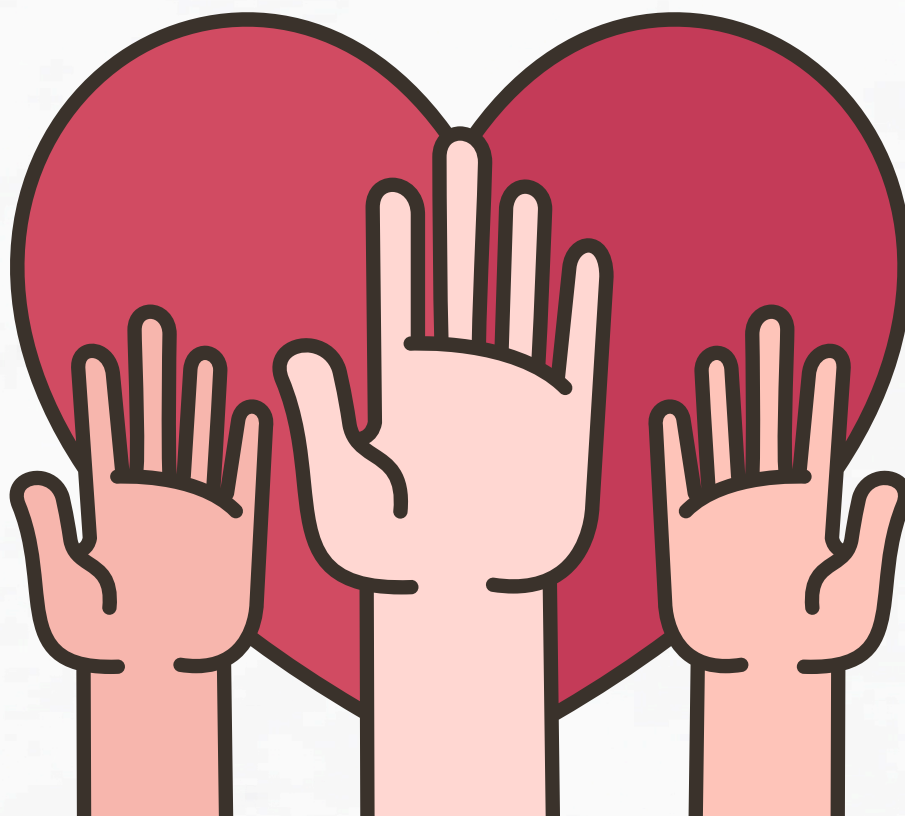




Mjesec svjesnosti O STRESU

TRAVANJ 2025.

**Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Služba za mentalno zdravlje**

 Rockefellerova 7, 10000 Zagreb

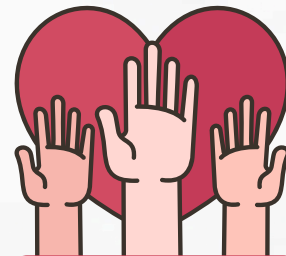
 +385 1 7815 655

 info@hzjz.hr;
mentalno.zdravlje@hzjz.hr



HZJZ
HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO

ZDRAVLJE PRVO.



Mjesec svjesnosti

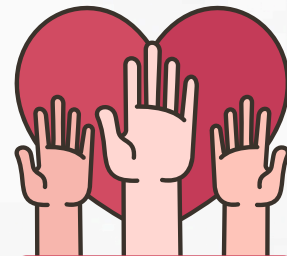
O STRESU

TRAVANJ 2025.



U prethodnom letku smo naglasak stavili na prepoznavanje znakova kronične stresne reakcije. U ovom ćemo letku razmotriti **kako se možemo nositi sa stresom.**





Mjesec svjesnosti

O STRESU

TRAVANJ 2025.

Opće strategije nošenja sa stresom

Kada je život nepredvidljiv, nesiguran, izazovan, onda je nužno pružiti si **osjećaj sigurnosti**, tj. aktivno ga stvarati.

Što to znači i kako to možemo činiti?

Rutina je jedan od ključnih načina osiguravanja stabilnosti i sigurnosti.

U područjima u kojima je to moguće, važno je osigurati rutinu, tako da se strukturiraju **dnevne aktivnosti, rasporedi i obaveze**.



U područjima u kojima je to moguće, važno je strukturirati **dnevne aktivnosti, rasporede i obaveze.**

To uključuje:

- **Jasan dnevni raspored**
 - **vrijeme buđenja i odlaska na spavanje**
 - ako je to moguće, većinu dana nastojati imati slično vrijeme buđenja i odlaska na spavanje
 - **planiranje obroka**
 - u danima kad je moguće, korisno je razmisliti o tome kada i što se otprilike jede
 - ne mora biti do kraja isplanirano – dovoljno je izbjeći da ste pregladni ili da dan prođe bez pravog obroka, što dodatno iscrpljuje tijelo
 - **organizacija dnevnih aktivnosti**
 - stvaranje okvirnog dnevnog plana za radne zadatke i slobodno vrijeme može pružiti osjećaj kontrole nad nestabilnim uvjetima
 - važno je zadržati fleksibilnost; prerigidni zahtjevi za držanjem rasporeda mogu stvoriti dodatan pritisak
 - *postavljanje prioriteta* postavljanjem sljedećih pitanja:
 - “Obavljanje kojeg zadatka će mi donijeti najveću korist ili olakšati nastavak rada na ostalim obavezama?”
 - “Koji zadatak ima najkraći rok ili najveći utjecaj ako se ne završi na vrijeme?”

U područjima u kojima je to moguće, važno je strukturirati **dnevne aktivnosti, rasporede i obaveze.**

To uključuje:

- **Rituale**

- **Jutarnji rituali**

- dan se može započeti kratkim, ugodnim aktivnostima, kao što su par minuta opuštajućeg disanja, slušanja omiljene glazbe ili uživanja u toplom napitku
 - cilj je započeti dan s jednostavnim aktivnostima, kako kognitivni sustav ne bi na početku dana bio preopterećen informacijama

- **Pauze tijekom dana**

- tijekom rada nužno je uključivanje kratkih odmora, po mogućnosti nekoliko minuta istezanja ili kratke šetnje – takve aktivnosti mogu pomoći u odmicanju od stresora i smanjenju napetosti

- **Večernji rituali**

- aktivnosti poput čitanja, lagane šetnje, istezanja ili ispijanja toplog napitka mogu doprinijeti prijelazu u mirniji večernji tempo, omogućavajući opuštanje prije spavanja



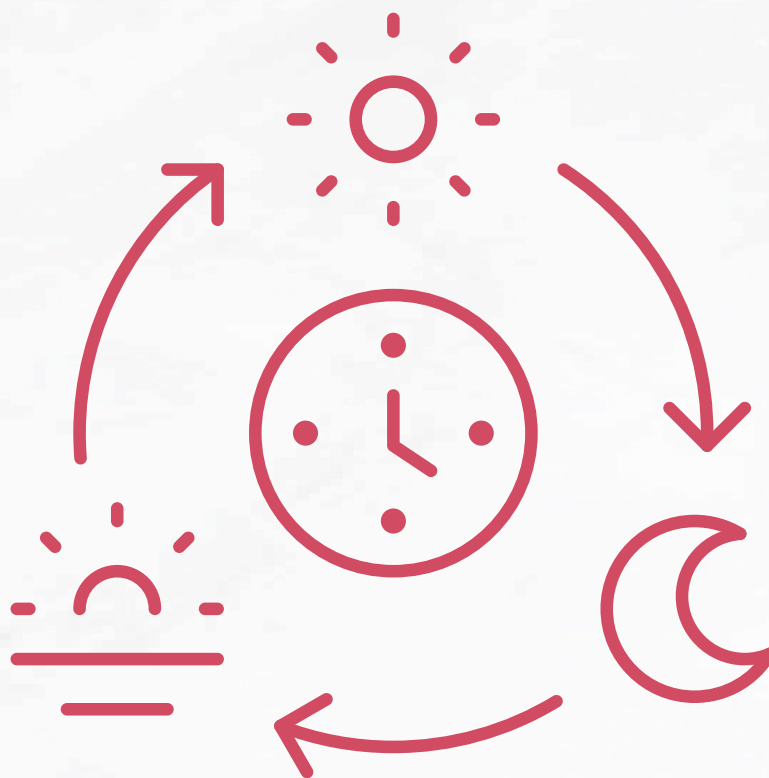
Važno je imati na umu da, kada smo pod stresom, tijelo se nalazi u “bori se ili bježi” stanju, što znači da je pojačano aktivirano i često napeto, zato su rituali koji su usmjereni na **umirivanje tijela važan oblik brige o sebi** i ne bismo ih trebali zanemariti.

- to mogu biti jednostavne aktivnosti poput tople kupke, polaganog ispijanja omiljenog napitka, masaže, istezanja, usredotočenog disanja ili odlaska u šetnju
- ključno je da se radi o radnjama koje umiruju tijelo tako da signaliziraju živčanom sustavu da je sigurno i da se može opustiti
- takvi rituali ne moraju biti dugi ni zahtjevni – ono što ih čini korisnima jest ponavljanje i osjećaj prisutnosti u tom trenutku



"Rutine nisu dosadne – one su nevidljiva struktura koja nam pomaže da se osjećamo sigurno u kaotičnom svijetu."

- nepoznat autor

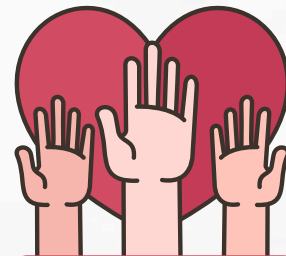


U sljedećem letku moći ćete pročitati više o **specifičnijim načinima suočavanja sa stresom.**



HZJZ
HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO

ZDRAVLJE PRVO.



Mjesec svjesnosti

O STRESU

TRAVANJ 2025.

