

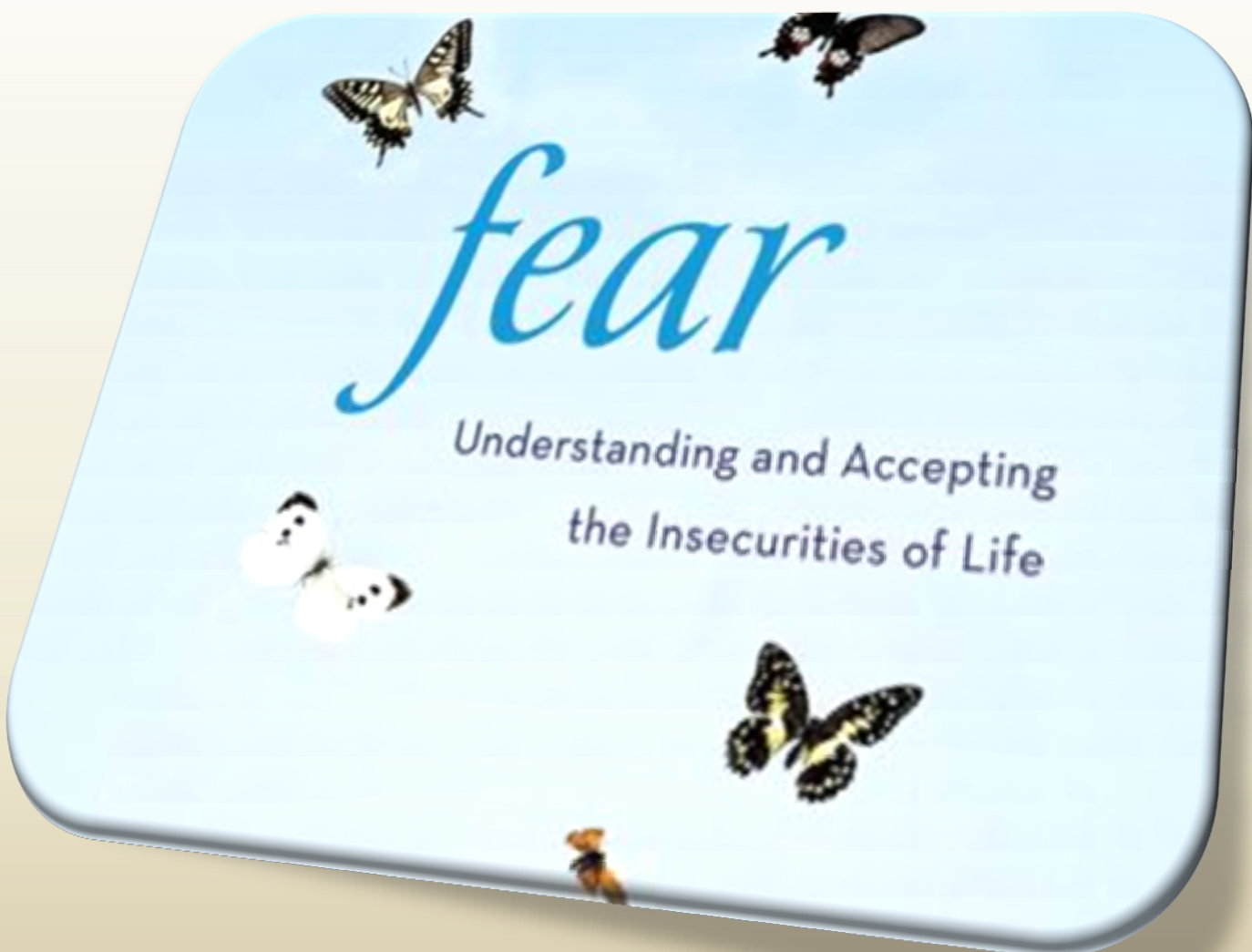


БОРБА СА СТРАХОМ, ТРЕМОМ И СТРЕСОМ

Милена Рајчевић
Координатор програма психоло
саветовања

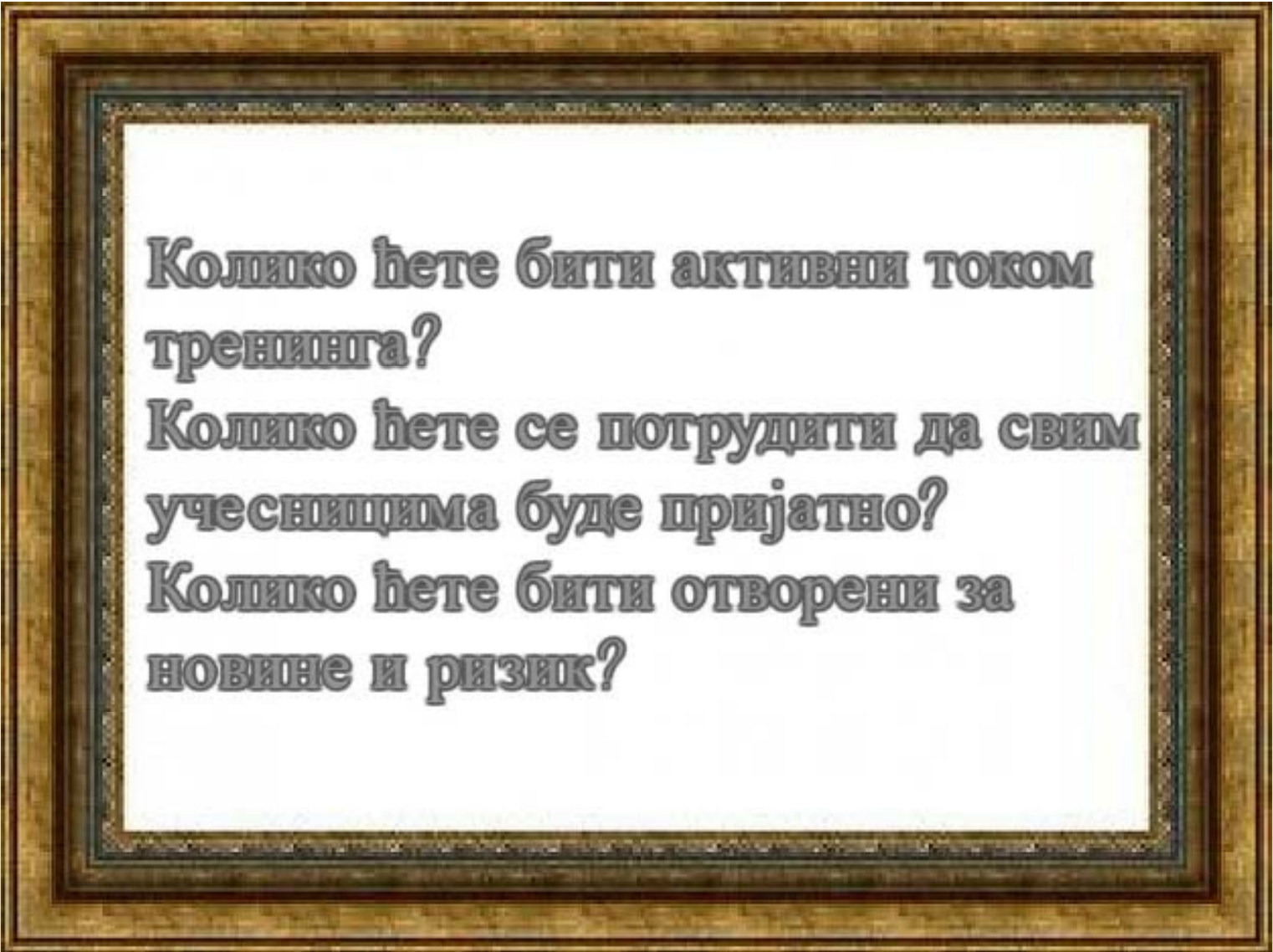
Агенда

- 13:30 – 13:45 Упознавање и лична искуства са темом
- 13:45 – 14:30 Практичне вежбе
- 14:30 – 14:50 Шта је стрес и који су извори стреса?
- 14:50 – 15:10 Како реагујемо на стрес – 4 лица стреса
- 15:10 – 15:20 Превладавање стреса
- 15:20 – 15:30 Шта је страх и како се превазилази?
- 15:30 – 15:40 Шта је трема и како се превазилази?
- 15:40 – 15:45 Затварање радионице



fear

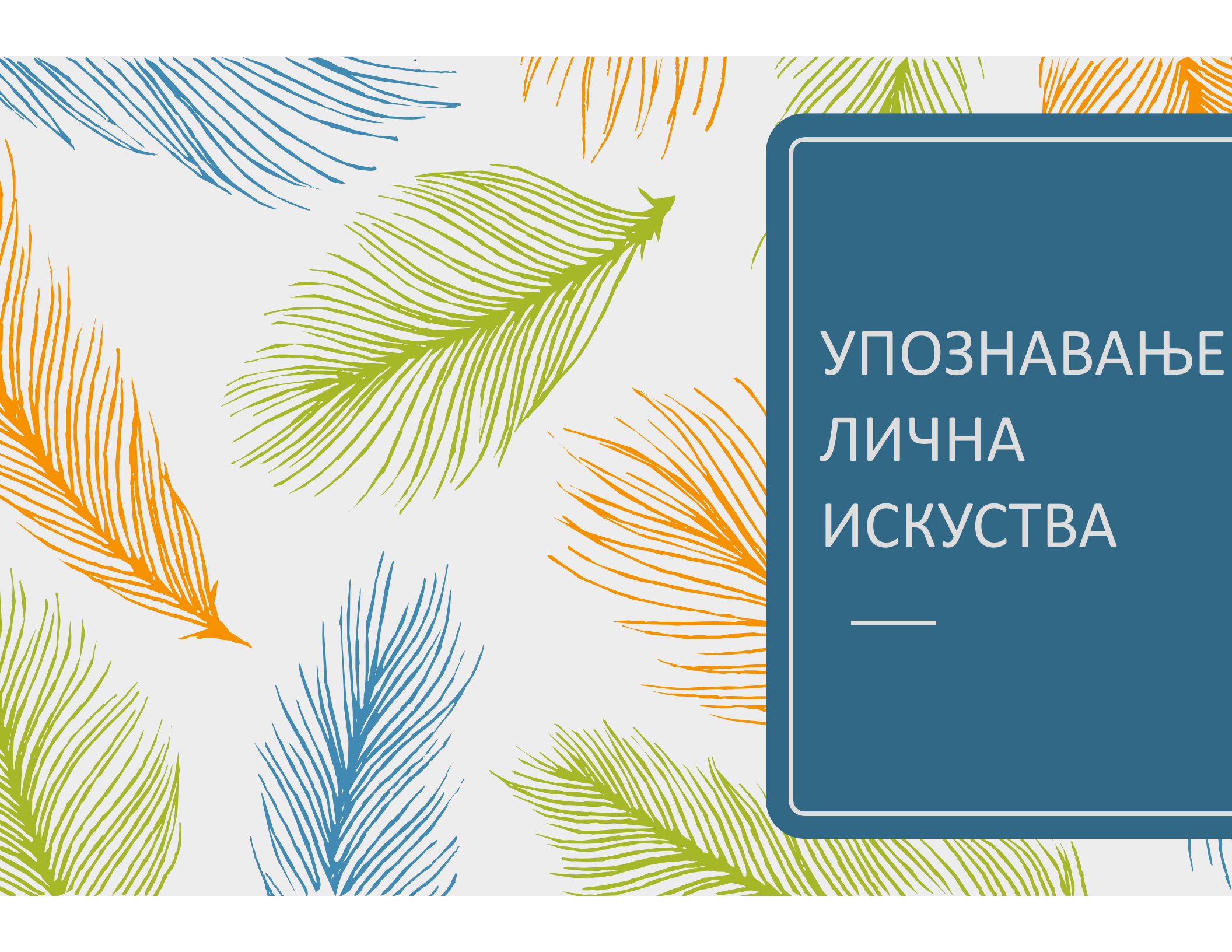
Understanding and Accepting
the Insecurities of Life



Колико ћете бити активни током тренинга?

Колико ћете се потрудити да свим учесницима буде пријатно?

Колико ћете бити отворени за новине и ризик?



УПОЗНАВАЊЕ ЛИЧНА ИСКУСТВА



ПРАКТИЧНЕ ВЕЖБЕ

Управљање физиолошким и менталним функцијама

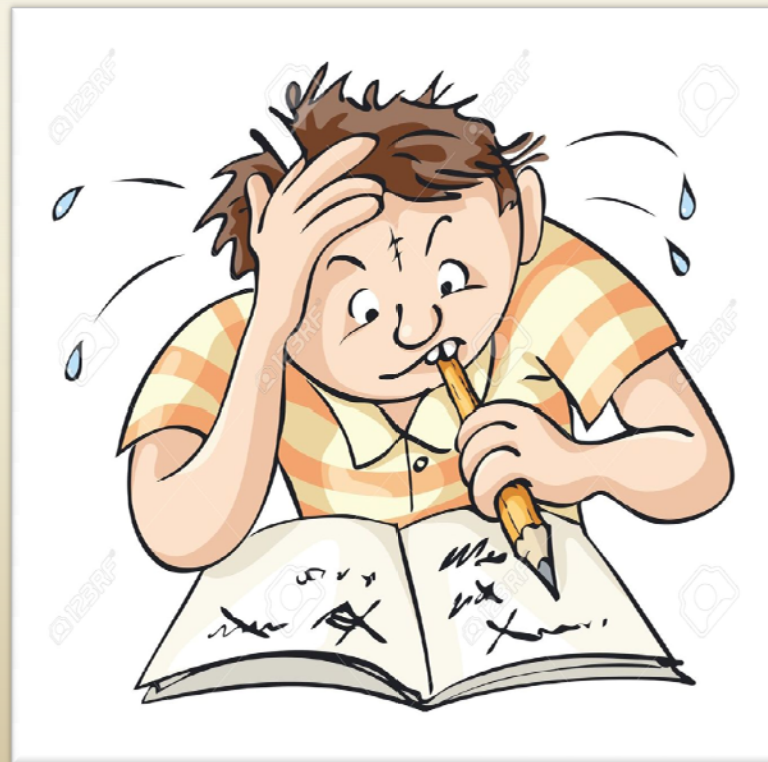
- АБДОМИНАЛНО ДИСАЊЕ
- ПРОГРЕСИВНА МИШИЋНА РЕЛАКСАЦИЈА
- ВИЗУАЛИЗАЦИЈА
- ВЕЖБА УЗЕМЉЕЊА



Шта је стрес?



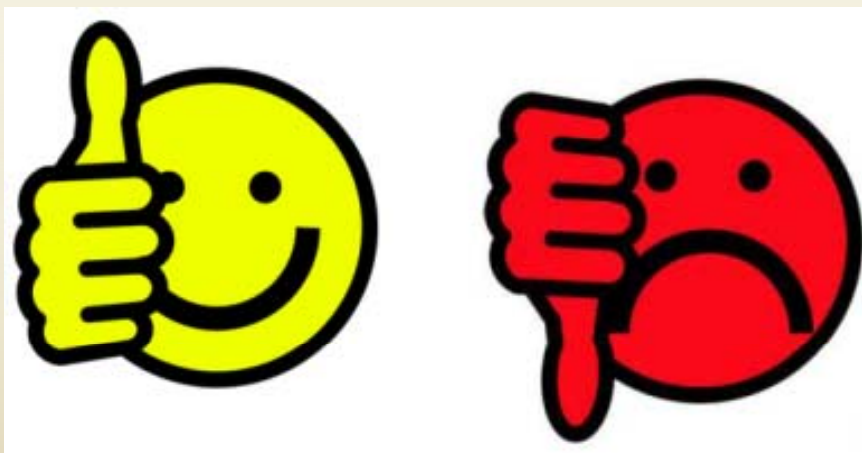
Стрес је наш субјективни доживљај да захтеви и очекивања (околине или нас самих) превазилазе наше могућности.



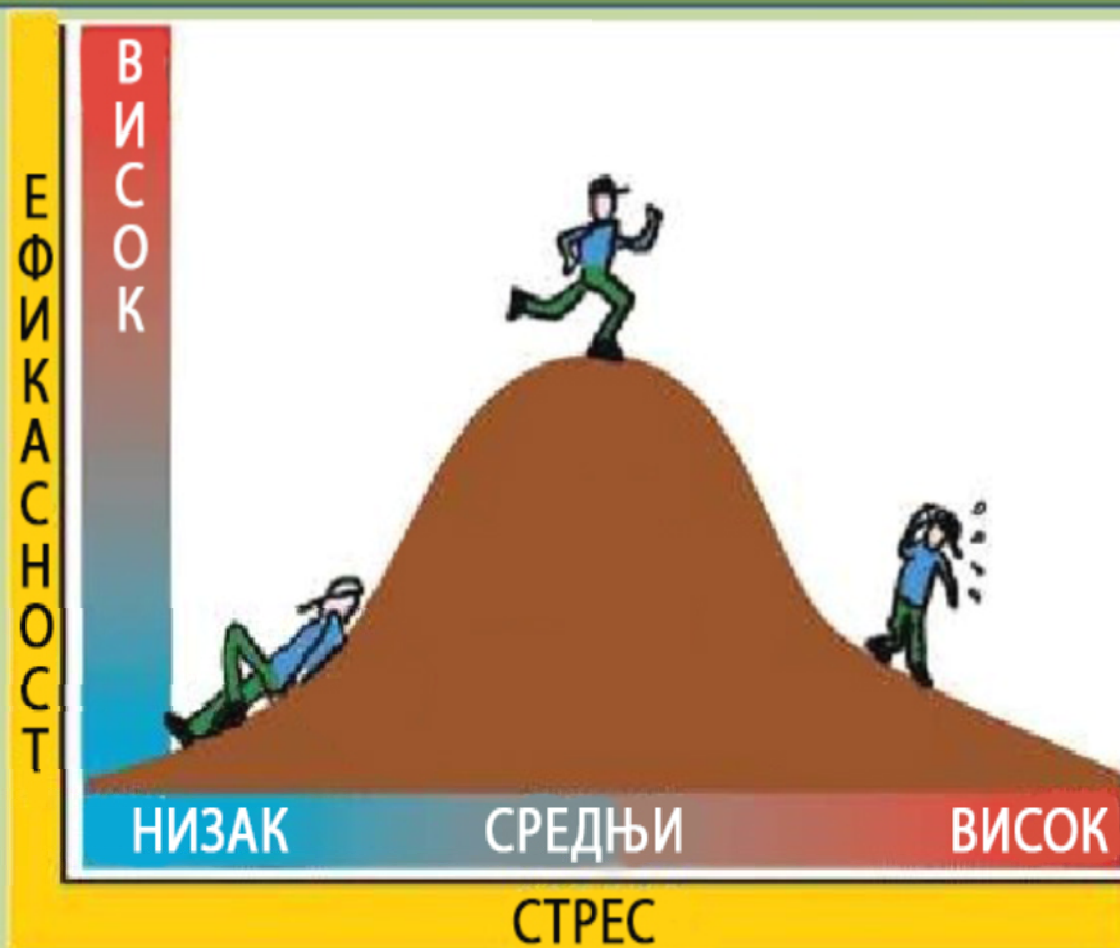
Разликују се:

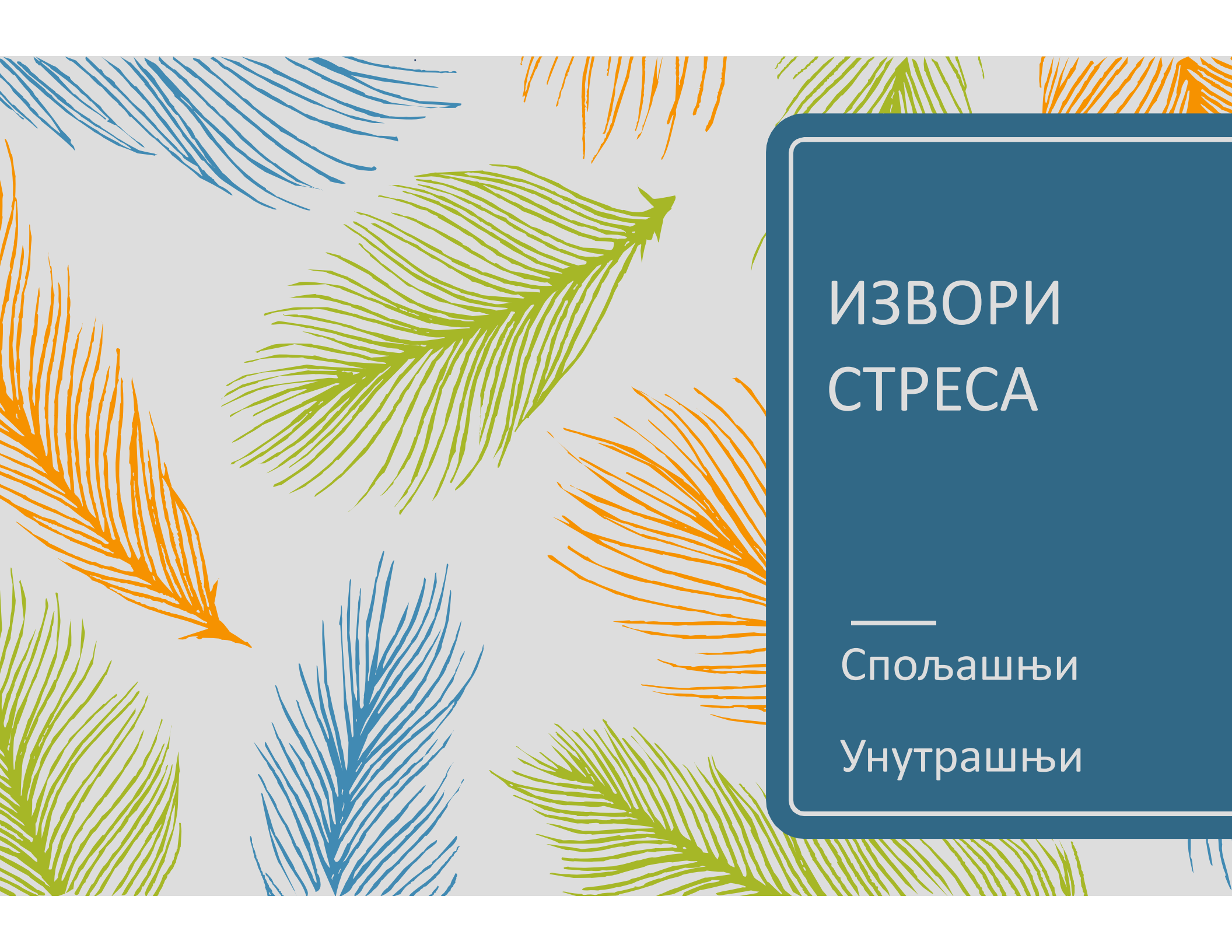
Оптимални ниво стреса

Дисфункционални ниво



УТИЦАЈ СТРЕСА НА ЕФИКАСНОСТ





ИЗВОРИ СТРЕСА

Спољашњи

Унутрашњи

Шта могу бити спољашњи извори?

Физичко окружење (бука, светлост, скученост)

Међуљудски односи (агресивност, конфликти)

Обавезе (карактеристике, правила, рокови)

Крупни животни догађаји (болест, пресељење)

Свакодневне непријатности (гужва у саобраћају, квар аута)

Шта су унутрашњи извори и како их мењат

- Нисам довољно добар!
- Погрешићу!
- Глуп сам!
- Безвредан сам!
- Превише сам слаб...
- Све што урадим делује безначајно.
- Ја сам лоша особа.
- Требало би да ме је срамота!
- Немам вере у себе.
- Морам бити савршен!
- Не могу да достигнем успех.
- Не подносим тај део себе!
- Упрскао сам!

Добар сам баш овакав какав јесам!

Успећу! Могу да успем!

Потрудићу се, све се да научити!

Ја сам особа вредна поштовања и љубави.

Јак сам, могу да покушам.

Могу да урадим важне и лепе ствари.

Ја сам добра особа.

Погрешио сам, а грешити је људски.

Почео сам да учим да верујем себи и осећај је сјајан.

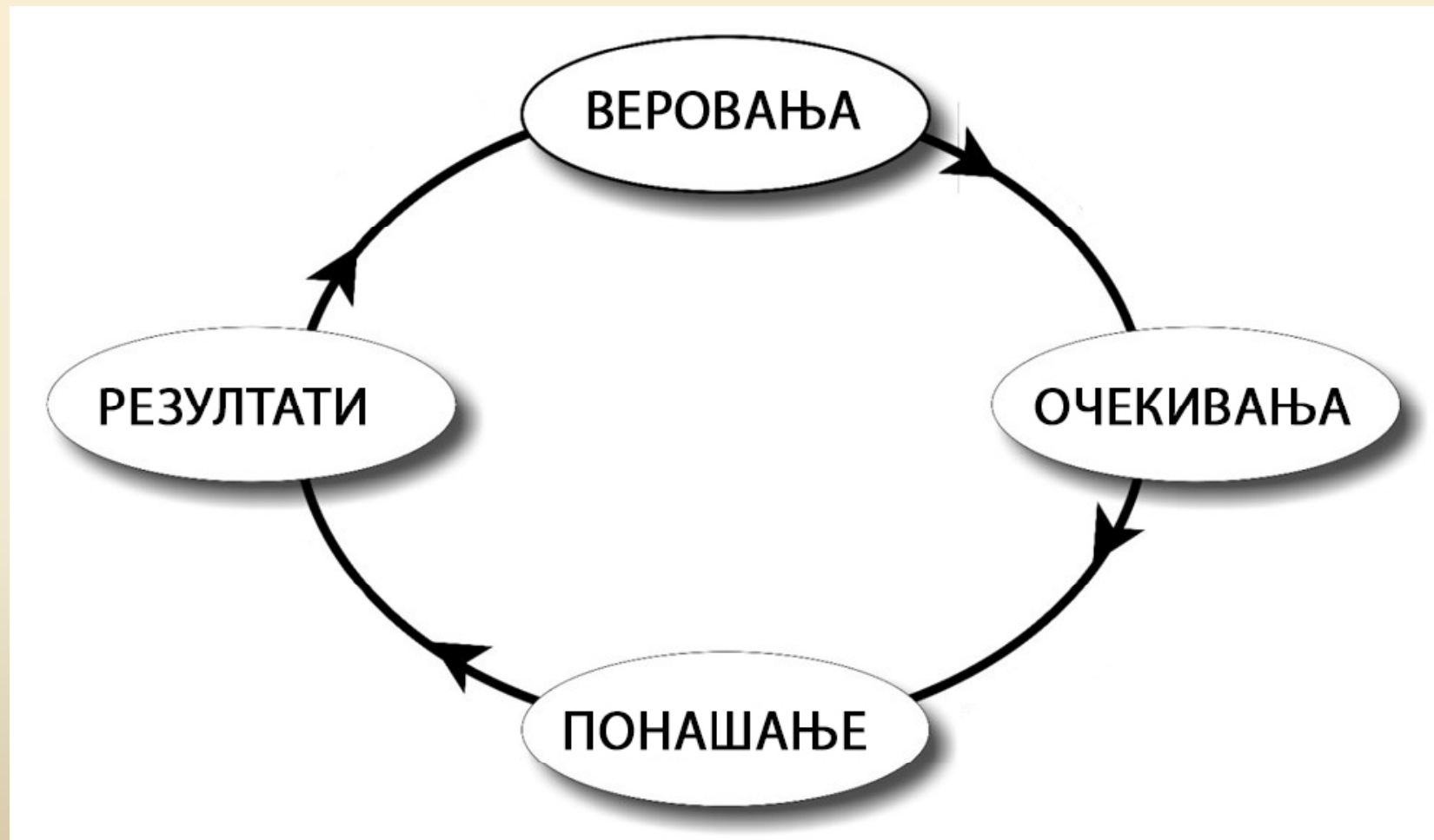
Могу да се опустим и будем оно што јесам.

Моје залагање ће постепено довести до успеха.

Прихватам и тај део себе.

Ова грешка је важна лекција за мој развој.

Самоиспуњујуће пророчанство

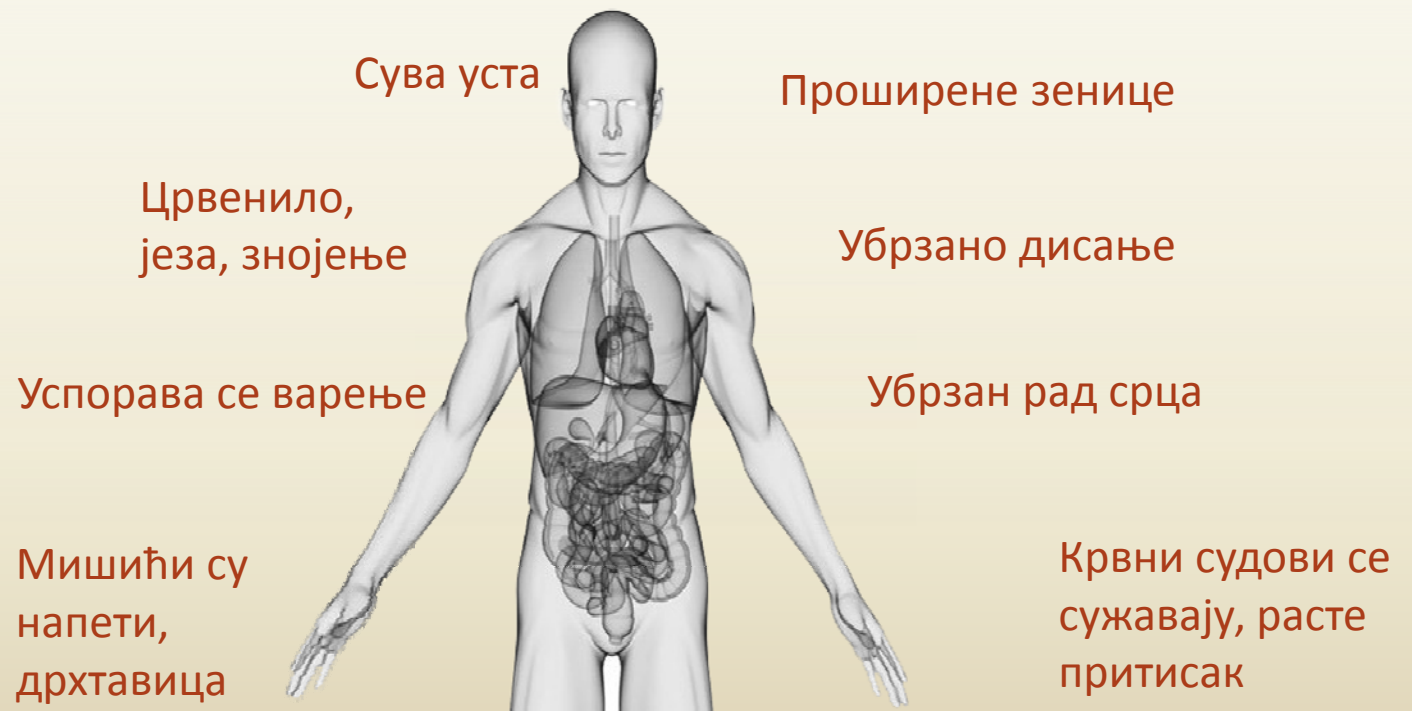




КАКО
РЕАГУЈЕМО У
СТРАХУ, ТРЕМ
И СТРЕСУ?

Физиолошки одговор

Адреналин
Кортизол
Симпатички
нервни систем
Бег или борба





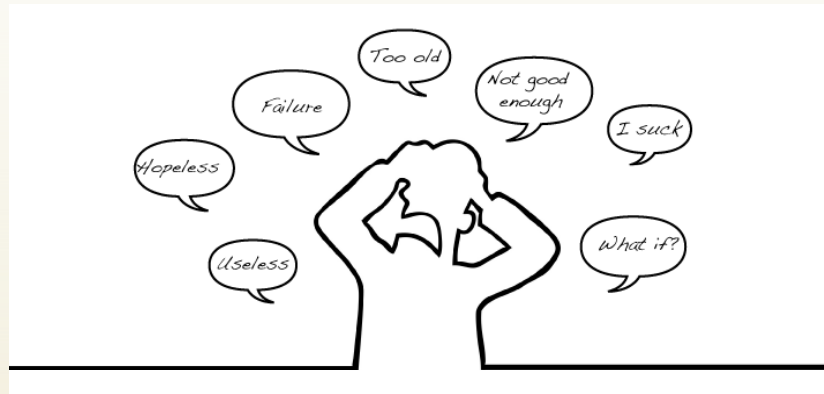
ЧЕТИРИ ЛИЦА СТРЕСА

—

ТЕЛО



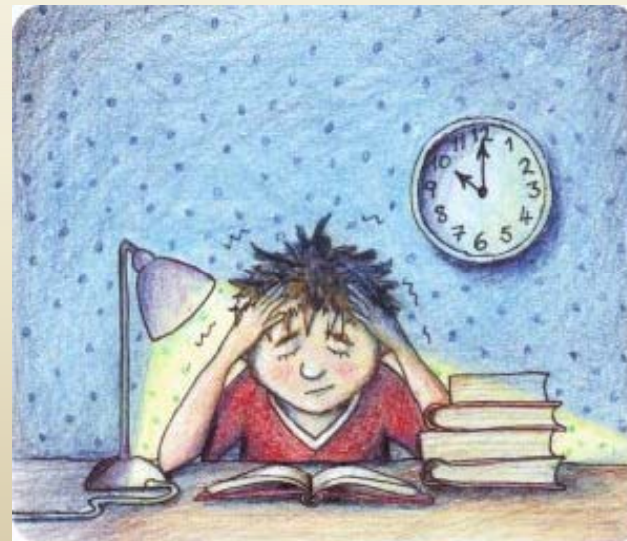
УМ



ЕМОЦИЈЕ



ПОНАШАЊЕ



Тело

Главобоље
Инфекције
Напети мишићи
Умор
Иритација коже
Проблеми са дисањем

Ум

Забринутост
Проблеми с концентрацијом
Ноћне море
Неодлучност/непромишљеност
Негативност
Проблеми с мишљењем

СТРЕС

Емоције

Губитак самопоуздања
Иритабилност
Депресија
Бес
Анксиозност
Страх

Понашање

Склоност незгодама
Преједање/гладовање
Губитак сексуалног нагона
Неумерена у пићу/пушењу
Неспавање/проблеми са сном
Немир



ПРЕВЛАДАВАНИЕ СТРЕСА

Фокусирано мишљење

Који су спољашњи а који унутрашњи извори стреса?

Шта могу, а шта не могу да променим?

Шта бих могао/ла да урадим другачије?

Шта ме спречава да то учиним?

Да ли сам спреман да ризикујем?

Регулација емоција

Подршка других људи

Регулација физиолошких функција

Ментално преусмеравање

Дугорочна превенција

Планирање и организација времена

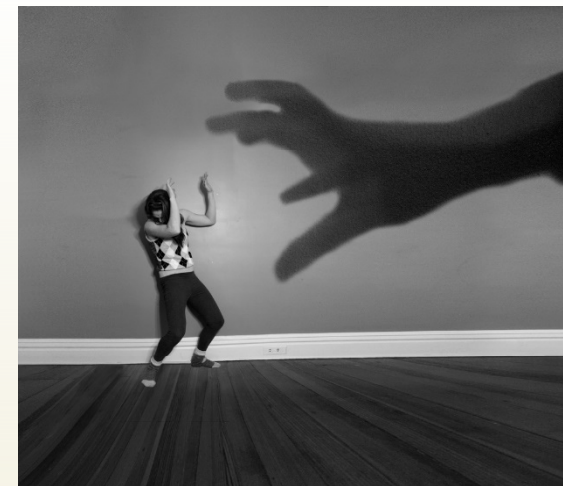
Здраве животне навике

Решавање проблема корак по корак

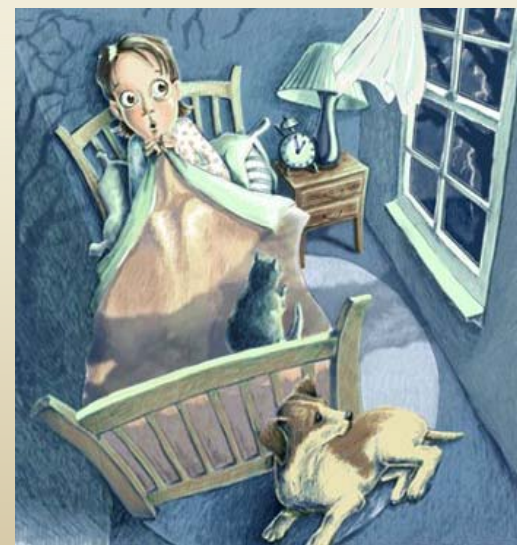
Прихватање себе и других

Грешка као лекција

Прихватање неизвесности



Шта је страх?



Страх је биолошки утемељен, један од најстаријих афеката чија је основна функција заштита од опасности.

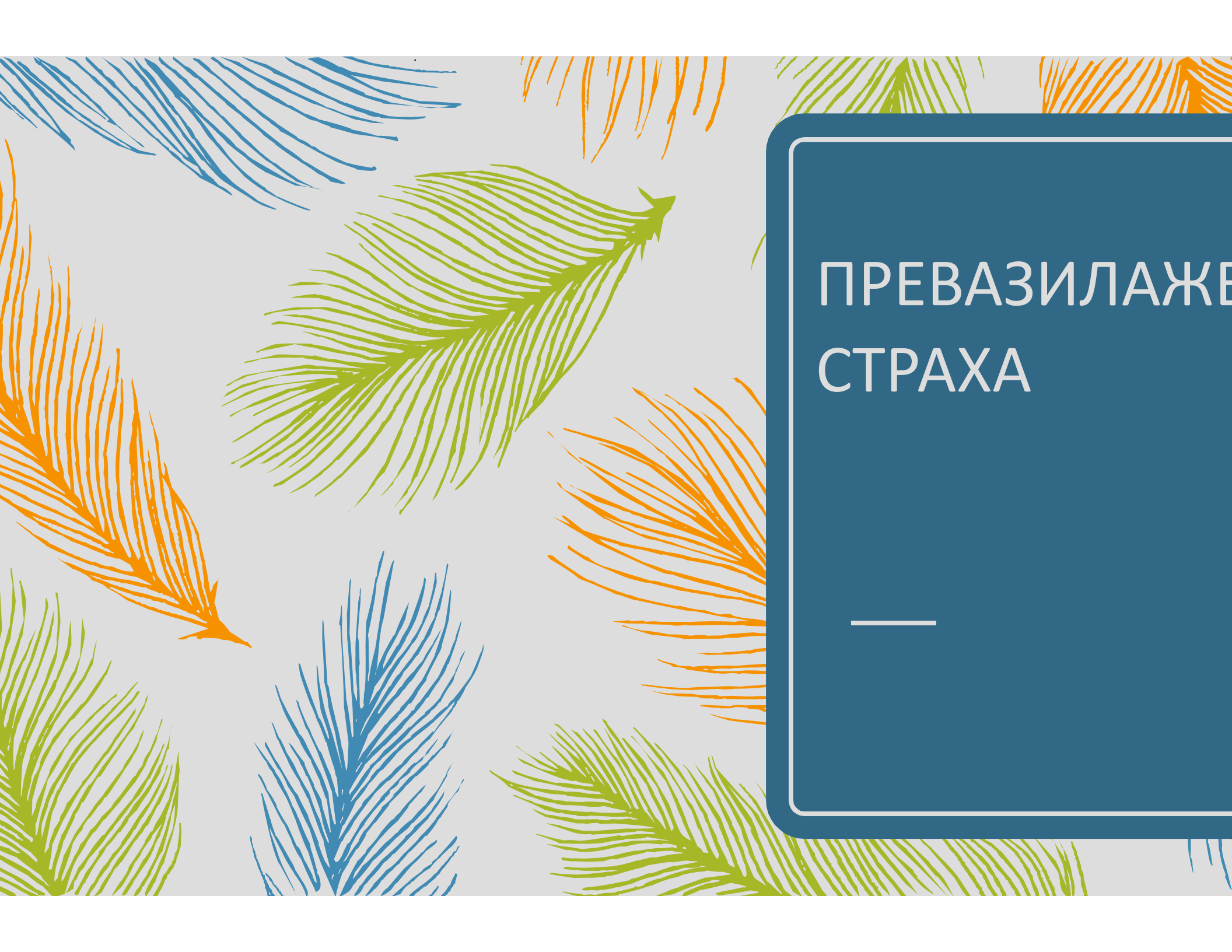


Разликују се:

Рационалан страх

Ирационалан страх





ПРЕВАЗИЛАЖЕ СТРАХА

—

Савети за превазилажење страха

Прихватање страха!

Страх није опасан, већ само непријатан

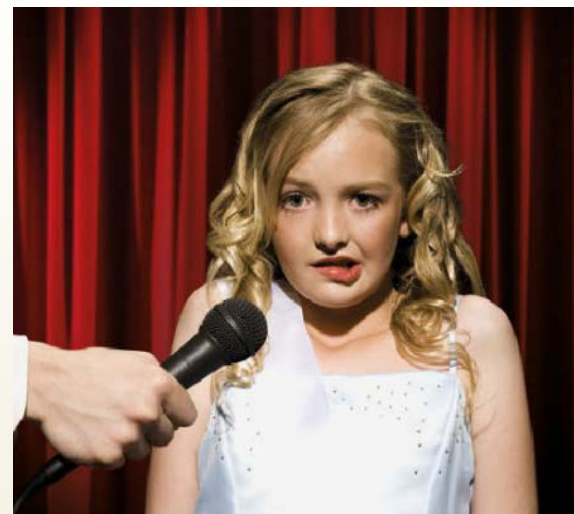
Ти ниси твој страх!

Развијај радозналост за свој страх

Да ли је рационалан или ирационалан?

Дозволи искуству да те разувери

Потражи подршку!



Шта је трема?



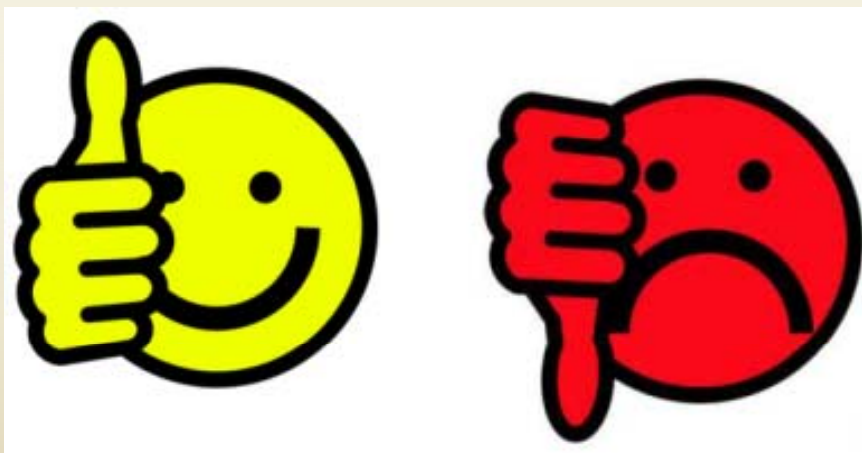
Трема је страх од могућности остваривања негативног исхода у ситуацијама у којима нас неко процењује.

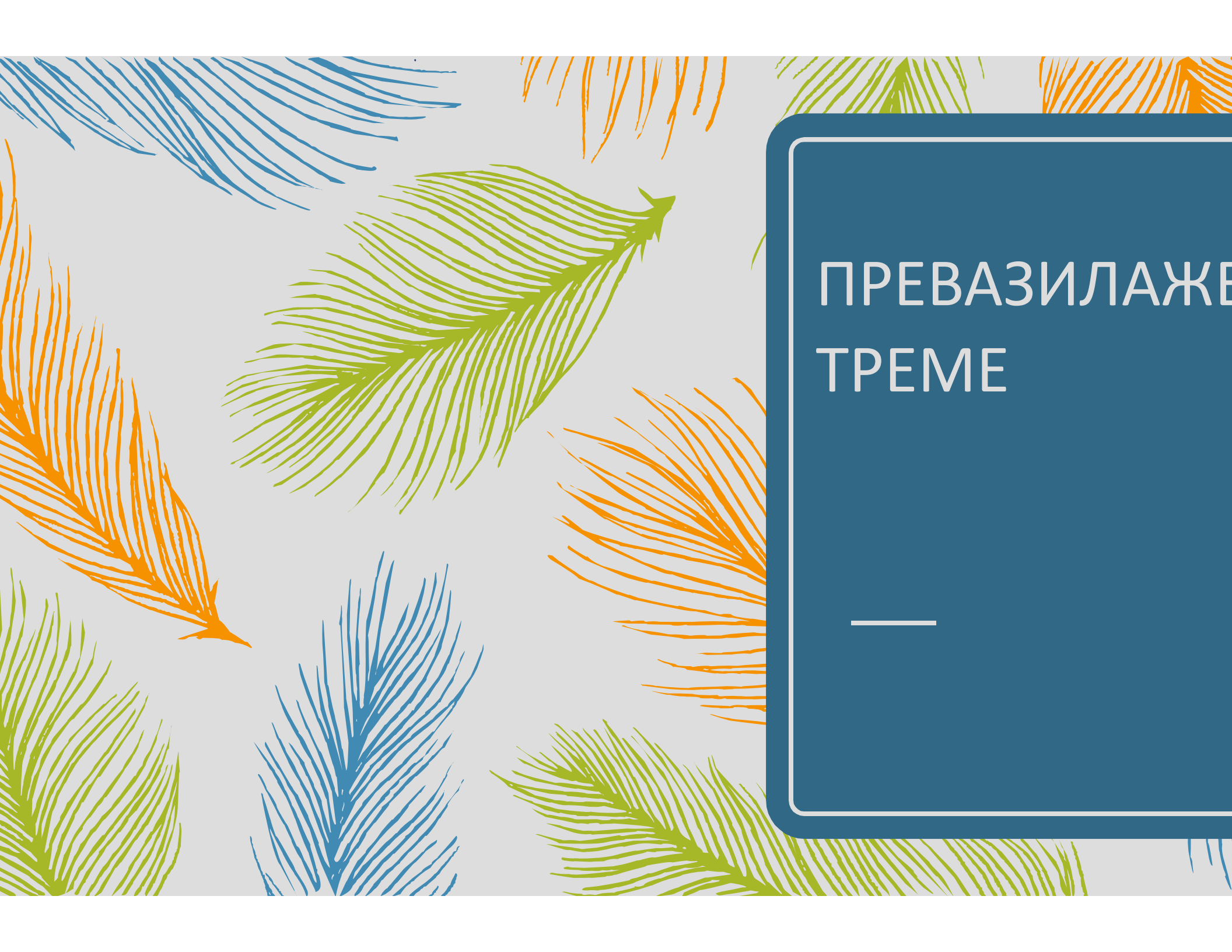


Разликују се:

Позитивна трема

Негативна, „паралишућа“ трема





ПРЕВАЗИЛАЖЕ ТРЕМЕ

—

Савети за превазилажење треме

Одустаните од перфекционистичких захтева!

Не „ловите“ своју трему – не трошите пажњу на то!

Одустаните од „читања мисли“ других људи

Свест о разлици: унутра - споља

Добро се припремите!

Реално позитиван „унутрашњи говор“

Визуализација

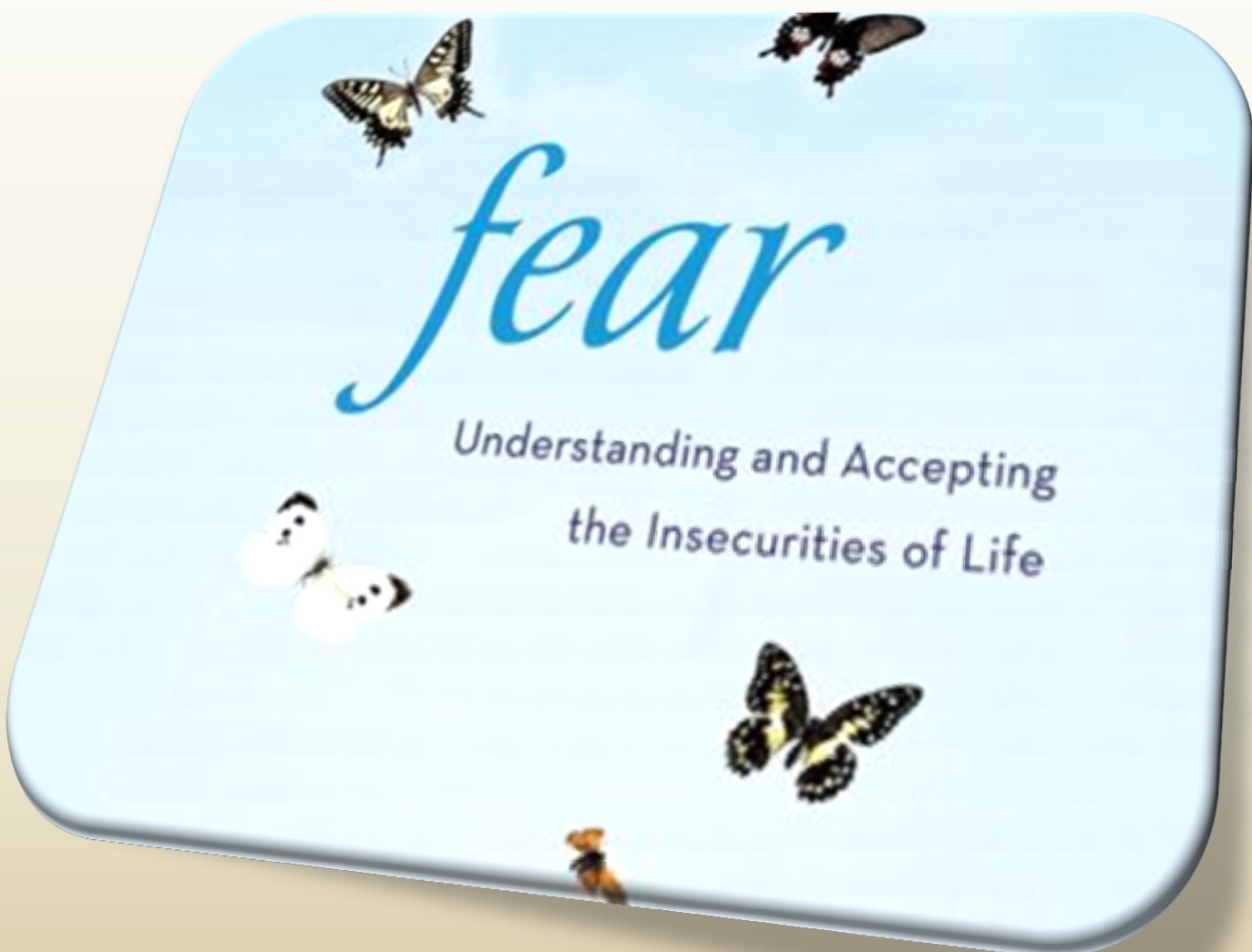
Ослободите се напетости релаксацијом и правилним дисањем

Обезбедите стабилност вежбом уземљења

Repeat!

**The greatest
mistake you can
make in life is
to continually
be afraid you
will make one.**

- Elbert Hubbard



fear

Understanding and Accepting
the Insecurities of Life

ХВАЛА НА
ПАЖЊИ 😊

