

J.U. ZAVOD ZA JAVNO  
ZDRAVSTVO KANTONA  
SARAJEVO



P.I. INSTITUTE FOR PUBLIC  
HEALTH OF CANTON  
SARAJEVO

# STRES I ZDRAVLJE

Svjetski dan mentalnog zdravlja, 10. oktobar



MENTALNO ZDRAVLJE JE DIO  
NAŠEG UKUPNOG ZDRAVLJA



# ŠTA JE STRES?

STRES JE PSIHIČKA I FIZIČKA REAKCIJA NA NEGATIVNE DOGAĐAJE ODNOSNO STRESORE RAZLIČITOG PORijekLA.



REAKCIJE NA STRES OVISE O NJEGOVOM TRAJANJU I JAČINI.

# ŠTA SU IZVORI STRESA I KAO IH DIJELIMO?

*Stresori mogu biti:*

## **FIZIČKI**

izloženost jakoj buci, vrućini, hladnoći, boli

---

## **PSIHOLOŠKI**

sukobi s članovima porodice, prijateljima, kolegama na poslu

---

## **SOCIJALNI**

ekonomske krize, ratovi i dr.

---

# KAKAV MOŽE BITI STRES?

Reakcije na stres direktno ovise o njegovom trajanju i jačini.

Stres može biti **akutni** – jaki, iznenadni, koji nastaje kao reakcija pojedinca na direktnu opasnost, npr. saobraćajna nesreća.

**Hronični stres** nastaje kao posljedica trajne izloženosti stresnoj situaciji, npr. nezaposlenost, loši međuljudski odnosi na poslu, loši odnosi u braku.

Ne treba zanemariti **mali svakodnevni stres** koji potiče naša svakodnevnica – npr. nedostatak vremena za svakodnevne poslove, gužve u saobraćaju, male svađe na poslu i u porodici i sl.

Svaka osoba u određenom periodu života suočava se i sa **velikim životnim stresom** – koji se ne događa često, ali se neminovno svima događa kao što je smrt drage osobe, bolest i sl.

**Traumatski životni stres** – događa se rijetko, ali ostavljaju dugotrajne posljedice po fizičko i psihičko zdravlje – npr. rat, velike prirodne katastrofe, itd.



# Kako se možemo zaštititi i odbraniti od stresa?

**Rijetko možemo utjecati na uzroke stresa, ali možemo uticati na to kako ćemo se suočiti sa stresom. Suočavanje sa stresom se odnosi na ponašanje i psihičke reakcije kojima osoba pokušava nadvladati ili smanjiti pritiske izazvane prijetjećom situacijom.**

**Odabir zdravog stila života, je važan i značajno nas štiti i povećava otpornosti na stres.**

# Nezaobilazne vještine za suočavanje sa stresom su:

---



**Zapamtite stres najčešće ne možemo izbjeći ali ga možemo ublažiti, promijeniti samu stresnu situaciju, a nerijetko možemo promijeniti svoj odnos ili pogled na stres.**

---

**01** smanjenje konzumacije kafe

**02** pravilna ishrana i ograničena konzumacija šećera

**03** fizička aktivnost

**04** nepušenje ili smanjenje pušenja

---

**05** pravilan odabir aktivnosti koje možemo realizirati

**06** odmaranje, opuštanje dovoljna količina sna

**07** razgovor o problemima sa prijateljima i porodicom, savjeti stručnih osoba (profesionalaca)

---