

DR DŽESAMI HIBERD I DŽO ASMAR

SMIRENOST

kako je steći



Prevela
Dubravka Srećković Divković

■ Laguna ■

Naslov originala

Dr Jessamy Hibberd and Jo Usmar
THIS BOOK WILL MAKE YOU CALM

Copyright © Joanna Usmar and Dr Jessamy Hibberd (2014)
Published by arrangement with Quercus Editions Ltd (UK)

Translation copyright © 2014 za srpsko izdanje, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom
pomažete razvoj projekta odgovornog
korišćenja šumskih resursa širom sveta.

SW-COC-001767

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

SMIRENOST

kako je steći

Sadržaj

Reč autora	9
Uvod	13
Prvo poglavlje Šta je stres	19
Drugo poglavlje Kognitivno-bihevioralna terapija	37
Treće poglavlje Duboko udahnite	53
Četvrto poglavlje Napad na anksioznost	69
Peto poglavlje Kontrola stresa	85
Šesto poglavlje Šta ako prestanete da razmišljate „šta ako“	103
Sedmo poglavlje Smeštanje brige tamo gde joj je mesto	119
Osmo poglavlje Provera stvarnosti	131
Deveto poglavlje Prestanite da odlažete... ODMAH	147
Deseto poglavlje Kako ostati smiren	161
Poruka za kraj	175

Dodatna literatura	180
Korisni sajтови	181
Izjave zahvalnosti	182
O autorima	183

Reč autora

Živimo u vremenu koje se neprestano menja, te ponekad život zna da bude težak. Svaki čas nas svašta vuče na sto strana i događa se da se s teškom mukom borimo s pritiscima koje nam nameću spoljni faktori, a što je najvažnije – i sa onima koje sebi sami namećemo. Sa širim izborom sleduje nam i veća odgovornost, a to je ponekad plodna podloga za stres, utučenost i sumnju u sebe. Tek malobrojni (ako ih uopšte ima) smatraju da savršeno funkcionišu u svom poslu, odnosima i životu uopšteno. Većini nas dobro bi došla povremena pomoć – mali podstrek koji će nas naučiti da popravimo sebi raspoloženje, da promenimo pristup životu i budemo zadovoljniji.

Ovaj serijal ima za cilj da razumete zašto se osećate, zašto razmišljate i zašto se ponašate upravo na određen način – a potom vam pruža i sredstva za ostvarenje pozitivnih promena. Nismo ljubiteljke zamršenog medicinskog žargona, pa smo zato pokušale da sve pišemo pristupačno, razumljivo i zanimljivo, pošto znamo da želite

što pre da uočite promene u sebi. Ovi sažeti praktični vodiči pokazaće vam kako da usredsredite misli, razvijete strategije za savlađivanje poteškoća i naučite primenljive tehnike koje će vam pomoći da se pozitivnije i uspešnije suočite sa svime odreda.

Držimo se stava da knjiga o samopomoći ne mora da zbunjuje čitaoca, da se pravi važna ili pametna. U pisanju smo se oslonile na svoje profesionalno iskustvo i najnovija istraživanja, a poslužile se i anegdotama i primerima koji su nam se učinili korisni, u nadi da će biti korisni i vama. Naslove smo podelile u zasebne oblasti – probleme sa spavanjem, pomanjkanje osećanja sreće, nedostatak samopouzdanja i podložnost stresu – pa ćete moći da se usredsredite na onu oblast kojoj biste najviše voleli da se posvetite.

Naše knjige se zasnivaju na kognitivno-biheviornoj terapiji (KBT). KBT je neverovatno uspešno sredstvo kod ogromnog broja različitih problema, te smo ubedene da će vam pomoći u borbi sa svime s čime se borite.

U njima ćete stalno nailaziti na šeme koje se nazivaju „mentalne mape“. Lako se primenjuju i lako se shvataju. Zasnovane na KBT, mentalne mape pokazuju na kakav su način povezane vaše misli, ponašanje, osećanja i telesne reakcije, te razlažu problem kako ne bi delovao nesavladivo, dajući neka rešenja koja vode promeni.

Svuda ćete se susretati s vežbanjima i kontrolnim spisковima koji će vas provesti kroz praktične korake promene osećanja. Olakšaćemo vam usvajanje promena kao sastavnog dela života, jer čitanje puke teorije ne pomaže baš sasvim. Dugoročno popravljavanje raspoloženja postići ćete jedino ako sve što znate sprovedete i u delo, i ako promenite svoje viđenje svakodnevnog života.

Možete sami *izabrati* da sebi popravite raspoloženje, a ove knjige će vam pokazati i kako ćete to uraditi.

Srećno! Obavestite nas kako napredujete i javite nam se na naš sajt: www.jessamyandjo.com

Jessamy and Jo

Uvod

Ako potražite u rečniku glagol „smiriti se“, vrlo verovatno ćete naleteti na rečenicu poput „more se smirilo pred buru“ ili na neki sličan primer. Ova česta analogija sjajno opisuje šta se događa ne samo u prirodi već i u našim glavama. Ljudi su sazdana i za smirena i za burna osećanja, i kreću se tamo-amo po emocionalnom spektru, od očajanja do euforije. Nažalost, naša reakcija na pritisak okruženja, društva i sopstvene psihe često je u vidu stresa, brige i anksioznosti, pa se ponekad na kraju nađemo zatočeni u vihoru napetosti. Ako neko redovno – ili neprekidno – proživljava takva osećanja, može mu se strahovito narušiti zdravlje, i fizičko i psihičko. Ako ste stalno uspaničeni i anksiozni, da se kladimo u dobre pare (hipotetički – pošto ne želimo da vam pridodamo još jedan povod za brigu) da vam telesno zdravlje strada, da su vam misli pretežno negativne i da se često ponašate nesvojstveno sebi.

Stres, anksioznost i briga: troje su već masa

Mnogi ljudi trpaju pod naizgled sveobuhvatni izraz „stres“ sve one emocije od kojih lupa srce i javlja se čupanje u želucu, ali u stvarnosti su stres, briga i anksioznost vrlo različite zverke. Njihove različite uloge objasnićemo mnogo detaljnije u kasnijim poglavljima, ali zasad je dovoljno reći da ove pojave doprinose utisku da nam konci polako klize iz ruku.

Potpuno je prirodno da u svom životu iskusimo i stres i anksioznost i brigu. Neprestano smo pod pritiskom u svojim ulogama prijatelja, rođaka, partnera, roditelja, kolega, suseda, studenata itd. Svakog dana menjamo bezbroj lica i moramo da živimo ne samo po sopstvenim merilima uspeha već i po merilima društva u celini. Razmere tuđih očekivanja – šta treba da postignemo, kako treba da se ponašamo – mogu nam delovati strašno i navesti nas da posumnjamo u sopstvenu sposobnost prevazilaženja poteškoća. Činjenica da živimo u jednom vrlo zahtevnom vremenu ogleda se u porastu broja bolničkih prijema usled stresa u Engleskoj – za 7% u rasponu od dvanaest meseci do maja 2012, i u onih 44% Amerikanaca koji kažu da im se nivo stresa povećao za pet godina, zaključno sa 2010. godinom. Stres svakoga pogađa, a osećanje nesposobnosti za borbu s njim zna da pretvori život u mučno batrganje.

Stres, anksioznost i briga mogu strahovito uticati na naš život, i upravo zato i jeste toliko važno da naučite da se smireno razračunavate s raznim pitanjima i problemima. Kad se nađemo pod ogromnim pritiskom, ponekad nam

se učini da gubimo vlast nad situacijom, ali apsolutno je moguće povratiti tu vlast. Lepa vest: postoje mnoge proaktivne metode pomoću kojih ćete postati smireniji i lakše upravljati svojim životom, a samim tim biti i srećniji – a ova knjiga će vam pokazati kako se to radi.

Zašto odabrati baš ovu knjigu?

I nas dve smo na svojoj koži osetile stres, anksioznost i brigu, a verujemo da nam je knjiga poput ove zaista mogla pomoći. Potrudile smo se da bude što sažetija i jednostavnija kako se ne biste zaglibili u zamršena medicinska naklapanja u kojima ne biste pronašli sebe. Ukoliko vas stres, anksioznost i briga izjedaju već čitav dan, ili nedelju, ili mesec dana, ili oduvek, molimo vas da pružite priliku našim strategijama. Međutim, ako vam stres ozbiljno utiče na posao ili na porodični život, trebalo bi da razmislite i o odlasku svom lekaru opšte prakse, za slučaj da vam je potrebna dopunska specijalistička pomoć – ali štete neće biti ni ako isprobate naše tehnike i strategije pre tog koraka, ili naporedo s njim. (Na kraju knjige dajemo i spisak drugih korisnih izvora.)

Ubeđene smo da ćete uz ovu knjigu steći smirenost i da će vam istinski pokazati kako je dostojna svoga naslova, pružajući vam oruđe pomoću kojeg ćete uvećati sposobnost prevazilaženja pritisaka u svakodnevnom životu. U čitavoj knjizi dajemo savete i sredstva koji nude jednostavne i delotvorne metode menjanja pristupa borbi s kratko- i dugoročnom anksioznošću i napetošću. Naučićete da više ne kažnjavate sebe, da se otarasite uzaludnog

ganjanja savršenstva (koje i ne postoji, uzgred budi rečeno) i oslobodite se uverenja da vredite manje nego što vredite. Ukratko, naučićemo vas da uživajte u životu.

Kako funkcioniše ovaj sistem

Ovo je zaista praktična knjiga – priručnik koji će vam pomoći da postanete smireniji. Preporučujemo vam da uložite malčice vremena i snage u aktivno usvajanje svega ovoga i u isprobavanje preporučenih strategija. I mada poglavlja možete čitati i preko reda, toplo vam savetujemo da ih prelazite datim redosledom, pošto se svako nadovezuje na prethodno.

Naša knjiga se zasniva na kognitivno-biheviornoj terapiji (KBT), koja će biti detaljnije objašnjena u Drugom poglavlju. Posredi je pristup visoke efikasnosti, sa usredsređenjem na sam problem, kojim se pronalaze jednostavna i praktična rešenja za borbu s trenutnim okolnostima. Naučićete skup metoda i tehnika koje će vam pomoći da se razračunate s tekućim problemima (i sa svakim novim), a to novostečeno znanje ostaće uz vas dok ste živi.

Kako da izvučete maksimum iz ove knjige

- ✦ Isprobavajte sve strategije, nemojte ih samo preletati. (Strategije su obeležene znakom **S**.) Te tehnike potvrđeno imaju dejstva, dakle – ne vršimo ogled na vama. Ukoliko uložite u njih vreme i energiju, nepogrešivo

će vam promeniti život nabolje. Neke strategije će vam manje odgovarati, neke više, ali ako isprobate sve, daćete sebi najveću šansu da se osetite smirenije.

- ◆ Vežbajte. Ako ponešto i ne upali odmah, probajte iznova. Kao što biva i sa svime ostalim, što više budete vežbali, to će vam ova nova razmišljanja i ponašanje biti sve prijemčiviji. Usvajanje novih pozitivnih navika može da potraje, ali što ih češće primenjujete, to će vam brže ući u krv.
- ◆ Kupite svesku koju ćete posvetiti isključivo ovoj knjizi. Pojedine strategije zahtevaju zapisivanje ili crtanje. Motivisaće vas, a i praktično je kad možete prelistati svesku i vratiti se na nešto što ste ranije zapisali, pa uporediti da vidite koliko ste napredovali. Zapisivanje takođe pomaže pamćenju, a vaša rešenost da se promenite postaće „zvaničnija“.

Iskreno verujemo da stres, anksioznost i briga, iako jesu sastavni deo svakodnevice, ne moraju zapovedati čovekovim životom. Možete preuzeti vlast nad njima, pa tako biti i srećniji, samopouzdaniji i smireniji.

1

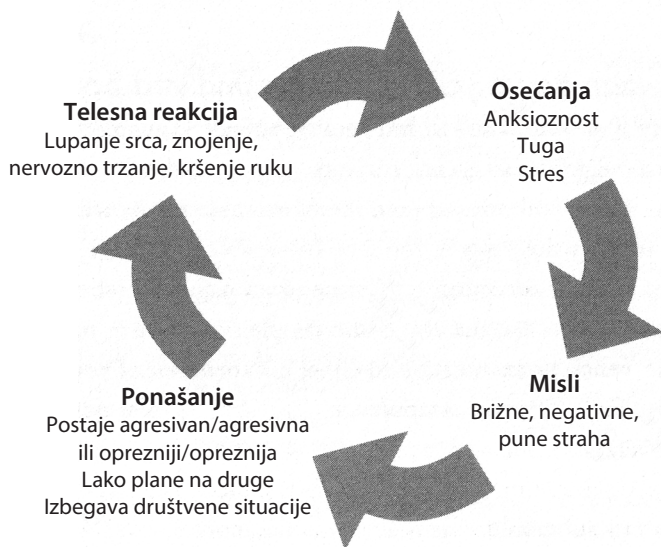
Šta je stres

Stres ima bezbroj lica – bezbroj poražavajućih, zastrašujućih i paničnih lica. Ovde ćemo objasniti šta je stres, kakva je njegova povezanost s brigom i anksioznošću i zašto utiče na naš život. Razumevanje stresa kao pojave nezaobilazan je korak u njegovom savladavanju.

Šta su stres, anksioznost i briga?

Naše misli, ponašanje, osećanja i telesno zdravlje nerazdvojivo su prepleteni. Na primer, ako smo ljubomorni, misli će nam biti negativne, možda ćemo se ružno i ponašati, a srce će nam lupati. Među ovim procesima nijedan nije važniji od drugih i ni za jedan posebno ne može se reći da izaziva sve ostale. To potpuno zavisi od tipa ličnosti i od situacije; možda razmišljamo negativno, pa se zbog tih misli osećamo loše i telo nam postaje fizički napeto.

To je jedan veliki i gadan začarani krug:



Stres, anksioznost i briga

Stres: reakcija na situaciju ili događaj u kojima smo pod pritiskom. Pogađa nas i psihički i fizički, i utiče nam na misli i ponašanje.

Anksioznost: osećanje. U kontekstu stresa, označava strah od neuspeha ili percepciju pretnje ili opasnosti.

Briga: negativan misaoni proces u vezi s budućnošću, to jest „šta ako...?“

Primer: Popine patnje

Scenario A: Popina ćerka budi se sa užasnim kašljem – ni slučajno ne može u školu. Popi će morati da ostane kod

kuće i pazi je, što joj je potpuno poremetilo dan jer ima zakazan važan sastanak na poslu. Popi je pod stresom pošto oseća pritisak, ali nije anksiozna, pošto zna da može da pomeri sastanak bez nekih većih posledica.

Scenario B: Popi ima zakazan sastanak s važnim međunarodnim klijentom koji će biti na raspolaganju samo jedan dan. Anksiozna je zbog pritiska pod kojim se našla (stres) i strepi da će biti posledica ako otkáže sastanak. To pokreće brižne misli kao što su: „Šta ako sklopi ugovor s nekim drugim? Šta ako pomisli da sam nepouzdana? Ne smem sebi dozvoliti da izgubim ovog klijenta...“, a one bi se mogle manifestovati i fizički, možda kao ubrzan rad srca, čupanje u želucu ili drhtanje ruku.

Prilično smo sigurne da je svakome od nas neko nekad, u najboljoj nameri, rekao da se „smirimo“, ali nas je time samo strašno iznervirao. Savet je tu maltene potpuno beskoristan. Nema načina da prosto isključimo stres, anksioznost i brigu kao na dugme, a onaj ko nam nagoveštava da to možemo – koliko god bio dobronameran – samo će nam otežati. Međutim, postoje praktične metode pomoću kojih poteškoće postaju lakše savladive, pa kada vam sledeći put neko kaže da se smirite, nećete imati želju da ga zviznete.

Osećanje stresa

Stres pogađa različite ljude u različitim trenucima i na različite načine. Šta god bilo uzrok osećanja da smo pod

pritiskom, uvek je reč o nečemu što je isključivo lično; međutim, postoje neki česti uzroci koji nas sve pogađaju.

Univerzalni stresori su spoljni činioci koji utiču na naš život i na količinu pritiska pod kojim se nalazimo. Recesija, društvena očekivanja, pop-kultura i državni sistem – sve to igra ulogu u uobličavanju našeg mišljenja o tome koliko ispunjavamo određena merila. Na primer, globalna ekonomska kriza promenila je i naše planiranje budućnosti, dok nas, u društvenom smislu, stav da „moramo imati sve“ može pretvoriti u takmičare opsednute onim što, po našem mišljenju, drugi imaju i onim što smatramo da moramo imati. (Nemate momka? MINUS. Mrzite svoj posao? MINUS.) Čuvena fraza da „preživljavaju najposobniji“ ne važi samo za pećinske ljude. Mi smo društvena bića i genetski smo programirani da se borimo za neki smisao u životu. Zaključak da nismo dorasli izazovu može istinski negativno uticati na naše stavove.

A tu su i **lični stresori**. Isti događaj može značiti nešto potpuno različito za dvoje ljudi. Ma šta dvoje! – isti događaj može imati potpuno različit značaj i za istu osobu, zavisno od trenutka kad se dešava. Na primer, zamislite sebe kako skakućući izlazite iz kancelarije jer je petak i čeka vas veče provoda; krećete u pab da popijete svoj krvavo zarađeni džin-tonik nakon grozne radne nedelje. Ulazite, udišete punim plućima slobodu... a onda vas šef poziva da se vratite. Navodno ima nekih problema s projektom na kojem radite, pa morate odmah da zovete kolegu iz Kanade. Osećate stres i gnev dok se treskajući nogama vraćate za radni sto. Druga varijanta: zamislite da vas je šef nahvatao u ponedeljak uveče, i to baš u trenutku kad krećete na najdosadniju večerinku svih

vremena od koje vam se već nedeljama diže kosa na glavi. Božanstveno – sad imate savršen izgovor da ne odete na tu sedeljku; pa čak i ako vam je taj poslovni poziv natovario bedu na vrat, opet imate čitavu tu nedelju da se pozabavite rešavanjem posledica.

Pozitivan stres

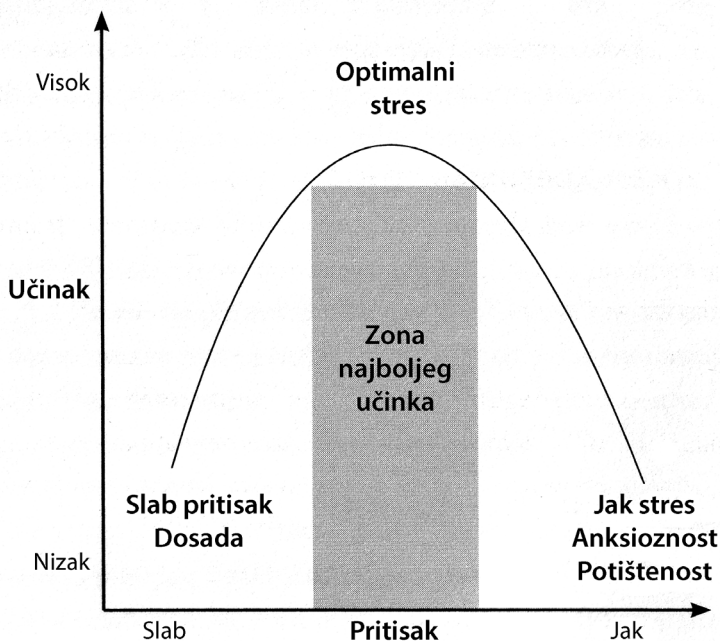
Nemojte nas pogrešno shvatiti: nije svaki stres rđav. Nametnuti pritisak može nas poterati i da postignemo nešto, da se borimo za uspeh. Takođe je izuzetno važno da doživimo osećaj da smo nešto postigli. Kad je obaveza dosadna i nemamo stimulansa, učinak će nam obično biti gori nego kad nas zanima to što radimo. Nećemo se uključiti svim srcem, pa će nam biti svejedno kakav je rezultat – ili ćemo pak do te mere biti sigurni u svoje umeće da obavimo zadatak da nećemo imati nikakvu emocionalnu nagradu kad ga budemo dovršili.

Stres je ponekad uzbudljiv. Kad treba da održimo govor pred dvesta ljudi, čitavo telo nam bruji, mozak radi sto na sat, napregnuto iščekujemo da počnemo. Čovek često daje ono najbolje od sebe upravo kad je napet kao struna.

Na podijum ćete kročiti s potpuno budnim čulima – i verovatno se zbog toga i pokazati bolje. Osećanje postignuća koje ćete doživeti kad se sve završi biće u srazmeri sa uloženim trudom i količinom izdržanog pritiska.

Sazdani smo da preživljavamo. Kako se tenzija povećava, tako smo i mi sve sposobniji da se suprotstavimo stresu. Srce potiskuje više krvi kroz telo, postajemo energičniji i budniji, i spremni smo da se suočimo sa svime sa čime

Pritisak i učinak



moramo. Međutim, ovaj osećaj može da dosegne svoj vrhunac. Kao kod pokvarenog bojlera. Veselo i glatko radi sve dok ne krene da nabija pritisak, a tad cevi pucaju i čitava skalamerija eksplodira. To je onaj trenutak kad gubimo vlast nad situacijom i počinjemo da se osećamo anksiozno i nesposobno da prevladamo poteškoće.

Kako doživljavamo stres

Svako ko ima utisak da se ne može izboriti s postojećim pritiskom izgledaće:

- ◆ Preobuzeto;
- ◆ Rastrojeno;
- ◆ Izolovano (počeće da izbegava situacije koje mogu doneti dodatni stres ili zadati novu brigu);
- ◆ Preterano osetljivo.

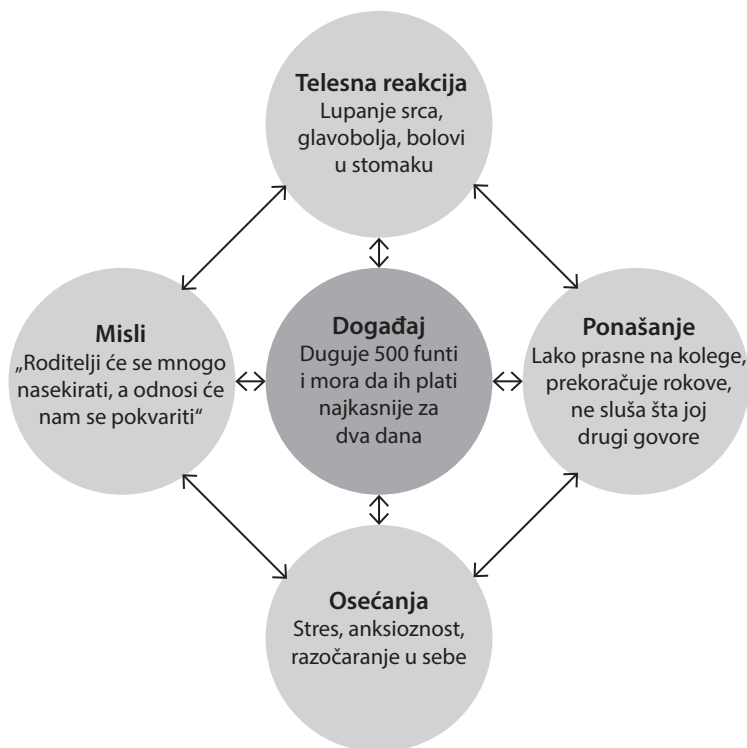
Primer: Lusina pozajmica

Lusi je upravo saznala da duguje još petsto funti kredita i da mora odmah da ih isplati, inače će kamata biti ogromna. To nije predvidela budžetom, pa zato nema novac. Moraće da ga pozajmi od roditelja, čega se grozi iz nekoliko razloga:

1. Ima dvadeset osam godina i smatra da ne bi više smela da traži novac od roditelja.
2. Oni žive od svojih penzija. Sav novac im je potreban.
3. Nije im zapravo ni rekla da je digla kredit, pa će im zato telefonom saopštiti dvostruku lošu vest.

Zbog ovog stresa odsutna je duhom na poslu – propustila je jedan važan sastanak, pa sad mora da zamoli šefa da iznova to razreše. Takođe se izdrala na jednog saradnika koji ju je već drugi put zamolio da nešto uradi. Srce joj tuče, u glavi joj gruva. Ne može se otresti razmišljanja da će joj ovo iz korena pokvariti odnose s roditeljima.

Lusino iskustvo predstaviceemo zgodnom šemom koja se naziva mentalna mapa. Otkrićete da ih koristimo u čitavoj ovoj knjizi kao ilustraciju povezanosti misli, ponašanja, telesnog zdravlja i raspoloženja.



Simptomi stresa

Na 30. strani nabrojaćemo neke najčešće simptome stresa. Verovatno ćete povelik broj prepoznati, ali neki će vas možda i iznenaditi. Moguće je da ta raspoloženja i telesne reakcije dosad niste povezivali sa stresom. Na primer, ako se često ljutite, možda mislite da je to zato što ste „naprosto takvi“, a ne zato što je ljutnja posledica stresa. Ljudi često klasifikuju sebe kao „urođeno sklonog/sklonu brizi“ ili kao „pesimistu“, a ne tragaju za uzrocima koji se kriju iza tog konstantnog stanja.

Spisak će vam delovati možda malčice zastrašujuće, ali zapravo bi trebalo da vas umiri. Vaša osećanja, ponašanje i reakcije na stres potpuno su prirodni. Svi – svi – to preživljavamo, i premda su individualne reakcije različite, uglavnom se vrte oko istog. Neko će postati hiperaktivan i pokušavati da radi sto stvari odjednom. Više će piti, stalno će izlaziti s društvom, čak će i pričati brže. Mnogi će pak pod stresom postupati upravo suprotno. Postaću povučeni i ćutljivi. Sumnjaće u sebe i u svoje odluke. Neprestano će tražiti neke potvrde i počecu da se tuđe od porodice i prijatelja kako bi izbegli svaku situaciju koja će izroditi dodatni stres. Isto tako, svaki ovaj simptom može pretvoriti usnivanje maltene u nemoguć zadatak. Zbog pomanjkanja sna povrh svega ostalog, možda ćete se osećati, da tako kažemo, kao da ste potpuno odlepili. A zbog svega toga bićete iznureni, pa će vam biti još teže da izađete na kraj sa onim što je i prouzrokovalo stres.

Ljudi se razlikuju, ali kakve god simptome da imate, molimo vas: budite sigurni da su potpuno i savršeno normalni.

S Spisak simptoma

Obeležite simptome koji se odnose na vas. Početak razmišljanja o sopstvenoj reakciji na stres podstaći će vas da razmislite i šta vam konkretno izaziva takva osećanja i na koji su način povezane sve vaše reakcije. To je dobra odskočna daska za kasnije strategije, kojima ćete ozbiljnije istražiti svoje okidače stresa.

Raspoloženja/osećanja

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Anksioznost | <input type="checkbox"/> Depresivnost |
| <input type="checkbox"/> Frustracija | <input type="checkbox"/> Bojažljivost |
| <input type="checkbox"/> Ljutnja | <input type="checkbox"/> Stid |
| <input type="checkbox"/> Osetljivost | <input type="checkbox"/> Nesigurnost |
| <input type="checkbox"/> Ratoborno odbramben stav | <input type="checkbox"/> Panika |
| <input type="checkbox"/> Razdraženost | <input type="checkbox"/> Gubljenje vlasti nad sobom |
| | <input type="checkbox"/> Griža savesti |

Ponašanje

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Više pijete / pušite / konzumirate droge | <input type="checkbox"/> Postajete radoholičar |
| <input type="checkbox"/> Prejedate se ili gladujete | <input type="checkbox"/> Zabušavate / povlačite se (i na poslu i u društvu) |
| <input type="checkbox"/> Odugovlačite sa obavezama | <input type="checkbox"/> Postajete nemarni |
| <input type="checkbox"/> Grickate nokte | <input type="checkbox"/> Hiperaktivni ste / samo jurcate |
| <input type="checkbox"/> Lako planete na druge | <input type="checkbox"/> Pričate više/brže |
| <input type="checkbox"/> Rđavo raspoređujete vreme | <input type="checkbox"/> Zaboravni ste (npr. zaboravili ste da ponesete ključeve / da zaključate vrata / da pozovete nekog / da ponesete novčanik) |
| <input type="checkbox"/> Odsutni ste / dekoncentrisani | <input type="checkbox"/> Neprestano tragate za potvrdama koje će vas umiriti |
| <input type="checkbox"/> Ukidate prijatne aktivnosti / zapuštate se | |
| <input type="checkbox"/> Otežano donosite odluke | |
| <input type="checkbox"/> Skloni ste nezgodama / postajete nespretni | |

Misli

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Brižne i negativne | <input type="checkbox"/> Plašite se najgoreg ishoda |
| <input type="checkbox"/> Usmerene na sebe
(čitav svet se urotio protiv mene / zašto se uvek to baš meni dešava?) | <input type="checkbox"/> Sumnjate u svoju sposobnost da rešite situaciju |
| <input type="checkbox"/> Samooptužujuće (ja sam kriv/kriva / uvek nešto zabrljam) | <input type="checkbox"/> Sve shvatate lično |
| <input type="checkbox"/> Poredite se (ona to ne bi zabrljala) | <input type="checkbox"/> Neodređene misli |
| | <input type="checkbox"/> „Preživite“ (stalno ukrug razmišljate o istom) |
| | <input type="checkbox"/> Haotične misli |

Telesne reakcije

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Napetost u vratu i ramenima | <input type="checkbox"/> Tromost ili uzmuvanost |
| <input type="checkbox"/> Bolovi i grčevi u mišićima | <input type="checkbox"/> Nesanica |
| <input type="checkbox"/> Nervozni tikovi | <input type="checkbox"/> Pad koncentracije |
| <input type="checkbox"/> Bol u grudima | <input type="checkbox"/> Pojačan ili slabiji apetit |
| <input type="checkbox"/> Ubrzan rad srca | <input type="checkbox"/> Znojenje |
| <input type="checkbox"/> Konstipacija ili dijareja | <input type="checkbox"/> Zadihanost |
| <input type="checkbox"/> Vrtoglavica | <input type="checkbox"/> Iznurenost |
| <input type="checkbox"/> Trnci | <input type="checkbox"/> Osipi / nadražena koža |
| <input type="checkbox"/> Otežano gutanje | <input type="checkbox"/> Pad libida |
| | <input type="checkbox"/> Sklonost prehladama, infekcijama |

Zašto smo pod stresom?

Stres se obično deli na dve kategorije: akutni i hronični.

Akutni stres je najučestaliji i izazivaju ga „kratkoročni“ stresori. Nastaje usled tekućih zahteva koji su nam nametnuti, bilo da je posredi nedavna prošlost ili bliska budućnost. Takav stres smo maločas već pomenule: to je onaj koji zna da bude vrlo pozitivan. Može nas goniti ka uspehu i štaviše nam izazvati sjajna osećanja – na primer, razgovor za posao može biti uzrok akutnog stresa, ali kada ga obavimo, možda ćemo biti ushićeni i ponosićemo se sobom. Ista je stvar i sa predstojećim venčanjem: milion stvari treba organizovati, značajni dan je sve bliži, ali uzbudljivo je. Ovde je vremenska razmera veoma važan činilac. Akutni stres izazivaju događaji s kojima se upravo borimo ili koji nam predstoje u bliskoj budućnosti – u oba slučaja na pomolu je kraj tunela. Ako smo oštetili kola u sudaru, sama petljavina oko popravke i nedelje koje ćemo provesti bez njih nametnuće nam stres, ali on će iščeznuti čim popravimo kola. Isto važi i za izgubljen telefon, obavezu vođenja sastanka, neizbežni susret s bivšim momkom na nekoj večeri, gubljenje važnog dokumenta itd. Sve to može biti izuzetno stresno dok traje.

Jednako je važno i pitanje kontrole: akutni stresori su po pravilu situacije u kojima ipak imamo neku vlast (npr. možemo oterati auto na popravku, pripremiti se za sastanak ili izbeći bivšeg momka). Zbog toga – a i zato što su obično vremenski ograničeni – oni će dugoročan uticaj imati ređe nego hronični stresori.

Hronični stres je dugotrajan pritisak izazvan nečim što nema utvrđeno vreme okončanja i gde nemamo mnogo vlasti nad situacijom, ako je uopšte i imamo. Na primer: nesrećan brak; posao koji mrzimo ali ga radimo jer nam je potreban novac; disfunkcionalna porodica; zdravstveni problem; dugovi. Takav stres može potpuno da onespособi čoveka i povede ga u anksioznost i depresiju. Ako živimo s neprestanim izvorom anksioznosti, okrnjiće nam se samopoštovanje i posumnjaćemo u sebe i svoju sposobnost odlučivanja. Možda ćemo biti neprestano iznureni i satrveni. Sve postaje teže da se savlada – stres se kružno širi i zahvata štošta drugo (npr. povukli smo se u sebe i ne vidamo se s prijateljima, pa se sad sekiramo šta li misle o nama i da li smo ih naljutili), te tako izvorni stresor više čak i nije u prvom planu. Prosto je sve vreme u pozadini, kao neprekidan beli šum.

Hronični stres je vrlo opasan pošto može do te mere postati deo ličnosti da čak zaboravljamo da je tu – toliko je prisutan u našem životu da nam se čini da je neprestana napetost potpuno normalna.

Ni akutni ni hronični stres ne izazivaju isključivo ružni događaji – uzrok može biti i izostanak lepih događaja. Na primer, pomenuti razgovor za posao zbog kog smo toliko uzbuđeni: ako krene skroz naopako i ne dobijemo taj posao, ishod će biti veliki stres. Možda ćemo početi da se pitamo šta sad, kako da to saopštimo prijateljima i porodici itd.

Veliku ulogu takođe igraju razočaranje i strah od razočaranja. Možda se toliko plašimo da nam nešto neće ispuniti očekivanja da ćemo sebi nametnuti izlišan pritisak i

naprezati se preko mogućnosti – ili se pak uopšte nećemo ni truditi, a u tom slučaju bićemo pod stresom zato što se mirimo s neuspehom. Čak ćemo možda nešto sabotirati kako bismo bili sigurni da u tome nećemo uspeti, pa ćemo tako makar imati privid da kontrolišemo situaciju kad doživimo neuspeh.

Sva ovakva razmišljanja zasnivaju se na spoljnim ili unutrašnjim zahtevima.

Spoljni i unutrašnji zahtevi

Spoljni zahtevi: Oni potiču od posla, porodice, rokova, prijatelja, novčanih problema, zakona, pravila i regulativa. Spisku kraja nema. To je sve ono što nam se nameće; ne ono što sami sebi namećemo.

Unutrašnji zahtevi: To je pritisak koji sami sebi namećemo – naša lična definicija šta je prihvatljivo, a šta neprihvatljivo. Na primer: bliži nam se poslednji test i ocena nam uopšte nije važna jer smo kurs već završili s najboljim ocenama – ali bitno nam je da i taj rezultat bude odličan. Lična pravila nam zapovedaju da ga moramo dobro uraditi. Zato ćemo sami sebi nametnuti snažan pritisak i bićemo pod stresom iako spolja neće biti nikakvog pritiska na nas. Upravo nas ti unutrašnji zahtevi vode u samokritiku, samoosuđivanje i postavljanje zastrašujuće visokih standarda.

Kako ćemo i zašto biti pod stresom – to, dakle, nije samo plod određenog događaja ili situacije u kojoj smo se našli, već i plod naših unutrašnjih procena, ideja, nada i vrednosti.

Iako možda nećemo moći da izmenimo sam stresor, možemo menjati svoj pristup borbi s njim, a to će imati ogromnog uticaja na naš život i opšte zdravlje.

Priroda protiv vaspitanja

Ah, ona klasična rasprava: koji deo naše ličnosti treba pripisati genetikici, a koji deo odgoju? E pa, kada je stres posredi, i jedno i drugo igra svoju ulogu.

Priroda: Temperament nas čini onim što jesmo. Kakvo god lice da pokazujemo pred drugima, sazdana smo da na sve reagujemo na određen način. Pojedini su osetljiviji od drugih, pa tako i podložniji stresu. Kod takvih se reakcija koja budi telo („bori se ili beži“) lakše pokreće, a teže smiruje.

Vaspitanje: Doživljaj sveta u detinjstvu oblikuje sistem uverenja koji ćemo posedovati kao odrasli. Ono što smo naučili kao mali – bilo negativno ili pozitivno – uticaće na naše sadašnje viđenje i doživljaj sveta. Na primer, ako su nam roditelji bili preko svake mere oprezni, verovatno smo naučili da neke stvari posmatramo kao pretnju, pa ćemo tako imati i veću predispoziciju za stres. Isto tako, ako nam roditelji ni sami nisu bili baš najumešniji kad je posredi razračunavanje s pritiscima, mrka je kapa da su nam preneli neke delotvorne i trajne mehanizme borbe s teškoćama. Međutim, ako nam je porodica bila bezbrižna i otvorena za sve što je novo, verovatno ćemo odrasti u

samouvereniju osobu kad je reč o neposrednom suočavanju s pritiskom.

Naša sposobnost za borbu s teškoćama poboljšava se sa sticanjem iskustva (što važi manje-više i za sve drugo). Ako se iz petnih žila trudimo da izbegnemo nove izazove – iz straha da ćemo doživeti neuspeh ili da nećemo moći da se izborimo onda kada se dogodi nešto što je istinski povod za brigu, a što ne možemo zanemariti ili izbeći – mnogo je verovatnije da nećemo ni uspeti da se snađemo. Naravno, u svakom pravilu postoje izuzeci, ali s kakvim god sistemom uverenja da ste rasli – ili kakav god da ste nasledili – on će znatno uticati na vaše viđenje i razrešavanje stresnih događaja.

Dalji koraci...

U ovoj knjizi ćemo vas naučiti strategijama i tehnikama pomoću kojih ćete se obračunati sa stresom. Kad prepoznate kako i zašto postupate, razmišljate i osećate se, već ćete savladati prvi korak u učenju kako da promenite te obrasce ponašanja i budete smireniji.

Ključna razmišljanja

- ✓ Možete promeniti svoje reakcije na stres i ojačati veru u svoju sposobnost za borbu s poteškoćama.
- ✓ Kad naučite da se nosite i sa kratkoročnim i sa dugoročnim stresom, osetićete veću vlast nad situacijom.
- ✓ Prestanite da namećete sebi nepotreban pritisak – upamtite, ne postoji ništa slično savršenstvu.