

Upravljanje stresom

- Nensi Araminčić, mag.med.lab.diag.
- prof. izvrsna savjetnica
- Medicinska škola u Rijeci
- 8. studenoga 2024.



Ova prezentacija obuhvaća:

- 1. definiciju stresa
- 2. znakove stresa
- 3. uzroke stresa vezanog za posao
- 4. uzroke stresa u nastavničkom poslu
- 5. pravila za uspješno nošenje sa stresom
- 6. korake upravljanja vlastitim vremenom.



Definicija stresa

- a) **medicinska definicija** - reakcija organizma na štetne agense iz okoline (*stresori*);
- b) **psihologijska definicija** - stanje koje nastaje kad su ljudi suočeni s događajima koje smatraju prijetećima za svoju dobrobit ili koji od njih traže ulaganje posebnih napora kako bi udovoljili zahtjevima koji se pred njih postavljaju.



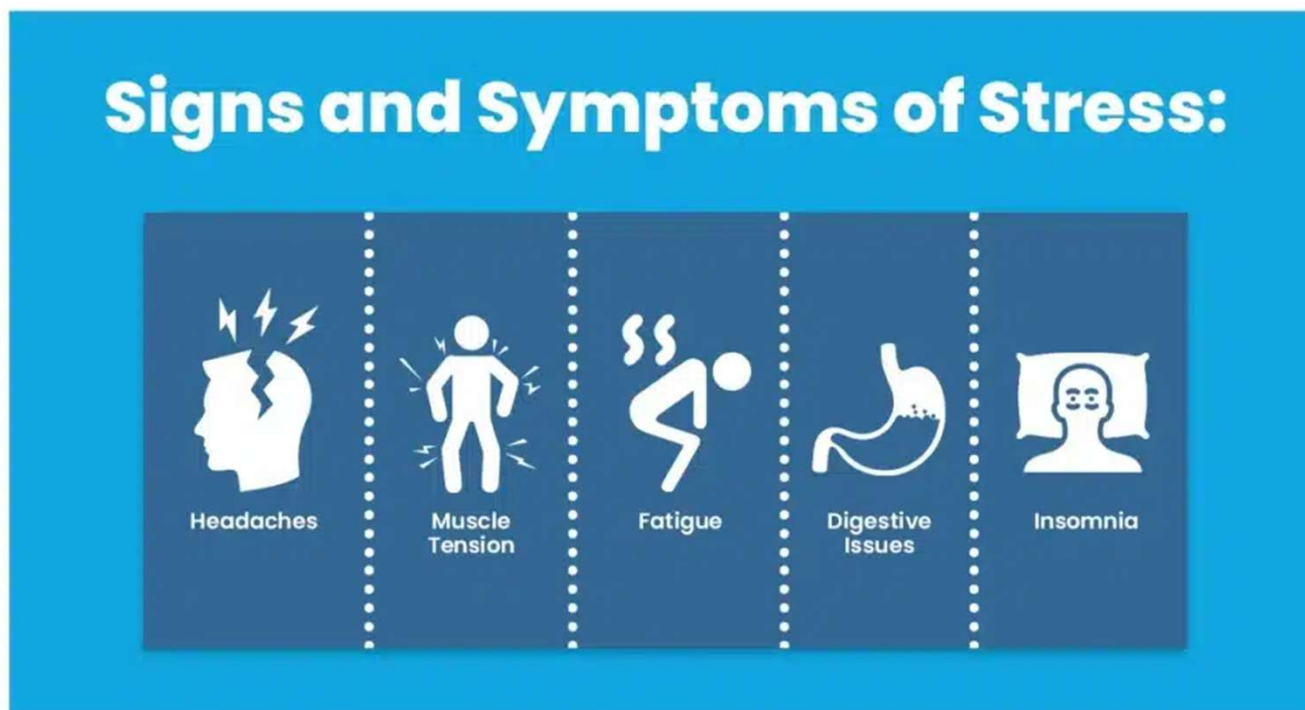
Znakovi stresa

- Najčešće se navode 4 grupe znakova stresa:
- 1. tjelesni znakovi
- 2. emocionalni znakovi
- 3. kognitivni (misaoni) znakovi
- 4. bihevioralni (ponašajni) znakovi.

Emotional	Cognitive	Physical	Behavioural
Fear	Repetitive thoughts	Feeling sick	Lack of sleep
Anger	Confusion	Rapid breathing	Change in appetite
Nervousness	Indecisiveness	Stomach ache	Nervous habits
Irritable	Lack of concentration	Fast heartbeat	Increased drinking, smoking and/or caffeine intake
Sadness	Loss of confidence	Sweating	Avoiding situations
Loneliness	Poor memory	Shaking	
Hopelessness		Dizziness	
Moodiness		Muscle tension	
Worry		Headache	
		Fatigue	
		Dry mouth	
		Tightness in chest	

Tjelesni znakovi stresa

- stezanje u prsima
- brzo kucanje srca
- probavne smetnje
- “leptirići u želucu”
- ostajanje bez daha
- knedla u grlu
- mučnina
- umor
- grčevi u mišićima (posebno ramena)
- ukočeni vrat
- bolovi u zglobovima, leđima, trbuhu
- glavobolje
- pojačano znojenje
- drhtanje ruku/nogu...



Emocionalni znakovi stresa

- česte promjene raspoloženja
- anksioznost/zabrinutost
- napetost i razdražljivost
- ljutnja
- krivnja
- sram
- nedostatak entuzijazma
- ciničnost
- osjećaj gubitka kontrole
- bespomoćnost
- sniženo samopouzdanje

PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS OF STRESS



Kognitivni (misaoni) znakovi stresa

- poteškoće u koncentraciji
- snižena motivacija za rad
- poteškoće pri donošenju odluka



Bihevioralni (ponašajni) znakovi stresa

- promjene u uobičajenim navikama
- povećana konzumacija psihoaktivnih tvari
- slabija radna učinkovitost



Jeste li znali?

- Nastavnički posao pripada skupini pet najstresnijih zanimanja.
- Nastavnička profesija je i zanimanje i poziv.



Top 5 ljestvica najstresnijih zanimanja

- 1. liječnici
- 2. vatrogasci
- 3. policija
- 4. nastavnici
- 5. bankari/brokeri
- Zajednička obilježja: rad s ljudima, brzo reagiranje na izazovne situacije koje zahtijevaju izuzetnu koncentraciju, prilagodljivost i snalažljivost.



Uzroci stresa vezanog za posao

- Međuljudski odnosi
- Organizacija posla
- Radno vrijeme
- Preveliki opseg posla
- Izostanak procedura i protokola za rješavanje problema
- Neprofesionalnost
- Preniska plaća
- Neslaganje s nadređenima
- Nezaštićenost

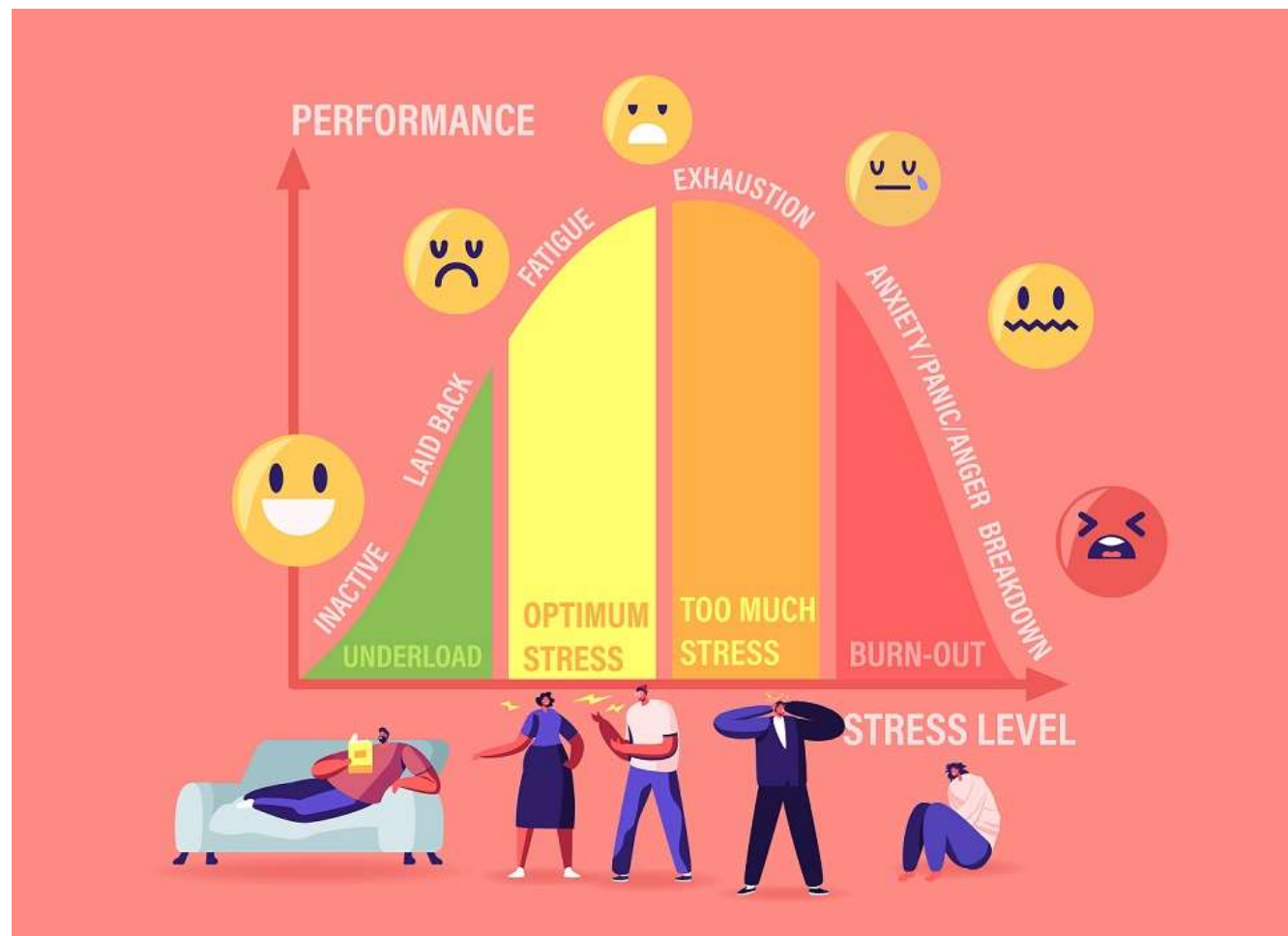


U nastavničkom poslu dodajemo još...

- Digitalizacija i brz napredak tehnologije
- Rad bez radnog vremena
- Detaljno planiranje i učestalo odstupanje od planova
- Odnosi s roditeljima
- Pojava inkluzije
- Potreba za brzim djelovanjem
- Administriranje...



Ritam stressa



Pravila za uspješno nošenje sa stresom

- 1. postavljanje granica – poslije radnog vremena posvetite se isključivo osobnim aktivnostima i odmoru
- 2. upravljanje vremenom
- 3. postavljanje ciljeva
- 4. stvaranje liste prioriteta
- 5. rad na sebi – **SEBE STAVITI NA PRVO MJESTO!**

It's only me.

Koraci upravljanja vremenom

- 1. izraditi popis dnevnih zadataka koje treba obaviti
- 2. odrediti prioritete prema važnosti i hitnosti
- 3. rasporediti vrijeme obzirom na prioritete
- 4. poznavati vlastiti tempo obavljanja posla
- 5. veći cilj razbiti na manje i obavljati ih po zadanom redoslijedu
- 6. truditi se pridržavati vlastitih planova i prioriteta.



Suvremeni život i mi...

- Job management
- Careers management
- Time management
- Stress management



Gdje se
nalazi...

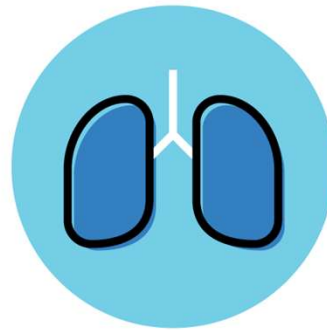


Stress management



Tehnike samopomoći kod stresa

5 TECHNIQUES FOR STRESS MANAGEMENT



DEEP BREATHING



MINDFULNESS



MOVEMENT



POSITIVITY



SELF-CARE

Glavne poruke ovog stručnog skupa glase:

- 1. Vjerujte u sebe!
- 2. Upravljajte svojom karijerom, poslom i životom!
- 3. Stavite sebe na prvo mjesto!
- 4. Napravite vlastitu listu prioriteta!
- 5. Ne vjerujte u prepreke do cilja!
- 6. Postavite granice ljudima oko sebe!
- 7. Nasuprot ljestvici stresa nalazi se ljestvica sreće!
- 8. Nikad ne odustajte od učenja i vlastitog rasta!

HAPPY MIND

HAPPY LIFE



I za kraj...



Učinite od svog života najbolje...

- budite svoji,
- budite slobodni od svega što Vas sputava,
- negujte znanje,
- cijenite iskustvo,
- volite i
- budite sretni....
- **Život je neponovljivo iskustvo, ispunjenje i putovanje!!!**

Nensi Araminčić

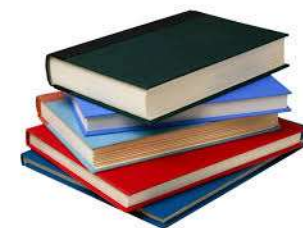


Poruka za početak novog dana!

- Ja to moram!
- Ja to mogu!
- Ja to hoću!



Literatura



1. Bahtijarević-Šiber, F.; Sikavica, P.; Pološki Vokić, N. **Suvremeni menadžment; Vještine, sustavi i izazovi**. Školska knjiga, Zagreb, 2008.
2. Bahtijarević Šiber, F. **Menadžment ljudskih potencijala**. Golden Marketing, Zagreb, 1999.
3. Srića, V. **Inventivni menadžer u 100 lekcija – kako postati i ostati pobjednik**. Delfin, Zagreb, 2004.
4. Šverko, B. **Ljudski potencijali. Usmjeravanje, odabir i osposobljavanje**. Hrvatska sveučilišna naklada, Zagreb, 2012.
5. Marušić, S. (1998): **Ljudski potencijali u postizanju konkurentnosti hrvatskog gospodarstva**. Ekonomski pregled, No. 7-8, str. 1078-1099
6. Buble, M.: **Osnove menadžmenta**. Sinergija, Zagreb, 2006.
7. Divjak, T.: **Life coach: Kako upravljati karijerom**. Zagreb, 2006.
8. Vujić, V.: **Menadžment ljudskog kapitala**. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Fakultet za turistički i hotelski menadžment Opatija, 2004.
9. Huberman, M. (1993). **The Lives of Teachers**. College Press: Columbia University. New York