

Briga o sebi:

Prepoznavanje i odgovor na znakove
stresa

Bosnian

Ova prezentacija je ostvarena uz finansijsku pomoć od strane
Illinois Department of Public Health
i
United States Administration on Aging

Briga za drugu osobu može biti veoma teška. Može dovesti do stresa ... a stres
može dovesti do zdravstvenih problema.

Sada cemo odvojiti neko vrijeme da govorimo o tome kako prepoznati znakove
stresa i o tome šta možemo uraditi da bi se bolje brinuli o sebi.

Delfin Stres Test



PAŽNJA – DIJAPозITIV JE POKRETAN.

GLEDAJUĆI SAMO NASLOV, kažite sljedeće:

Ovo je jednostavan stres test. Napravljen je da pokaže da li imate previše stresa u vašem životu .

Ja ću vam ubrzo pokazati dijapozitiv dva delfina. Dva delfina izgledaju identično ako nemate stres. Što je više stresa , to ćete primjetiti više razlika.

Da li ste spremni? Pogledajmo dijapozitiv...

SADA POKAŽITE DIJAPозITIV. *Dajte publici malo vremena da reaguje...*

Ako vidite išta drugo nego dva identična delfina, treba da se pobrinute za svoj stres!

Šta je stres?



Dakle – šta je stres?

Stres je definisan kao "stanje mentalnog ili emotivnog pritiska." Ako ste pod stresom duze vrijeme, to može prouzrokovati fizičke promjene u vašem tijelu kao što je bol u mišićima, glavobolje, promjene u vašim navikama spavanja i promjene apetita. Vremenom, stres može dovesti do visokog pritiska ili do drugih ozbiljnih zdravstvenih problema.

Svaki Stres Nije Isti

- Dobar Stres
- Loš Stres
- Naše Viđenje



Nije svaki stres loš. Na primjer, važni događaji u životu kao vjenčanje, praznici, ili nova beba u porodici mogu biti stresni, ali na pozitivan način jer su to sretni dogadjaji.

Loš stres dolazi od događaja koji su izvan naše kontrole: financijske poteškoće, zdravstveni problemi, ili smrt u porodici mogu biti primjeri ove vrste stresa. Ove vrste problema su na žalost dio života, i mi ih svi kad tad doživimo. Ne možete potpuno eliminisati stres iz svog života.

Šta je važno je to kako gledate na stvari. Osobe koje imaju optimističniji pogled na život obično bolje savladavaju stres od onih koji imaju negativniji pogled na stvari.

10 Simptoma Stresa

1. Poricanje
2. Ljutnja
3. Socijalno Povlačenje
4. Uznemirenost
5. Depresija
6. Iscrpljenost
7. Nesanica
8. Razdražljivost
9. Nedostatak Koncentracije
10. Zdravstveni Problemi

Ovo su neki od znakova stresa. Činjenica je da mi svi imamo barem nekoliko od ovih simptoma u razlicitim prilikama. Ali ako imate bilo koji od ovih simptoma duže od jedne sedmice, treba da poduzmete nešto da smanjite stres. Ignorisanje ovih znakova može dovesti do ozbiljnih emocionalnih i fizickig problema.

Ako je potrebno ukratko prođite preko ove liste, da objasnite ove simptome.

Koji su neki od najčešćih uzroka stresa?



Dakle – znamo znakove stresa. Koji su neki od najčešćih uzroka stresa?

Koji su neki od Najčešćih Uzroka Stresa?

- Zamjena uloga
- Nerealna očekivanja
- Nedostatak kontrole
- Preopterećenost
- Kritika drugih osoba
- Izolacija
- Financijske obaveze
- Žalost i osjećaj krivice

Za osobe koje se brinu o osobi sa gubitkom pamćenja, ovo su neki od najtežih problema.

Ako ste član porodice ili supružnik, vaša se uloga može promjeniti. Ako vaša majka ima gubitak pamćenja, možete se naći u situaciji da odlučujete u njeni ime ili da se brinete o njoj na način na koji se ona brinula o vama. To može naročito biti teško ako se čini da te osobe ne cijene ono što se radi za njih.

Mi ponekad imamo nerealna očekivanja od osobe sa gubitkom pamćenja. Možda očekujemo od osobe da je u stanju da uradi više nego što može. Treba da se sjetimo da njihovo pamćenje nije isto kakvo je bilo.

Možete osjetiti gubitak kontrole, ili biti skrhani pod prevelikom odgovornošću. Kao što smo već razmotrili, gubitak pamćenja i problemi u komunikaciji mogu dovesti do toga da je teško da razgovaramo sa članom naše porodice i može dovesti do vrlo izazovnih ponašanja. To svakako može prouzrokovati više stresa za nas.

Ponekad drugi kritikuju naše odluke. Važno je da se sjetimo da te osobe možda ne razumiju kroz šta mi prolazimo i da se previše ne sekiramo oko toga.

Možete se osjećati usamljeni i izolirani, kao da niko ne može shvatiti kroz šta vi prolazite. Financijske obaveze takođe mogu biti veliko opterećenje kada se brinete za osobu sa gubitkom pamćenja. I možda ćete imati osjećaj žaljenja zbog promjena koje vidite na članu porodice i osjećaj krivice što ne možete više da uradite.

Smanjenje Stresa



Gоворили smo о znakovina stresa i zašto možete osjećati stres. Sada hajde da govorimo o tome kako možemo upravljati stresom.

Važno je da nađete vrijeme za sebe. Ponekad toliko vremena provodimo brinući se za druge da zaboravimo da se brinemo o sebi samima!

Mi smo svi različiti i svi uživamo u različitim stvarima. Na tren pomislite – sta vi uživate da radite? Koje aktivnosti vam daju osjećaj užitka i pomažu vam da se osjećate svježe i opušteno.

Ako nisu u stanju da olako razmjene ideje, možete dati nekoliko vlastitih ideja: Ko voli da sluša muziku? Da pleše? Da vježba? Da čita? Gleda televiziju? Kupuje? Ukažite na različite stvari u kojima ljudi uživaju.

Odvojite vrijeme za sebe

Ne možete se dobro brinuti o drugima ako se ne brinete dobro o sebi samom!

Šta god uživate da radite – budite sigurni da odvojite vrijeme da uradite nešto za sebe svaki dan. Čak iako ne možete odvojiti više od 15 minuta svaki dan, potrudite se da nadjete vrijeme za sebe svaki dan. Zapamtite ne možete se dobro brinuti o drugima ako se prvo ne brinete dobro o samom sebi!