**Радионица 2**

**Циљ радионице:** Разумети појам „стрес” и разликовати стресне ситуације од оних које то нису, у циљу благовременог отклањања неповољних утицаја стреса.

**Материјал:** презентација, по два папира у црвеној и зеленој боји за сваког ученика

Текст који треба да иде уз презентацију

 **I Шта је стрес?**

* Појам стрес потиче од енглеске речи *stress* – притисак, напрезање.
* Стрес представља психолошке и физиолошке реакције човека на спољашње ситуације које ремете његову равнотежу.

**II Категорије стања стреса**

1. **Акутни стрес** – емоционална патња. Код овог стања, особа је свесна своје узнемирености, туге, нервозе, беса... Уколико се акутни стрес не отклони на време, он прераста у хронични стрес.
2. **Хронични стрес** – одсуство доживљаја емоционалне патње. Особа с временом развија толеранцију на акутни стрес и навикава се на њега. Тада игнорише своје стање, па зато долази до честог умора, хроничног недостатка времена, мањка мотивације и оптимизма... Често долази и до физичког колапса.

**III Извори стреса**

* Свако од нас је свакодневно изложен стресу. Стрес може да настане из позитивних и негативних разлога. Човек се томе мора прилагодити.
* У ужем смислу, најчешћи извори стреса су:
1. **крупне животне промене** – венчање, смрт, рођење, развод, селидба...
2. **свакодневни животни проблеми** – обавезе, брз ритам, гужве, недостатак времена, љубавни проблеми...
3. **одређене особине личности** – неке особе могу бити сопствени извор стреса
4. **фрустрације и психолошки конфликти**

 **Да ли стрес има и позитивне стране?**

* Занимљиво је да стрес има и неке позитивне стране: организам под стресом производи више адреналина, побољшава интелектуалне и физичке способности, људи постају ефикаснији, више концентрисани.
* Познато је да су многи пословни људи под свакодневним стресом, али се сматра да зато много боље раде.

**IV Можемо ли превазићи стрес?**

* Стрес можемо да превладамо на позитиван и негативан начин.
* *Позитивни начини:*
1. Решавање проблема (савладавање извора стреса) – појачан труд, нов приступ проблему, смањење обавеза, прихватање непроменљивих ситуација...
2. Регулисање емоција – подршка пријатеља, разговор са психологом, тражење среће у несрећи, физичка активност, слушање музике, читање, гледање серија, одмарање, смањење напетости кроз хумор...
* Негативни начини су понашања у којима човек не отклања извор стреса, нити ојачава своје способности да га савлада. То су најчешће: злоупотреба психоактивних супстанци, лекова за смирење, механизми одбране и агресија (свађе, туче, уништавање имовине).

**V Трема**

* Један вид стреса нам је веома познат. То је трема.
* Реч трема потиче од појма тремор, а он означава невољно подрхтавање тела. Свако од нас је барем једном био изложен дејству треме. То је позитиван стрес који утиче на нас тако да нешто урадимо боље.
* Трема је присутна током јавних наступа, полагања испита и у присуству драгих особа и симпатија...

**VI Зашто је важно савладати стрес?**

* Нека истраживања кажу да је 75% обољења последица стреса. Последице стреса се појављују у виду поремећаја и обољења:
1. душевни поремећаји (посттрауматски стресни поремећај);
2. психосоматске болести (повишен крвни притисак, астма, хроничан умор, гојазност, карцином, повећан шећер и холестерол...);
3. социопатолошке појаве (делинквенција, криминал, суицид, проституција, болести зависности, убиства...).

После презентације, ученицима објаснити правила игре: биће им постављено неколико питања и добиће два папира, један зелени и један црвени. Модератор им чита примере и уколико пример сматрају стресним, подижу црвени папир. Уколико пример не схватају стресним, показују зелени папир.

**Питање је: Да ли следеће ситуације сматрате стресним?**

 **Примери:**

1. природне непогоде
2. пораз у видео-игрици
3. нова средина, ново друштво, селидба
4. свађа родитеља
5. смрт кућног љубимца
6. Када се промени термин ваше омиљене серије или цртаног филма и не можете да испратите због неких других обавеза.
7. лоша оцена у школи
8. домаћи задатак
9. усмено одговарање у школи или јавни наступи
10. упознавање нових људи (Милојевић-Апостоловић, 2013).

Циљ ове игре је разликовање стресних ситуација од оних које то не морају да буду, уз повратну информацију како исправно реаговати у стресним ситуацијама и ојачати своје адаптивно-интегративне механизме у животним догађајима.