

OSOBNI PLAN UPRAVLJANJA STRESOM

(temeljen na znanstvenim istraživanjima)

Za početak nabavi jednu bilježnicu za svoje bilješke. Ako želiš možeš imati olovke u boji, markere, naljepnice... odredi dan, vrijeme, kada bi ovo napravio.

1. Samoprocjena i identifikacija stresa

- Zapiši konkretne situacije koje te **najčešće stresiraju**.
 - Ako na prvu ide teško – jedno vrijeme vodi samo dnevnik briga. (upute su na našem blogu)
 - Pitaj se: je li to **trenutni stres** ili **kronična briga**?
 - Vodi dnevnik stresa 7 dana — ocijeni 1-10 razinu stresa.
-

2. Tjelovježba

- **3–5 puta tjedno**: aerobna aktivnost (brza šetnja, plivanje, vožnja bicikla, ples)
 - Najbolje djeluje ako je **ritualizirana i povezana s užitkom**
 - Tjelovježba snižava kortizol i podiže dopamin i serotonin
-

3. Mindfulness i relaksacija

- Svaki dan 10–20 min:
 - vođena meditacija
 - progresivna mišićna relaksacija
 - Istraži metode poput **joge, tai-chija ili vizualizacije, može i šetnja za početak**
-

4. Socijalna povezanost

- Provedi vrijeme s osobama koje te **ne iscrpljuju nego pune** (za osobe koje te iscrpljuju, ako su ti drage, pokušaj postaviti granice)
 - Njegovaj **male svakodnevne razgovore**, nisu nebitni!
 - Ako je moguće: **jedna osoba za povremeno "ventiliranje"** – bez osuđivanja
 - Istraživanje pokazuje da je druženje najbolji zaštitnik mentalnog zdravlja.
-

5. Mentalna higijena i stav

- Prakticiraj **kognitivno preoblikovanje**:
 - Ne „moram“ → nego „biram“
 - Ne „katastrofa“ → nego „izazov“
 - Piši dnevnik zahvalnosti: 3 male stvari svaki dan, ili što bi volio zapamtiti od dana
 - Ograniči „doomscrolling“ i stalne vijesti
-

6. Struktura i granice

- Postavi **realna očekivanja** – ne pokušavaj sve kontrolirati
 - Uspoređuj se češće sa sobom od prije, rjeđe sa drugima.
 - Pravilno **odmjeravanje rada i pauze** (Pomodoro tehnika, isključiti mobitel nakon posla npr.)
 - Nauči reći **"ne"** kad je to potrebno – postavi granice
-

7. San i obnavljanje

- Spavaj **7–9 sati**
 - Isključi ekrane barem 60 min prije sna
 - Ako je san loš → uvedi rutinu prije spavanja (lagana knjiga, čaj, tišina)
-

8. Praćenje napretka

- Jednom tjedno procijeni:
 - Osjećaš li više mira?
 - Manje tjelesnih simptoma stresa?
 - Bolje odnose i koncentraciju?
- Što ti najviše pomaže da se osjećaš bolje?
- Jesi li uveo nešto što nije na popisu?
- Jesi li saznao nešto novo o sebi?

Napomena! Ove smjernice nisu zamjena za terapiju i ne mora biti lako odgovoriti na sva pitanja. Ako već primjećuješ veće razine stresa, niz simptoma koji ti otežavaju funkcioniranje, bilo bi dobro ovo sve proći sa stručnom osobom. Nije loše imati podršku i poticaj da budeš sigurna da ideš u pravom smjeru. Danas je i čest strah od stresa, što može dovesti da radimo promjene iz straha, a ne iz sustava vrijednosti. (što je samo produbljivanje i prikrivanje problema)