



***PROFESIONALNI STRES,  
SINDROM IZGARANJA I MEHANIZMI ZAŠTITE  
MENTALNOG ZDRAVLJA***

dr.sc. Mirela Badurina, psihoterapeut  
08.11.2018., Mostar

# Uvodna promišljanja - mogućnosti

- Stil Života i vrijednosti modernog čovjeka/doba
  - Profesija
  - Zahtjevi - očekivanja
    - Uloge
- **Lični i Profesionalni razvoj, kontinuiran proces (kreativne adaptacije)...**

## ...Istine Novog Milenijuma i 21. vijek...

- Nije samo početak **Nove ere i decivilizacije** koja ih prati, već i **uzrok za porast velikog broja mentalnih poremećaja**. (M.Munjiz, 2012)
- *Nove paradigme*
- Imperativ IMATI zamijenio BITI
- **Vrijeme Otudjenja**, Ko sam?
- *Procjenjuje se da će **depresija** biti do 2030. bit će **vodeći uzrok globalnog opterećenja bolestima** (WHO)*
- **Profesionalni stres** područja međunarodnog istraživanja - **Bolest modernog doba**
- *Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) **proglasila je stres na radnom mjestu svjetskom epidemijom.***
- Interes za Istraživanja **riziko faktora koji narušavaju Mentalno zdravlje** pojedinca, radnog mjesta...



- Sveučilište u Londonu nedavno je provelo istraživanje koje je pokazalo da **hronični stres povećava opasnost od kardiovaskularnih bolesti za 68 posto.**
- Istraživanje **Europske agencije** za sigurnost na radu i zaštitu zdravlja pokazalo je da **stres na radnome mjestu pogađa svakog trećeg zaposlenika u** Europskoj uniji.
- Čak **75 do 90** posto svih **posjeta liječniku opće prakse povezano je s hroničnim stresom.**
- *Preispitivanja, Redefinisanja, Promjena, „Razvoja“*

***POJMOVNO ODREĐENJE,  
FAKTORI / IZVORI PROFESIONALNOG STRESA***

# Ključna razlika između „stresori“ i „stresa“



- Navedite svojih deset glavnih stresora...

## **STRESOR JE:**

- **svaki vanjski događaj ili situaciju koja djeluje na organizam i prijeti poremećajem njegove homeostaze.**
  - **Događaji** koji se najčešće nalaze na listama teških događaja u životu osobe (stresora) su :
    - Gubitak: voljene osobe, smrt bračnog druga ili djeteta, sredstva za život.**
    - **poniženje:** silovanja, javno poniženje, delinkvencija kod djece, izdaja (radnje prouzrokovane **nasiljem**)
    - osjećaj sputanosti:** osoba doživljava da nema izlaz iz teške situacije u kojoj se nalazi, u kojoj je zarobljena
    - **opasnost:** prijeteći događaj koji predstoji...povezani PL



## **STRES JE (eng. Stress – Napetost, Pritisak )**

- **stanje** koje nastaje nakon izlaganja stresoru i koje mobilizira odbrambene mehanizme da postignu adaptaciju, što ovisi od kognitivne procjene događaja same individue.
- **definisan** kao **kompleks psiholoških, fizioloških i bihevioralnih** promjena koje se javljaju kako bi osoba na najbolji način izašla na kraj sa opasnošću ili prijetnjom.
- Moderni način života je donio nove izazove...

- **Efikasni/kompetentni**  brzina   
nemanje vremena  stresu  bolest

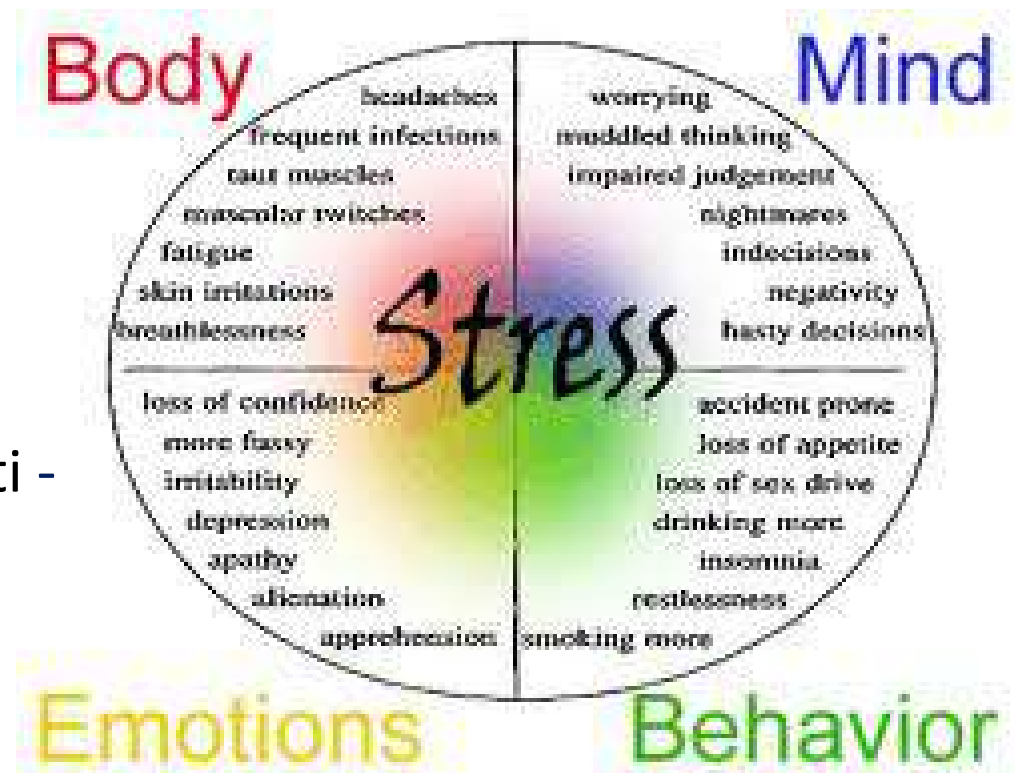
-**Stres** može biti:

**akutni i hronični**

a razlikuje se po dužini trajanja.

**Akutne patološke reakcije obuhvaćaju**

- Akutnu reakciju na stres,
- Sindrom psihičke iscrpljenosti - burn-out ,
- Akutni PTSD,
- Reaktivna depresivna ili anksiozna stanja



## Definisanje pojma

- **Walter Kenon** (1932)- emocionalni i fiziološki odgovor na opasnost - biološka adaptivna reakcija pripreme organizma - štetne posljedice stalne aktivacije simpatičkog sistema
- **Hans Selye**- sindrom opšte adaptacije koji sadrži tri faze: **fazu alarma, otpora i iscrpljenosti**
- Neugodno emocionalno stanje koje proizlazi iz dugotrajnih, povećavajućih ili novih pritisaka koje pojedinač percipira većim od vlastitih mogućnosti suočavanja (prema **Kyriacou, 2001**)
- **Lazarus**- presudan uticaj psiholoških faktora, **interpretacija** je ono što čini da se događaj doživi kao stresan, a ne sam događaj po sebi
- Suvremeni pristup proučavanju sindroma sagorijevanja na poslu **objašnjava se kroz interakciju individualnih i vanjskih faktora** (Kokkinos, 2007.).

## *FAKTORI PROFESIONALNOG STRESA mogu se podijeliti u dvije skupine*

- ▶ Izvori koji prvenstveno **ovise o samoj osobi** – unutarnji izvori –
  - Njihovoj ličnosti
  - Prethodnom iskustvu
  - Uvjernjima
  - Sistemu vrijednosti
  - Slike koju imaju o sebi....
- ▶ Izvori vezani **uz radne uslove** – vanjski faktori
  - Radni uslovi
  - Odnosi sa drugim ljudima unutar organizacije (institucije)
  - Organizaciji rada
  - Karakteristikama ljudi kojima se pomaže
  - Vrstom pomoći koja se pruža

## Rizikofaktori – Kandidati koji su posebno izloženi sindromu izgaranja

- Osoba koja pokušava **podjednako riješiti sve probleme** i zadatke bez prethodno postavljenih prioriteta.
- Osoba **koja ne zna reći NE** i pretrpava se obvezama koje ne može kontrolirati.
- Osoba koja **uvijek teži savršenstvu**.
- Osoba koja **idealizira svoj posao**.
- Osoba **koja ima visoka očekivanja** (bilo u odnosu na sebe ili u odnosu na druge).
- Osoba koja ne zna šta se očekuje od nje osim da bude **dobar-poslušnik djelatnik**, ali ne zna kako (početnici).

## *Izvori koji prvenstveno ovise o samoj osobi*

- **Nerealna očekivanja od posla**
- **Identifikacija sa ljudima kojima se pomaže i s njihovim problemima**
- Potreba za stalnom i potpunom **kontrolom situacije**
- **Pretjerana vezanost uz posao** i osjećaj da snosimo potpunu odgovornost
- **Identifikacija sa poslom** u tolikoj mjeri da postaje glavni ili jedini sadržaj i smisao života
- **Zamjena privatnog i društvenog života poslom**
- **Pretjerana upornost, rigidnost i tvrdoglavost u postizanju određenog cilja**
- **Pomanjkanje liste radnih prioriteta**
- **Osjećaj profesionalne nekompetentnosti** (prema Ajduković, 1994.)

# Faktori koji dovode do stresa na radnom mjestu

- Beznačajni zadaci
- Puno sati rada i mala plata
- Neregularne pauze
- Fizička sredina (dim od cigareta, buka, teška oprema, malo provjetravanja, hemikalije...=
- Nejasna odgovornost i očekivanja
- **Konfliktni odnosi**
- **Neefikasne komunikacijske vještine**
- Mala autonomnost, nemogućnost u donošenju odluka ( nema povratne informacije...)
- Strah od otkaza
- Česte promjene strukture
- Nemogućnost napredovanja....

- ***ZANIMANJA POVEZANA SA VISOKOM RAZINOM STRESA?***



- **Pokazalo se da zanimanja** povezana s visokom razinom stresa spadaju poslovi vezani za edukaciju i **pomagačka zanimanja**
- briga o drugima (medicinsko osoblje, posebice medicinske sestre, psihoterapeuti, **policajci, pravnici**, soc. radnici, defektolozi, psiholozi, pedagozi...)
- i rukovođenje (**menadžeri**), **zanimanja** sa kojima je povezano **donošenje odluka-sudije**
- **To su profesije usmjerene na pomaganje drugim ljudima u rješavanju njihovih životnih problema**

## ***Zašto je ugroženo mentalno zdravlje pomagača?***

- **Zajedničko** ...kontakt...“relacijska kompetentnost“ **direktna izloženost drugima**
- Pomažuća zanimanja stresogena su zbog neposredne KOMUNIKACIJE s osobama koje trebaju tuđu pomoć, a to zato što takva komunikacija uključuje NEPOSREDAN ODNOS i između ostalog i uživljavanje u emocionalna stanja i patnje drugih osoba ili raskorak između očekivanja i stvarnih mogućnosti pomaganja. (Ajduković i Ajduković, 1994.)

***...S KOJOM POULACIJOM RADIMO?...***

# PSIHIČKE POSLJEDICE RADA S **LJUDIMA U NEVOLJI**

**Tokom svoga rada pomagači često slušaju tužne i tragične životne priče, opise traumatskih događaja... I te ih spoznaje često emocionalno „preplave“. S toga i **sami pomagači mogu postati traumatizirani** usljed izloženosti i prolaziti kroz krizne situacije.**

Psihičke posljedice rada s ljudima u nevolji obično se označavaju pomoću tri pojma:

- **Sindrom izgaranja** ili engl. „Burnout“
- Reakcije kontratransfera
- **Sekundarna traumatizacija** pomagača (biologija mozga)

Dakle, ona je **stvarnost koja sve više utiče na rad, smanjuje djelotvornost, ugrožava mentalno zdravlje i smanjuje kvalitetu života.**

**Smatra se da je upravo spoznaja o ugroženosti mentalnog zdravlja pomagača usljed izloženosti tuđim traumama jedna od najznačajnijih spoznaja u području tretmana trauma i kriznih stanja u posljednjih dvadesetak godina.**

**Briga za mentalno zdravlje pomagača nije LUKSUZ nego dio PROFESIONALNE ODGOVORNOSTI samih pomagača, sustava (institucija, organizacija...) u kojem djeluju.**

## Sindrom izgaranja na poslu

- **Sindrom izgaranja odnosi se** na pojavu da neki pomagači nakon određenog vremena **postaju depresivni, nemotivirani** za svoj posao, osjećajno **prazni i obeshrabljeni**.
- Pokazuju različite vrste **tjelesnih simptoma stresa**, smanjene su odbrambene otpornosti organizma, povećanje broja samoozljeda, a dotadašnje razumijevanje osoba u nevolji može zamjeniti **ravnodušnost ili cinizam**.
- Općenito, **SINP jedna je od najnepovoljnijih posljedica profesionalnog stresa pomagača**.

# Znakovi izgaranja

- Uprkos individualnim razlikama, niz istih znakova izgaranja nalazimo kod različitih ljudi.
- Najčešći znaci izgaranja su:
  - **Osjećaj tjelesne i emocionalne iscrpljenosti**
  - **Gubitak osjećaja lične vrijednosti**
  - **Negativizam**
  - **Gubitak zanimanja za učenike/kolege/porodicu**
  - **Osjećaj bespomoćnosti i beznada, često praćen rečenicom...**
  - **Razdražljivost i niska tolerancija na frustraciju,**
  - **strah, ljutnja i bijes česte emocije,**

- **Netrpeljivost i sumnjičavost**
- Rigidnost i neprilagodljivost
- **Povećana upotreba duhana, alkohola, stimulirajućih sredstava i lijekova**
- Konfuzno mišljenje, pad koncentracije
- Izostajanje s posla
- Učestalo **pobolijevanje**
- **Preosjetljivost** na podražaje (zvukove, toplinu, vonjeve...)
- **Gubitak seksualnog interesa**
- **Tjelesni simptomi:** glavobolje, bolovi u leđima, poteškoće disanja, spavanja i prehrane, kardiovaskularni i gastrointestinalni simptomi.



# Uobičajeni znaci i simptomi posljedice stresa (znakovi izgaranja)

## Kognitivni

Narušena koncentracija  
Konfuzno mišljenje, dezorijentacija  
Poteškoće u donošenju odluka  
Nadiruće misli(neobuzdane)  
Psihička rastrojstva  
Rigidno (kruto) mišljenje

## Osjećajno

Emocionalni šok  
Ljutnja  
Tuga  
Depresija  
Osjećaj skrhanosti  
Osjećaj beznadežnosti  
Razdražljivost,  
Osjećaj krivice, stida i straha  
Promjena raspoloženja -:

## Fiziološke/fizičke

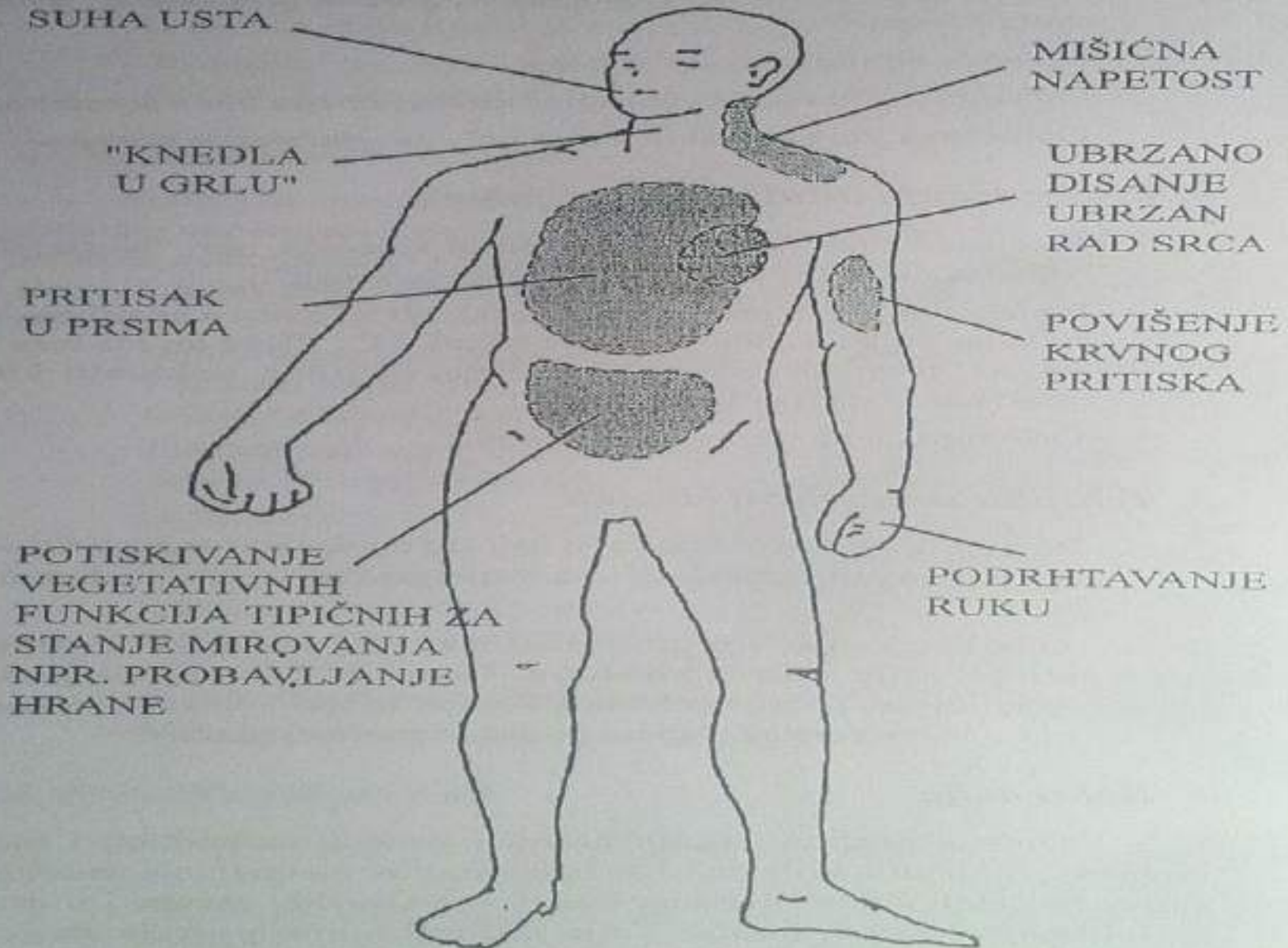
Vrtoglavica, glavobolja  
Ubrzan rad srca  
Digestivni trakt  
Povećan krvni pritisak psihološka  
Kardiovaskularne i cerebrovas. bol  
Ubrzano disanje  
Bolovi u stomaku i glavi  
Napetost i zamor

## Bihevioralni

Promjene uobičajene šeme pon.  
Smanjena briga o ličnoj higijeni  
Povlačenje od drugih  
Produžena šutnja  
Gubitak (pojačan) apetita  
Smanjena energija  
Uznemirenost, nervoza, Insomnija  
Prekomjerno korištenje alkohola,  
pušenja i droge.

# Tjelesne reakcije na stres

## TJELESNE REAKCIJE NA STRES



## Faze izgaranja (*prema Ajdukovi', Ajdukovi' 1996.*)

- Sindrom izgaranja na poslu se ne događa „**peko noći**“. To je *kumulativan proces*.
- Prvo se javljaju mali znaci upozorenja, ukoliko ih ne svatimo ozbiljno i **ne poduzmemo odovarajuće mjere** (samo)zaštite, može se razviti hronična iscrpljenost i nezadovoljstvo. **Pomagač koji je na putu da razvije sindrom izgaranja redovito će imati nekoliko simptoma prije nego dospije u više faze izgaranja (4)**
- Otpori – maladaptivni (nesvjesni) mehanizmi

## 1. faza: radni idealizam

- označava *nerealna očekivanja i preveliko ulaganje u posao.*
- Podsjetimo se da su izgaranju posebno podložni oni pomagači koji prilaze poslu sa *prevelikim očkivanjem.*
- **Pomagač suočen sa velikim brojem traumatiziranih/djece u nevolji i njihovim izuzetno složenim problemima, nerijetko u ovoj fazi radi mnogo, prekovremeno, ne dopušta si odmori (izgovor mnogo posla...)**
- **Raskorak između uloženog napora i njegovih učinaka često dovodi do ličnog razočarenja i prvih znakova bespomoćnosti izraženim u rečenicama „*Toliko je traumatiziranih ljudi, a ovo što ja radim samo je kap u moru...*“**

## 2. faza: stagnacija

- dovodi do **stanja osjećaja frustracije** (osujećenosti), praćenog osjećajem razočarenja, sumnje u vlastitu kompetentnost, negativizam. Pojavljuju se sve češće **smetnje u komunikaciji kako sa kolegama tako i sa klijentima/porodicom/djecom**. Pomagač je nepovjerljiv i osjeća se neuključenim u radnu sredinu.
- **Emocionalno je ranjiv**, te s toga ako ne osvijesti svoje stanje, uzroke i **neredefiniše očekivanja** odlazi u sljedeću fazu....

### 3. faza: emocionalno povlačenje i izolacija

- Na takav način se **brane od nepovoljnih i konfliktnih situacija na poslu**, ali ono dodatno **pridonosi doživljaju posla kao besmislenog i nevrijednog**, a proces izgaranja na poslu se nastavlja. Ubrzavaju ga **tjelesne poteškoće** koje se u ovoj fazi također, javljaju:
- **Glavobolje, hronični umor, nesanica, alergije, dijareje, aritmije i sl.**
- Te i ovi sami znaci za pomagača predstavljaju dodatne stresore i dovode ga u posljednju fazu – izgorjelosti na poslu.

## 4. faza: apatija

- JAVLJA se kao **odbrana hronične frustriranosti na poslu**. Početna *empatija i entuzijazam* su u ovoj fazi zamjenjeni *cinizmom ili ravnodušnošću* prema problemima klijenata. Znaci **depresije-suicidalnošću** postaju jasno uočljivi. **Motivacija** za posao kao i ostali resursi pomagača su u **potpunosti iscrpljeni**. To se može očitovati i u **smanjenju imunološke** odbrambene sposobnosti organizma, tako da inače bezazlene infekcije (npr. Gripa) **imaju ozbiljniji tok i dugo traju**. U
- čestalost sitnih nezgoda (uganuće, posjekotine, padovi...) se u ovoj fazi obično povećava. (Ajdukovi i Ajduković, 1994.)

## Burn out – sindrom izgaranja na poslu

- progresivni gubitak idealizma, energije i smislenosti vlastitog rada kojega doživljavaju ljudi kao rezultat frustracija i stresa na poslu. Izgaranje na poslu nije isto što i umor. Umor ne uključuje promjene stavova prema poslu i ponašanja prema klijentima

Izgaranje se također povezuje sa mnogim nepoželjnim emocijama, npr. depresijom, nedostatkom snage, nezadovoljstvom, strahom, neodgovarajućom kvalitetom života i beznadom, gubitkom samopouzdanja, konfuznosti emocionalnom iscrpljenošću, depersonalizacijom – **patološki promijenjenim doživljajem osobnog identiteta.**

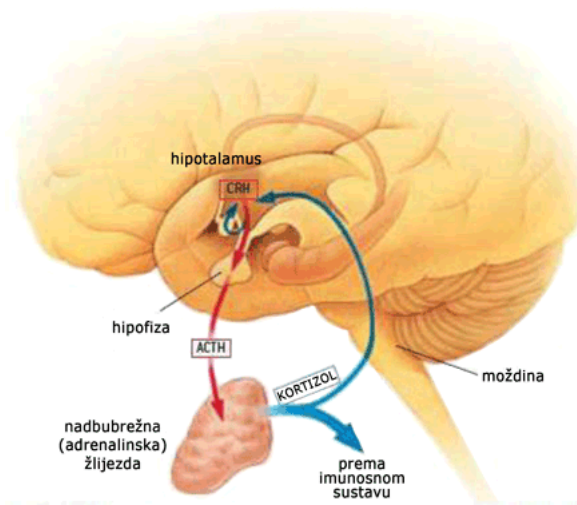


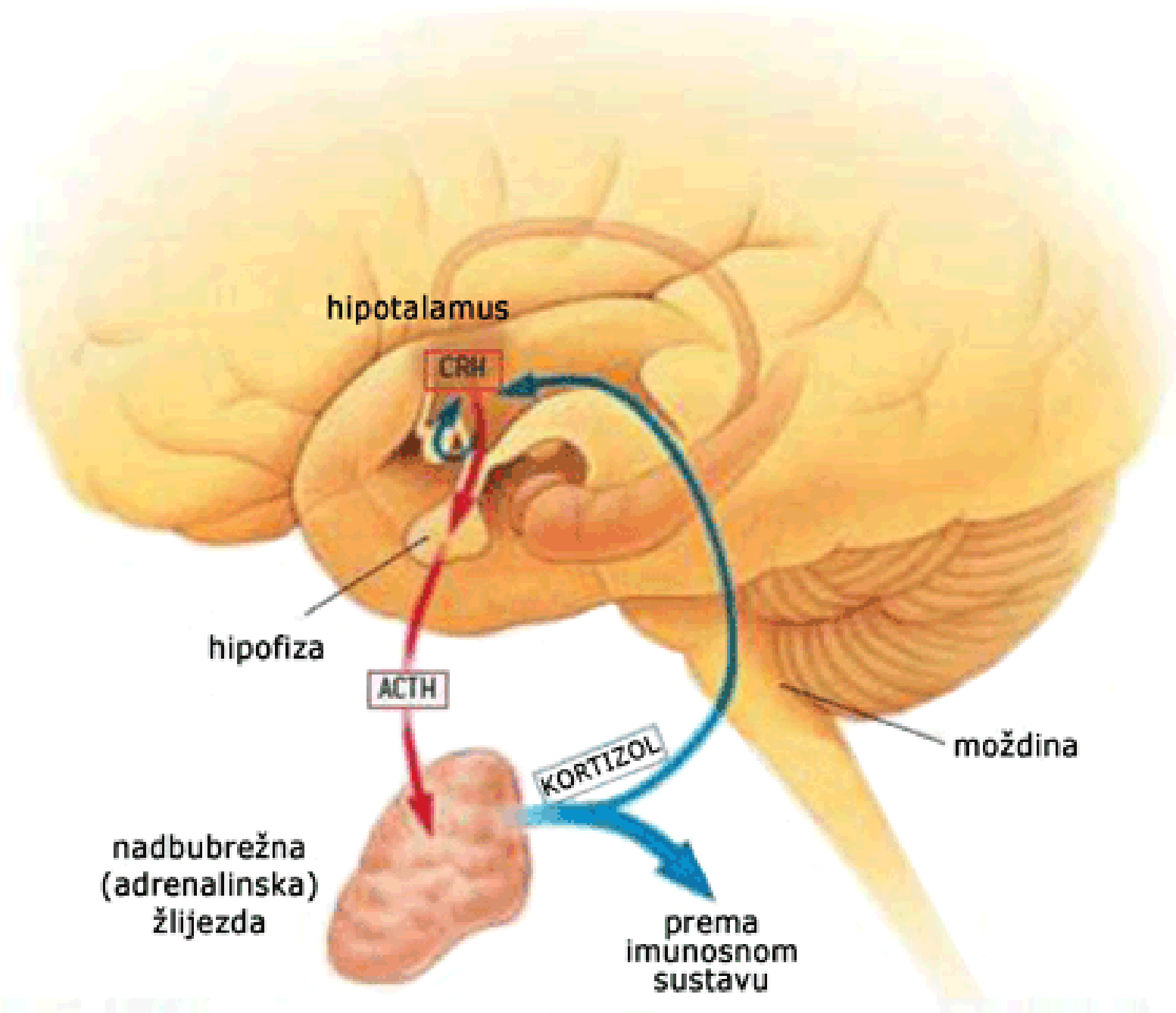
- sve dok pomagač ne dođe u posljednju fazu izgaranja moguće je **zaustaviti daljnje izgaranje**, te **promjenama u radnim ciljevima, stavovima i ponašanjima** preokrenuti proces.
- Ali, **vrlo je težak, dugotrajan i neizvjesan put ka zdravlju kod ljudi koji dopiju u posljednju fazu izgaranja.**

Zašto?

## ...Proces izgaranja...

- „Kada neki auto iznenada više ne ide, nije u pitanju starost motora, već je problem da je neki njegov istrošeni dio zatajio“. (Hans Selye, iz Beča, Institut of Experimental Medicine and Surgery, Univerzitet u Montrealu)
- *Upravo je tako i sa ljudima.* Pod stalnim tjelesnim ili mentalnim stresom zatajuju važni dijelovi organizma i to vodi u bolest





Glavna funkcija **nadbubrežnih žlijezda** je regulacija odgovora na stres putem sinteze hormona stresa – kortizola i adrenalina.

Kada **nervni sistem osjeća psihičku ili fizičku opasnost**, nadbubrežne žlijezde počinju ispuštati u krv **adrenalin i noradrenalin**.

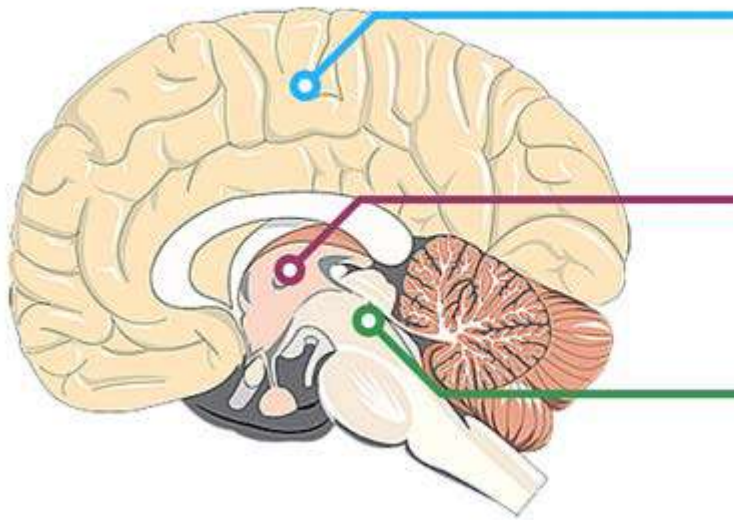
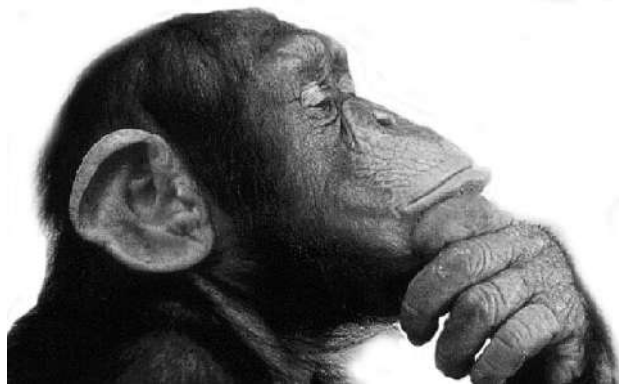
Hormoni stresa odmah **stežu krvne žile i podižu tlak**.

Pokreće se mehanizam **“fight or flight” (“bori se ili bježi”)**.

Krvne žile u **crijevima istodobno se zatežu**, što uzrokuje **naprezanje stomačnih mišića** i zaustavlja sve probavne procese. Ovo djelomično objašnjava zašto se hrana tako teško probavlja, ako ju jedete pod stresom.

**Pretjerani rad nadbubrežnih žlijezda može uzrokovati** visoki krvni tlak, anksioznost, depresiju, promjene raspoloženja i druge psihičke probleme.

Ako **nadbubrežne žlijezde rade u takvom ritmu duže vremena**, mogu **se istrošiti i uopće prestati raditi**. To može uzrokovati kronični umor, nesanicu, alergije, hipoglikemiju i druge probleme.



## Neokorteks (primate brain)

Racionalni mozak - logika i razmišljanje

## Limbički mozak (mammalian brain)

Emocije, traženje zadovoljstva, izbjegavanje boli

## Reptilski mozak

Instinktivni mozak - preživljavanje, agresija



## Test

- Individualna procjena simptoma strasa na poslu

## rezultati

- **0-25** VI UGLAVNOM USPJEŠNO SAVLADAVATE STRESNE DOGAĐAJE NA VAŠEM RADNOM MJESTU
- **26-40** VI POVREMENO OSJEĆATE NEGATIVNE POSLJEDICE STRESA NA POSLU I STOGA BI BILO PAMENTO DA PODUZMETE PREVENTIVNE MJERE
- **41-55** VI PATITE OD POSLJEDICA STRESA NA VAŠEM RADNOM MJESTU, STOGA SE PREPORUČUJU HITNI POSTUPCI DA BISTE SPRIJEČILI "IZGARANJE,,
- **56-80** VI STE VEĆ U FAZI "IZGARANJA" **BURN-OUT-** STOGA SE ŠTO PRIJE OBRATITE ZA POMOĆ DA BISTE NAČINI PLAN ZA UBLAŽAVANJE POSLJEDICA STRESA.

# **STRATEGIJE SAMOPOMOĆI I PROFESIONALNE POMOĆI PROFESIONALCIMA**



## **Zaštitini faktori:**

### **Edukacija**

**Svjesnost o problemu**, suočavanje, realistična procjena situacije, potreba i sopstvenim mogućnostima, rješavanje na način primjeren kontekstu

**Svjesnost o ličnim granicama (DA/NE...)**

**Izbori (redefinisanje cilja...)**

**Samopodrška i podrška iz okruženja (interviziju, superviziju, terapiju)**

**Tjelesna podrška...**

## *...Strategije samopomoći...*

**Ukoliko želite da krenete u smanjivanje osjećaja preopterećenosti poslom, najjednostavnije je početi razmišljanjem o sljedećim pitanjima:**

- 1. U kojim situacijama moj posao me umara? Šta je tipično za te situacije? Kojim znakovima moje tijelo upozorava na unutrašnju napetost?**
- 2. Šta su “znaci upozoravanja” prije takve situacije? Na šta vrijedi obratiti pažnju izvana, a šta me upozorava iznutra?**
- 3. Koje misli, procjene prate moj osjećaj premorenosti?**
- 4. U kojim situacijama mi se posao čini lakim? Kako to postizem?**
- 6. Šta se događa sa mnom ako odbijem neko zaduženje ili molbu za pomoć? Kako onda reaguju drugi i kakvog to ima povratnog uticaja na mene? (citirano prema, Ajduković;Ajduković,1996)**

# 1. SAMOOPAŽANJE VLASTITE IZLEŽENOSTI STRESU I NJEGOVIH POSLJEDICA

- Ovo je najdjelotvorniji način prevencije sindroma izgaranja.

Smjernice -

- Opažanje uticaja koji posao ima na naše:

spavanje, porodicu, zabavu

korištenje alkohola, kafe, čaja, cigarete

pojavu „ sitnih“ bolesti, opšte zdravstveno stanje čestot grešaka u poslu,

cinizam, negativizam, kriticizam,

ponašanje ( razdražljivost, impulsivnost, tendencija izolaciji)

Osjećaje ( bespomoćnost, depresija, umor ).

- razgovor s prijateljima ili u kućanima o tome kako nas oni vide, da li smo se u njihovim očima promijenili u odnosu na ranije. Ako jesmo, u čemu vide promjene.

## ***2. STRUKTURIRANJE VREMENA***

- Uključuje:
- **definisanje glavnih zadataka, zahtjeva i dužnosi , rangiranje prema važnosti i hitnosti posla.**
- utvrditi vlastite oscilacije u funkcionisanju tokom dana i rasporediti poslove u odnosu na svoj dnevni „ bioritam“?
- **planiranje vremena za odmor tokom dana.**

### ***3. POSTAVLJANJE GRANICA***

- Važno je ograničiti svoje učestvovanje u različitim poslovima što uključuje:
- Postavljanje realističnih kratkoročnih i dugoročnih ciljeva.
- Prihvatanje malih zadataka, malih ciljeva po pravilu :  
„ svakog dana po nešto“
- Dozvola sebi da se odmorite.
- Obećanje sebi da nećete raditi prekovremeno niti vikendom.
- Ne zaboravite reći NE. Ne obećavajte previše.

## *4. POSMATRANJE UNUTRAŠNJEG DIJALOGA*

- Osvještavanje vlastitih unutrašnjih rečenica, npr. „ neću stići“ , „ danas mi je loš dan“.
- Izbjegavanje ili preformulacija takvih rečenica u pozitivne npr. dana ću stići do kraja strane 33...
- Orjentisati se na **samoohrabrivanje**.



- Na svaki problem može se reagirati reaktivno ili proaktivno i time predodrediti osjećaj nemoći ili osjećaj aktivnog utjecaja i očuvanja digniteta
- **Reaktivne reakcije:**
  - Ja tu ništa ne mogu....
  - Ja to jednostavno moram..
  - Da barem imam poslušniju djecu u razredu...
  - Oni me tako ljute...
  - Ja bi na seminar, ali jednostavno nemam vremena
- **Proaktivne reakcije:**
  - + Pogledajmo alternative...
  - + Dajem prednost – biram...
  - + Ova mi je generacija profesionalni izazov...
  - + Ja upravljam svojim osjećajima
  - + Seminar mi trenutno nije prioritet

## 6. REKREACIJA

- Važno je postaviti jasnu granicu između slobodnog i radnog vremena. Slobodno vrijeme treba isplanirati za obnavljanje energije. Npr.
- Sastanci s dragim ljudima, sportovi, hobi, mirna šetnja u prirodi, odlazak u kino, čitanje knjige, humor i smijeh...

## 7. TEHNIKE RELAKSACIJE

- Koriste se u kontekstu brige za sebe i radi smanjenja opasnosti od sindroma izgaranja. Među njima se nalaze **progresivna relaksacija, autogeni trening, meditacija, joga, fizičke vježbe, fantazije (aktivne, pasivne), molitva**
- Tehnike aktivne relaksacije pomažu da se stanja psihofizičkog opterećenja bolje podnesu. Također, olakšavaju podnošenje psihosomatskih smetnji ili sprečavaju njihovu pojavi. Mogu se koristiti kao vrsta „prve pomoći“ u situacijama trenutačno povećane napetosti (strah, bijes, iščekivanje).

U strategije samopomoći ulazi i briga za prehranu, briga za zdravlje, redovno spavanje, molitva...

## PRILOG 1

## PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA

*Sjednite udobno i zatvorite oči.*

*Dišite duboko i polagano izdahnite.*

*Promatrajte kako vam se kod disanja pomiče prsni koš i trbuh, kako se uzdižu i spuštaju.*

*Počnite s desnom rukom.*

*Stisnite desnu šaku do polovice mogućeg stiska i obratite pažnju kako osjećate povećanje napetosti u šaci. A onda pojačajte stisak, jako, ipak ne toliko da vas zaboli. Zadržite stisak, koncentrirajte se na osjećaj napetosti dok udišete i izdahnite. Opustite stisak i pustite šaku da se odmori. Promatrajte promjenu u osjećaju na situaciju u kojoj je šaka bila napeta i stisnuta.*

*Ponovite to s lijevom šakom.*

*Napnite mišice nadlaktice desne ruke do polovice moguće napetosti, a onda što više možete, kao da nekome pokušavate koliko su vam ruke jako, jako napnite mišice, onda još jednom udahnite i kod izdavanja opustite. Osjetite promjenu u nadlaktici koja dolazi s opuštanjem mišića.*

*Ponovite to s lijevom rukom.*

*Usmjerite se opet na osjećaj napetosti i zatim opuštanja.*

*Prođite sad na mišice glave i lica. Počnite s čelom.*

*Skupite, stisnite obrve, kao da se mrštite, prvo do polovice mogućeg stiska pa jako, najjače što možete. Zatim udahnite i kod izdavanja opustite mišice čela, tako da čelo opet postane glatko i opušteno. Osjetite razliku prema situaciji kad je bio napeto.*

*Napnite mišice očiju i to tako da stisnete oči, zatvorite, prvo do polovice moguće napetosti, a zatim što jače možete. S izdahom opustite stisak.*

*Krenite dalje s mišićima čeljusti. Napnite ih tako da čvrsto stisnete zube, polako pojačavajte pritisak. Ne zaboravite pritom*

*na disanje. I opustite stisak. Osjetite težinu u čeljusti, kako se mišići opuštaju.*

*Ponovite jezikom nepca, i opustite.*

*Napnite mišice oko usana i to tako da usne "stisnete" koliko možete, da ih zadržite kao da ih želite zadržati na najmanji prostor. I opustite stisak. Osjetite promjenu i težinu.*

*Prođite dalje prema mišićima ramena. Podignite ramena postupno, što više, što više. Napnite glavu malo prema natrag tako da osjetite "jazvuče" između potiljka i ramena. Zadržite taj položaj, udahnite, i s izdajem opustite ramena i glavu. Pustite osjećaj težine da se raširi kroz taj dio tijela.*

*Napnite prsne mišice: duboko udahnite, kratko zadržite dah i izdahnite. S izdajanjem nastavite napetost u prsnoj koži.*

*Leđa možete napeti tako da gurnete laktnove unatrag, i opustite mišice, postupno, kao i dotad, ili napravite luk u lumbalnom dijelu kralježnice (lunji dio kralježnice gurnete prema unutra, a gornji u prednju lopaticu, gurnete prema vanj). I opustite.*

*Mišice natkoženice, možete napeti tako da se udignete od podloge i pritom napnete mišice na kojima ste donad sjedjeli. Postupno povećavajte napetost, i opustite.*

*Napnite listove tako da držite nožne prste uz podlogu, a pete polako uzdižete od podloge, što više možete. I opustite.*

*Pustite sad pete na podu i uzdižite prste. Polako, i opustite.*

*Usmjerite se na disanje. Duboko udahnite i polako izdahnite. Promatrajte kako vam se kod disanja kreću grudni koš i trbušni mišići. Osjetite težinu i opuštenost u svim dijelovima tijela.*

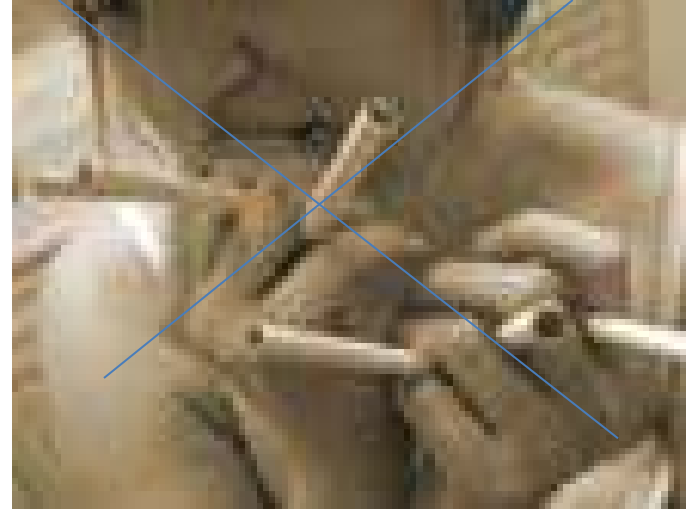
*Ostanite tako neko vrijeme opušteni i uživajte u opuštenosti. Ne morate više ništa. Tijelo vam je toplo i teško.*

*Kad se želite vratiti iz stanja opuštenosti, protegnite se, razgibajte udove, otvorite oči.*

*Izbjegavajte nagle pokrete i polagano ustajte.*

*Osjećate se smireno, opušteno i rjeđe.*

- Fantazirajte
- Pjevajte
- Igrajte se sa djecom
- Igrajte se sa životinjama
- Otiđite u prirodu
- Slušajte muziku
- Praktikujte sportove u vodi i na snijegu
- Vozite bicikl
- Kampujte
- Pravilno dišite
- Imajte hob



## Profesionalna pomoć

- Uobičajeni oblici **profesionalne pomoći** pomagačima kao što je *supervizija, uzajamna podrška ili timske konsultacije* redovno izostaju i nisu dio redovne organizacijske dinamike.
- **Supervizija** je u najširem smislu složena metoda **profesionalnog razvoja** koju možemo shvatiti kao kvalitativan pomak s učenja i poučavanja na rasuđivanje profesionalnog iskustva.

# *Strategije savladavanja stresa*

- **Naučiti tehnike relaksacije** ( disanje, muskulaturna relaksacija, vizualizacija, meditacija, joga)
- Smijati se slobodno. Smijanje dobro je za naše zdravlje.
- **...život je 10% onoga što nam se dešava a 90% kako mi reagujemo na to!**
- Promijenimo sebe, a ne druge.
- **OBIČNO: Paradoksalno je kada smo pod stresom najmanje brinemo o sebi** (jedemo, pijemo, pušimo, ne vježbamo...) a sve to dovodi do pada imunog sistema i uzrok je mnogih oboljenja.





# Asanas with Props

The ancient yogis used logs of wood, stones, and ropes to help them practice asanas effectively. Extending this principle, Yogacharya Iyengar invented props which allow asanas to be held easily and for a longer duration, without strain.



YOGACHARYA IYENGAR IN SETUBANDHA SARVANGASANA

*This version of the posture requires considerable strength in the neck, shoulders, and back, requiring years of practice to achieve. It should not be attempted without supervision.*





**HVALA NA PAŽNJI!**