

# Kako se nositi sa stresnim događajima?

## Svi osjećaji su normalni.

U ovim abnormalnim vremenima (uz pandemiju koronavirusa, potrese, izolaciju, online nastavu...) svi osjećaji i gotovo svi doživljaji su normalni. Svatko od nas može reagirati drugačije. U vrijeme stresnih ili kriznih situacija većina ljudi osjeća pojačanu razinu stresa, nervozu, strah, zabrinutost, tjeskobu, bespomoćnost ili burno reagira na neke male podražaje iz okoline. Sve je to očekivano, ljudski i normalno. No, ono što ne bismo trebali je – prepustiti se takvoj situaciji i tim reakcijama.

→ U nastavku ovoga letka pronaći ćete savjete koji Vam mogu pomoći u lakšem nošenju sa stresom i strahovima uzrokovanim trenutačnom situacijom.



## STRAH

Strah je jedna od primarnih emocija – to je **normalna reakcija** na stvarnu ili pretpostavljenu prijetnju. Pojavljuje se u svim oblicima ugrožavajućih situacija i ima zaštitnu ulogu.

Strah nas potiče na djelovanje → Kada osjećamo strah, naše tijelo se priprema na **borbu ili bijeg**.

Strah nas tjera da svoje ponašanje prilagodimo novonastalim uvjetima, odmaknemo se od situacija koje nisu dobre za nas te da ostanemo na oprezu i tako se zaštitimo.

Iako je koristan i važan, strah ponekad zna izmaći kontroli... Kada strah naraste do te mjere da nas preplavi i ne možemo ga kontrolirati – nazivamo ga **PANIKOM**. Tada se javljaju nekontrolirane tjelesne reakcije (ubrzan rad srca, znojenje, ubrzano disanje, kratak dah, stezanje mišića, grč u želucu...), ali i zabrinute misli koje nas okupiraju.

Strah ponekad može početi izmicati kontroli i na nešto manje dramatičan način. Ako strah ometa naše svakodnevno funkcioniranje jer ga cijelo vrijeme osjetimo u nekoj “umjerenj” dozi – tada ga nazivamo **ANKSIOZNOŠĆU** ili **TJESKOBOM**.

Kada smo u ovom stanju, stalno osjećamo neku razinu napetosti i brige, čak i onda kada za to više ne postoji pravi razlog.

# Kako si možemo pomoći?

*Savjeti za lakše nošenje sa situacijom*

**Fokusrajte se na ono što je u Vašoj kontroli.** Ne možemo kontrolirati koronavirus, pojavu potresa, svjetsku ekonomiju... Ali, možete kontrolirati ono što VI radite – ovdje i sada! Stoga, usmjerite svoju pažnju na svoje trenutno ponašanje.

**Vratite se u sadašnji trenutak.** Misli koje nam se javljaju kada opasnost prođe često su usmjerene na prošlost ili budućnost i mogu nas preplaviti. Da Vas emocije ne bi preplavile, potrebno je vratiti se u sadašnji trenutak. Usmjerite se na ono što je oko Vas u tome trenutku...



## ***Kako se vratiti i usmjeriti na sadašnji trenutak?***

Pogledaj oko sebe, primijeti i imenuj:

**5 stvari koje možeš vidjeti**

**4 stvari koje možeš dodirnuti**

**3 stvari koje možeš čuti**

**2 stvari koje možeš mirisati**

**1 stvar koju možeš okusiti**

**Prihvatite svoje emocije.** Emocije su sastavni dio tvog života, bile one ugodne ili neugodne. Od njih ne trebamo bježati, već ih osvijestiti i prihvatiti. Dopustite si osjetiti emociju, koja god ona bila, no ne dopustite da Vas ona preplavi. Ako osjetite da Vas neka emocija preplavljuje, pokušajte se vratiti u sadašnjosti i trenutak u kojem se nalazite.

**Podijelite svoje emocije s drugima.** Porazgovarajte o onome što osjećate s bliskim ljudima i podijelite ono što doživljavate. Ljudi su socijalna bića i ponekad nam može puno pomoći kada samo verbaliziramo svoje emocije i razgovaramo s drugom osobom.

## Pratite samo provjerene novosti i informacije sa službenih stranica.

Izbjegavajte čitati vijesti koje se dijele društvenim mrežama jer one mogu biti neprovjerene. Društvenim mrežama i komunikacijskim kanalima poput *WhatsApp* brzo se dijele razne „informacije“ i „savjeti“ koji šire paniku. Takve informacije najbolje je ignorirati jer pojačavaju osjećaj tjeskobe. Provjerene informacije najbolje je potražiti na ozbiljnim i vjerodostojnim mrežnim stranicama. U ovakvim situacijama, povjerenje u stručne službe značajno smanjuje razinu stresa i anksioznosti.

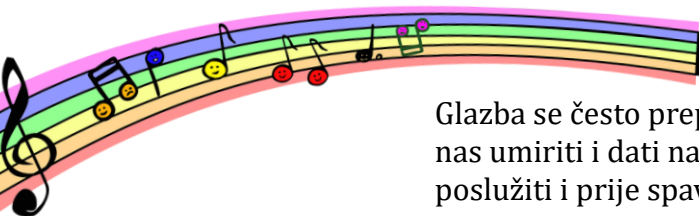
- Na stranici Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo ili <http://koronavirus.hr> pronađite sve važne informacije vezane za koronavirus!

**Suzdržite se od pretjeranog čitanja loših novosti i vijesti.** Iako je važno informirati se, prevelika izloženost lošim vijestima može nas dodatno opteretiti te pobuditi neugodne osjećaje i brige. Odredite vrijeme u danu kada će se čitati ili gledati vijesti, a preostalo vrijeme u svome danu usmjerite na nešto drugo (primjerice zadatke u online nastavi, zajedničko gledanje filma, društvene igre, šetnja prirodom...).

**Opustite se!** Radite aktivnosti koje Vas inače opuštaju i smiruju. Neke od tih aktivnosti mogu biti: šetnja prirodom, gledanje filmova i serija, tjelovježba, slušanje glazbe, biciklizam, igranje društvenih igara, video poziv s dragim osobama, čitanje knjiga, ples, slikanje...

Kao obitelj ili svatko za sebe, **pokušajte složiti popis:**

- ✓ stvari na kojima ste zahvalni
- ✓ pozitivnih stvari koje su se dogodile ove godine
- ✓ stvari i aktivnosti u kojima uživete
- ✓ stvari koje Vam pomažu kada ste tužni ili frustrirani
- ✓ mjesta gdje Vam je bilo lijepo i na koja bi ste ponovno željeli ići



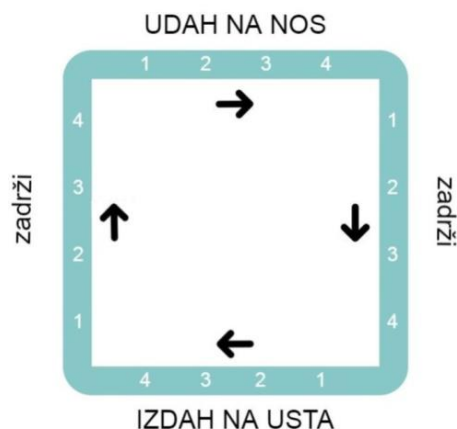
## Složite Vašu playlistu omiljenih pjesama.

Glazba se često preporučuje kao sredstvo terapije – poznata glazba može nas umiriti i dati nam osjećaj sigurnosti i normale. Ovakva playlista može poslužiti i prije spavanja, ako imamo poteškoća sa snom.

## Vježbe disanja i opuštanja

Kako bi smanjili neugodne emocije poput straha, anksioznosti, tuge ili bijesa – možemo pokušati neku od tehnika za opuštanje. Pronađite vježbu koja Vam najviše odgovara i radite ju u trenucima velike napetosti.

**Udahnite polako na nos.** Udahnite trbuhom (dijafragmalno disanje) – trbuh će se blago zaobliti. Brojite do četiri (1-2-3-4).  
**Zadržite dah** (1-2-3-4).  
**Izdahnite polako na usta** (1-2-3-4).  
**Zadržite dah** (1-2-3-4).



Stisni šake, ukoči noge i namršti se!  
Zadrži se tako 5 sekundi.  
Zatim opusti cijelo tijelo.

### „Oblak misli – otpuhni misao“

Udahni duboko kroz nos (1-2-3-4).  
Izdahni kroz usta (1-2-3-4).

Dok udišeš zrak (1-2-3-4)  
zamisli kako oblak nad tvojom glavom nastaje.  
Svaku misao koja ti padne na pamet  
zamisli zarobljenu u oblaku koji je nastao iznad  
tvoje glave.

Dok izdišeš zrak (1-2-3-4)  
zamisli kako oblak nestaje, u trenu se rasplina.  
Otpuhni oblak!  
Sada ponovi isto, ali s nekom drugom misli.

### „Vruća čokolada“

1. Zamisli da u rukama držiš šalicu vruće čokolade ili kakaa i primakni je ispod nosa
2. Duboko udahni kroz nos kao da mirišeš vruću čokoladu
3. Polako izdahni kroz usta da ohladiš vruću čokoladu
4. Ponovi nekoliko puta.

### Osmica

Zamisli da je tvoj kažiprst olovka.  
Počni od sredine osmice.  
Dok udišeš nacrtaj lijevi dio osmice  
na stolu ispred sebe.  
Dok izdišeš nacrtaj desni dio osmice.

### „Osobna vremenska prognoza“

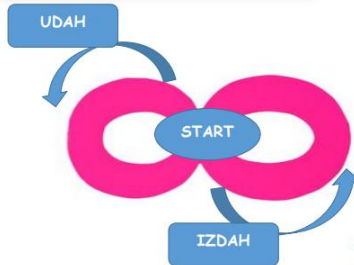
Za početak legni na pod na leđa ili sjedni na pod prekrivenih nogu uspravnih leđa ili na stolicu da ti bude ugodno. Zatvori svoje oči potpuno ili samo na pola i stavi svoje ruke na trbuh. Sada tri puta duboko udahni i izdahni. Primijeti kako se tvoj trbuh diže i spušta sa svakim tvojim velikim udahom i izdahom. Sada diši normalno..... Ako ti pažnja odluta, samo vrati pažnju ponovno na trbuh koji se diže i spušta s tvojim disanjem. Pažnju usmjeri na svoje disanje onoliko puta koliko je potrebno, kad god ona odluta. Pa ako ti pažnja odluta i stotinu puta, ponovno je usmjeri na disanje stotinu puta. Svaki puta kada ponovno usmjeriš svoju pažnju, vježbaš svoj mozak da bude jak i u formi.

Sada usmjeri svoju pažnju na to kako se osjećaš. Kakvo je vrijeme u tebi upravo sada? Možda se osjećaš toplo, sunčano i opušteno? Ili je možda vjetrovito, kišovito ili olujno unutra u tebi? Ili se možda javila duga? Nemoj puno razmišljati! Samo pogledaj unutra i primijeti što je unutra. Bez obzira kakvo je trenutno vrijeme u tebi, zapamti da se vrijeme uvijek mijenja. Nebo je jedan dan možda sunčano, a drugi dan možda oblačno. Zato ako se osjećaš olujno i nemirno upravo sada, zapamti da se kasnije može pojaviti sunce, ili sunce može doći sutra.

Sada usmjeri svoju pažnju na svoja stopala, zgrči svoje nožne prste i potom ih opusti. Usmjeri svoju pažnju na noge, stisni koljena jedno o drugo i zadrži par trenutaka..... a onda opusti noge. Osjeti kako su obje tvoje noge opuštena na podu ili jastuku ili stolici. Sada usmjeri svoju pažnju na trbuh i napni ga jako... A onda opusti trbuh... i osjeti kako se tvoj trbuh pomiče gore i dolje dok dišeš....Sada napni svoje šake.... a onda ih opusti i osjeti kako su ti cijele ruke i ramena opušteni. Sada jako zažmiri kao da gledaš u sunce. A onda otvori oči i opusti svoje lice da bude mekano i opušteno. Osjeti kako je cijelo tvoje tijelo dok sjediš ili ležiš u ovoj prostoriji mirno i opušteno.

Sada provjeri svoje unutarnje vrijeme ponovno. Je li se vrijeme promijenilo? Ili je ostalo isto? I zapamti da možeš napraviti ovu vježbu svaki puta kad želiš provjeriti svoje unutarnje vrijeme, svoju vremensku prognozu.

Zvono će označiti kraj vježbe. Kada više ne možeš čuti zvuk zvona, protegni se i nastavi u svoj dan s osmijehom na licu i umu.



### Slončić koji diše

Stani uspravno i ispruži obje ruke ispred sebe.  
Skupi šake zajedno. Odlično! Upravo si napravio surlu slončića.  
Duboko udahni na nos i digni ruke visoko iznad glave kao slončić svoju surlu.  
Lagano izdahni kroz usta i spusti ruke uz tijelo kao slončić svoju surlu.  
Ponovi nekoliko puta.



# Smjernice za roditelje

## *kako pružiti djeci podršku*

---

Postoje tri glavna elementa na koja treba obratiti pažnju prilikom pružanja podrške djeci u stresnim situacijama:

- Osiguravanje stabilne rutine
- Briga o emocionalnoj dobrobiti djeteta
- Poštivanje specifičnih karakteristika djece

**Osiguravanje stabilne rutine.** Kao i za Vas, u stresnim je situacijama i za dijete jako važno osigurati normalnu svakodnevnicu i osjećaj se život nastavlja svojim tokom. Osigurajte normalnu strukturu dana: vrijeme za ustajanje, pranje zubi, doručak, ručak, odmor, večeru i redovito vrijeme za spavanje. Učenici predmetne nastave trenutno nastavu pohađaju online i sve svoje školske obaveze odrađuju virtualnim putem. Važno je paziti da školske aktivnosti prate u vremenu koje je za njih predviđeno i da ispunjavaju redovito svoje obveze. Naravno, jednako je važno i djeci osigurati vrijeme za odmor, zabavne aktivnosti i igru.

**Briga o emocionalnoj dobrobiti djeteta.** U ovakvim iznimnim situacijama, posebnu je pozornost važno obratiti na emocije i ono što dijete doživljava. Osigurajte djetetu da se izrazi i podijeli ono što ga muči. Ponekad nije lako razgovarati o emocijama, osobito onim neugodnim. Stoga, nemojte stati na riječima, nego uključite i crtanje, bojanje, glazbu, plastelin ili bilo koji drugi materijal koji će im olakšati izražavanje onoga što nose u sebi. Isto tako, možete s djetetom podijeliti i svoje emocije te mu pokazati kako je u redu biti zabrinut ili osjećati strah. Pokažite mu kako se Vi nosite s ovakvim emocijama i doživljajima. Pružite djetetu pomoć i u regulaciji emocija. Primjerice kroz tjelesnu aktivnost može izbaciti višak stresa ili nakupljenu energiju. Dajte svome djetetu do znanja da uvijek može zatražiti pomoć. Pokušajte zajedno s djecom jednu od vježbica disanja i opuštanja prilagođenih njihovom uzrastu koje su navedene u ovom letku.

**Poštivanje specifičnih karakteristika djece.** Djeci je fizička aktivnost potrebna puno više nego odraslima. Preporučene dnevne razine tjelesne aktivnosti za djecu i mlade (5-18 godina) su najmanje 60 minuta do nekoliko sati svakoga dana. Isto tako, igra je osobito važna za djecu jer potiče njihov kognitivni, motorički i socioemocionalni razvoj. Osigurajte svojoj djeci prostor za igru i zabavu, organizirajte zajedničke aktivnosti i odlaske u prirodu.

---

Stručna suradnica psihologinja: Martina Ivandić  
Osnovna škola Vladimira Becića Osijek