | 1 2 3 4 |
| 18. Izoliram se i oslanjam na Providnost. | 1 2 3 4 |
| 19. Šalim se na račun situacije, na svoj i tuđi račun. | 1 2 3 4 |
| 20. Odbijam vjerovati kako se to baš meni događa. | 1 2 3 4 |
| 21. Odustajem od cilja ako je povezan sa stresnom situacijom. | 1 2 3 4 |
| 22. Čekam pravi trenutak kako bih reagirao/la. | 1 2 3 4 |
| 23. Uzrujan/a sam i ne poduzimam ništa kako bih riješio/la problem. | 1 2 3 4 |
| 24. Trudim se iz petnih žila, čak ako zbog toga moram otkazivati ostale aktivnosti. | 1 2 3 4 |
| 25. Učim se živjeti sa stresnom situacijom. | 1 2 3 4 |
| 26. Pokušavam nešto naučiti iz tih iskustava. | 1 2 3 4 |
| 27. Tražim nešto pozitivno u stresnoj situaciji. | 1 2 3 4 |
| 28. Maštam o stvarima koje nemaju nikakve veze sa stresnim situacijama. | 1 2 3 4 |
| 29. Tražim psihološku potporu od prijatelja i/ili obitelji. | 1 2 3 4 |
| 30. Oslobađam se tjeskobe okrivljavajući druge za problem. | 1 2 3 4 |
| 31. Kad se nađem unutar sukoba na poslu, potičem druge na razgovor. | 1 2 3 4 |
| 32. Trudim se naći utjehu u religiji. | 1 2 3 4 |
| 33. Šalim se na račun situacije. | 1 2 3 4 |





34. Kažem sam/a sebi: "Ovo ne može biti istina!" 1 2 3 4
35. Priznajem si da ne mogu riješiti problem i odustajem od pokušavanja. 1 2 3 4
36. Kontroliram se tako da ne donosim prebrze odluke. 1 2 3 4
37. Uzrujan/a sam i pokazujem osjećaje prijateljima i kolegama. 1 2 3 4
38. Koncentriram se toliko da me ništa ne može odvući od rješavanja problema. 1 2 3 4
39. Privikavam se na pomisao da problem postoji i da se ne može riješiti. 1 2 3 4
40. Tražim razumijevanje od strane prijatelja i kolega. 1 2 3 4
41. Poduzimam sve što je potrebno za rješavanje problema. 1 2 3 4
42. Kad odlazim s posla, posvećujem se svojim interesima, hobijima i sličnom kako ne bih mislio/la na probleme. 1 2 3 4
43. Odlazim u crkvu i pričam sa svećenikom. 1 2 3 4
44. Smijem se na račun problema. 1 2 3 4
45. Shvaćam da mi svi napori za rješavanje problema ništa ne pomažu. 1 2 3 4
46. Ne poduzimam ništa sve dok me ne primoraju na to. 1 2 3 4
47. Vidno iskazujem svoje osjećaje. 1 2 3 4
48. Ne dam se smesti i koncentriram se na problem. 1 2 3 4
49. Prihvaćam da postoji problem i nadam se da će se riješiti sam od sebe. 1 2 3 4
50. Tražim osobu koja bi mi mogla savjetovati kako najbolje riješiti problem. 1 2 3 4
51. Trudim se iz petnih žila kako bih riješio/la problem. 1 2 3 4
52. Pitam druge koje su imali sličan problem kako su izašli iz tih situacija. 1 2 3 4
53. Činim sve što je potrebno, korak po korak. 1 2 3 4





54. Razgovaram s onima koji bi mi konkretno mogli pomoći u rješavanju problema. 1 2 3 4
55. Puno razmišljam o koracima koje bi trebalo poduzeti za rješavanje problema. 1 2 3 4
56. Pričam s ljudima koji bi mogli dati informacije o rješavanju problema. 1 2 3 4
57. Razmišljam o načinu rješavanja problema. 1 2 3 4
58. Kad se problem tiče kolektiva, pričam s kolegama i trudim se ostvariti suradnju. 1 2 3 4
59. Kad se nađem pred kolegom s poteškoćama u poslu, uvjeren/a sam da postoji bolja metoda rada. 1 2 3 4
60. Kad se nađem pred problemom koji me stresira, prvo ga raščlanjujem na jednostavnije probleme. 1 2 3 4





▶ PRILOG 6

➔ PREVENCIJA I NOŠENJE SA STRESOM KAO FAKTOROM RIZIKA OD KARDIOVASKULARNIH BOLESTI – Treći susret





Negativni i ne adaptivni načini suočavanja sa stresnim situacijama

1. Povećavam dnevnu potrošnju alkohola.
2. Izoliram se od ostatka svijeta.
3. Više pušim i jedem.
4. Posvećujem se poslu i drugim aktivnostima kako ne bih mislio o tome što me brine.
5. Govorim si da proživljavam nešto irealno.

Suočavanje sa
STRESOM




 LOVEYOURHEART

Negativni i ne adaptivni načini suočavanja sa stresnim situacijama

6. Shvaćam da ne mogu ništa poduzeti i odustajem od bilo kakvog pokušaja.
7. Uzimam alkohol, droge ili lijekove kako bih se osjećao/la bolje.
8. Ništa mi ne odvlači pažnju od problema.
9. Maštam kako bih si zaokupio/la misli drugim stvarima.
10. Jednostavno odustajem od ostvarivanja svojih ciljeva.

Suočavanje sa
STRESOM




 LOVEYOURHEART





Negativni i ne adaptivni načini suočavanja sa stresnim situacijama

11. Odbijam vjerovati da se to dogodilo.
12. Spavam više nego inače.
13. Odustajem od svakog pokušaja da postignem što želim.
14. Djelujem bez oklijevanja kako bih se riješio/la problema.
15. Ponašam se kao da se ne događa meni.

Suočavanje sa
STRESOM



Pozitivni i adaptivni načini suočavanja sa stresnim situacijama

1. Popričati s prijateljem ili kolegom i iskazati mu svoje osjećaje i stanje.
2. Pokušavam ovo iskustvo iskoristiti za razvijanje svoje osobnosti.
3. Tražim savjet od nekoga kako dalje.
4. Maksimalno se trudim reagirati i djelovati.

Suočavanje sa
STRESOM





Pozitivni i adaptivni načini suočavanja sa stresnim situacijama

5. Suzdržavam se od prebrzog reagiranja.
6. Trudim se naviknuti na pomisao da se to dogodilo.
7. Pričam s ljudima kako bih bolje shvatio/la situaciju i pitam ih kako su reagirali u sličnim situacijama.
8. Izrađujem plan djelovanja.

Suočavanje sa
STRESOM



Pozitivni i adaptivni načini suočavanja sa stresnim situacijama

9. Tražim moralnu podršku prijatelja i obitelji.
10. Činim ono što moram, korak po korak.
11. **Pokušavam što bolje iskoristiti svoje vrijeme: tjelesna aktivnosti, obroci, redoviti san.**

Suočavanje sa
STRESOM





ZA BORBU PROTIV STRESA

1. Posao je važan, ali zdravlje je najbitnije.
2. Blagdani i neradni dani su rezervirani za odmor i razonodu; tko radi ima pravo na blagodati odmora.
3. Raditi navečer i noću ili prenositi profesionalne brige kod kuće umanjuje sve više ljepotu boravka s obitelji.

Suočavanje sa
STRESOM



ZA BORBU PROTIV STRESA

4. Posvećivanjem noćnih sati razmišljanju o poslu i planiranju sutrašnjeg radnog dana, oduzimamo organizmu vrijeme koje mu je potrebno za nadoknadu energije koja je neophodna za pravilan rad živčanog i svih ostalih sustava
5. Kada je previše obaveza, treba znati reći "ne" svakoj osobi.
6. Truditi se postati članom komisija, skupština, grupa... može izgledati interesantno sve dok ne postane prenaporno.
7. Trenutak objeda je važan za zdravlje; mudro je posvetiti mu se s uživanjem i odgoditi probleme i diskusije za kasnije.

Suočavanje sa
STRESOM





ZA BORBU PROTIV STRESA

8. Preporuča se u slobodno vrijeme povećati tjelesnu aktivnost jer blagotvorno utječe na zdravlje i blagostanje.
9. Godišnji odmori prilika su za slobodu od svih obveza i za opuštanje. Teška je pogreška odbaciti tu priliku.
10. Onaj tko ne želi delegirati drugima neke obaveze i zadatke, često postaje rob svojih aktivnosti.
11. Seksualni su odnosi lijepi trenuci spajanja i relaksacije. "Ljubav je dobra za zdravlje."

Suočavanje sa
STRESOM



PRVI
SUSRET

**Suočavanje sa
STRESOM**

Autorica:
Laura Beltrame, psihologinja

HVALA NA PAŽNJI

LOVEYOURHEART





➔ BILJEŠKE



⇒ BILJEŠKE





Projekt LOVE YOUR HEART je sufinanciran od strane Europske Unije u sklopu Programa prekogranične suradnje IPA Adriatic.
Za sadržaj odgovaraju sami autori i on ne odražava stavove Programa IPA Adriatic.