

CTPEC



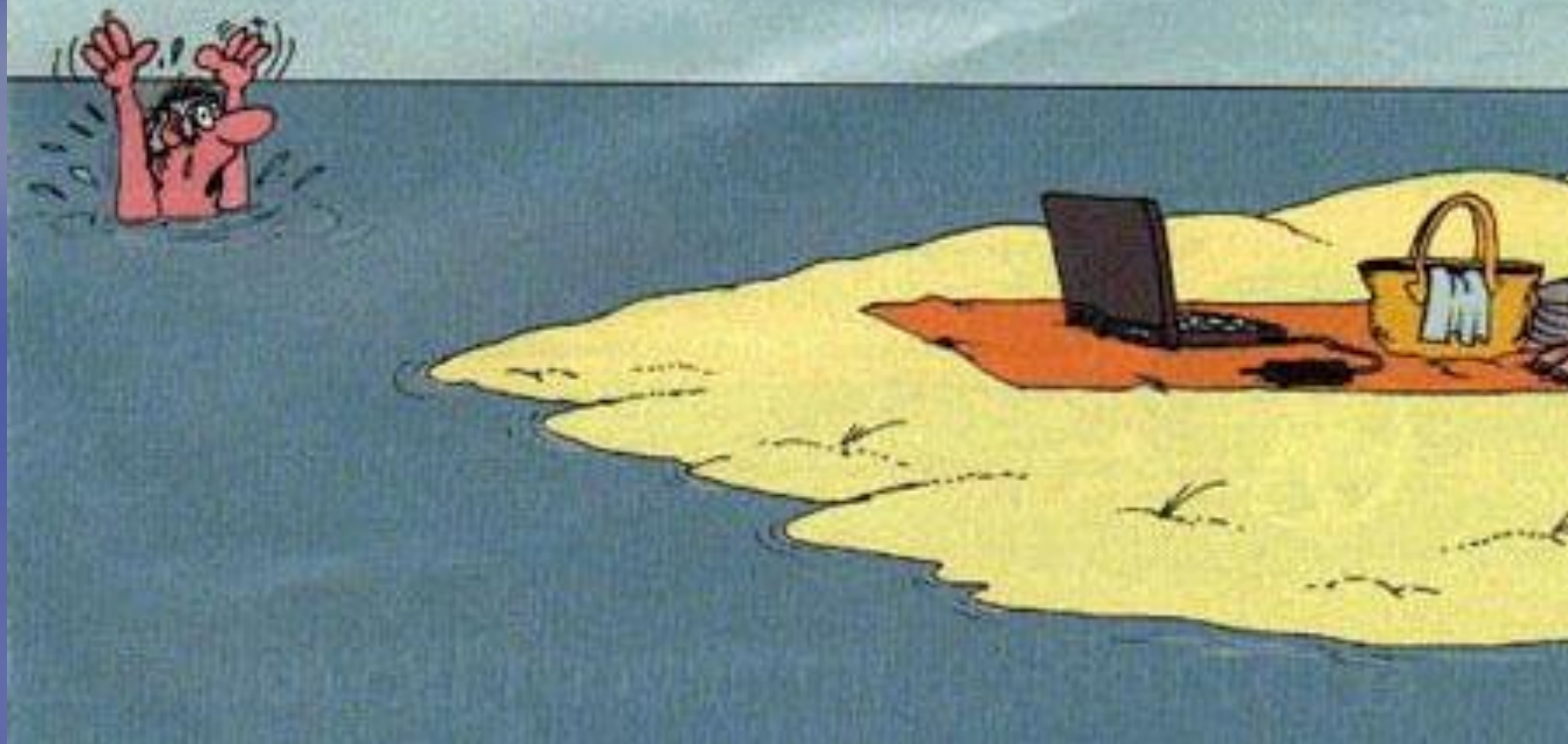
Copyright 2005 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



Се обидувам да ги пренесам мислите на некое
среќно место, но таму нема мрежа за мобилни
телефони



F1! F1! F1!



ШТО Е СТРЕС ?

- Информација за унапредување
- Пукање на гумата на автомобилот
- Болест на домашното милениче
- Еднонеделна посета на пријателите
- Ненадејно испорачување на мебел
- Пропуштање на автобусот
- Подготовки за заминување на одмор
- Се погоре наведено



ВИСТИНИ И ЗАБЛУДИ ЗА СТРЕСОТ

- Стресот може да биде причина само за психички пореметувања
- Неточно! Стресот е причина на многу болести не само на психата, туку и на целиот организам.
- Само „слабите“ луѓе страдаат од стрес
- Делумно е точно! „Послабите“ луѓе се изложени на најголем степен на стрес, но секој може да биде потенцијална жртва на стресот



ВИСТИНИ И ЗАБЛУДИ ЗА СТРЕСОТ

- Кога ќе почувствувам прекумерен стрес се што треба да направан е седнам и да се одморам
- Неточно! Релаксацијата треба да биде проследена со и соодветни методи. Кај некои луѓе подобро дејствува „активниот“ одмор



ВИСТИНИ И ЗАБЛУДИ ЗА СТРЕСОТ

- Сите луѓе еднакво реагираат на стресот
- Неточно. Секој организам е различен и различно реагира.
- Лесно е да се препознаат причините за прекумерен стрес
- Делумно е точно! Кај некои луѓе симптомите се јавуваат многу доцна.



ВИСТИНИ И ЗАБЛУДИ ЗА СТРЕСОТ

- Стресот денес е неизбежен и сите сме жртви на стресот
- Неточно! Стресот не е резултат на тоа што ни се случува, туку на тоа како реагираме на случките
- Јас можам да го препознаам прекумерниот стрес кај себе
- Неточно! Колку е посилен стресот толку повеќе стануваме нечувствителни кон симптомите



ДЕФИНИРАЊЕ НА СТРЕСОТ

РАСПОЛОЖЛИВИ
РЕСУРСИ



БАРАЊА НА
РАБОТАТА



РАЗЛИКАТА = СТРЕС



ПРИЧИНИ ЗА СТРЕС



физиолошки, емоционални,
когнитивни и физички реакции



физички стрес

емотивен стрес

**адреналин – брза реакција
кортизол – енергија за реакција**

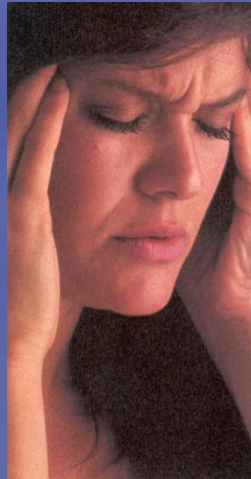
**срце
дишење**

**притисок
незадоволство**



СИМПТОМИ

- Слабост
- Замаеност
- Несвестици
- Засилено чукање на срцето
- Бодежи
- Задишаност
- Киселини
- Гадење
- Главоболка
- Грчење на мускулите
- Потење
- Проблеми во варењето



**внатрешни
невидливи
состојби
на кои се
жалиме**



ПРЕДЗНАЦИ



- **Во психата:** замор, невнимание, нервоза, промени на телото, заматен поглед, отсутност
- **Во однесувањето:** раздражливост, агресивност, неизвршување на работните задачи, недоаѓање на работа, одбегнување на контакти
- **Во поведението:** промена во навиката за јадење, прекумерно пиење и пушење, гризење нокти, тикови со очите, веѓите



КОГА СЕ ЈАВУВА СТРЕСОТ

- Стресот се јавува како реакција да дејствување на најразлични извори на стрес, таканаречени стресори
- Стресорот е случка или цела низа случки, за кои поединецот проценува дека претставуваат закана за нешто што нему му е многу важно



ВИДОВИ СТРЕСОРИ

- ВНАТРЕШНИ СТРЕСОРИ
- НАДВОРЕШНИ СТРЕСОРИ



ВНАТРЕШНИ СТРЕСОРИ

- карактеристиките на личноста на судијата/јавниот обвинител
- искуството во работата
- стилот на работење
- системот на вредности
- сликата што судијата/јавниот обвинител ја има за себе
- очекувањата што ги има
- потребата за постојана контрола на сите ситуации
- поврзаноста со работата
- идентификацијата на судијата/јавниот обвинител со професијата
- способноста за делегирање
- истрајноста
- способноста за флексибилност



НАДВОРЕШНИ СТРЕСОРИ

- **Работните услови**
- **Организацијата на работата**
- **Односите со луѓето**



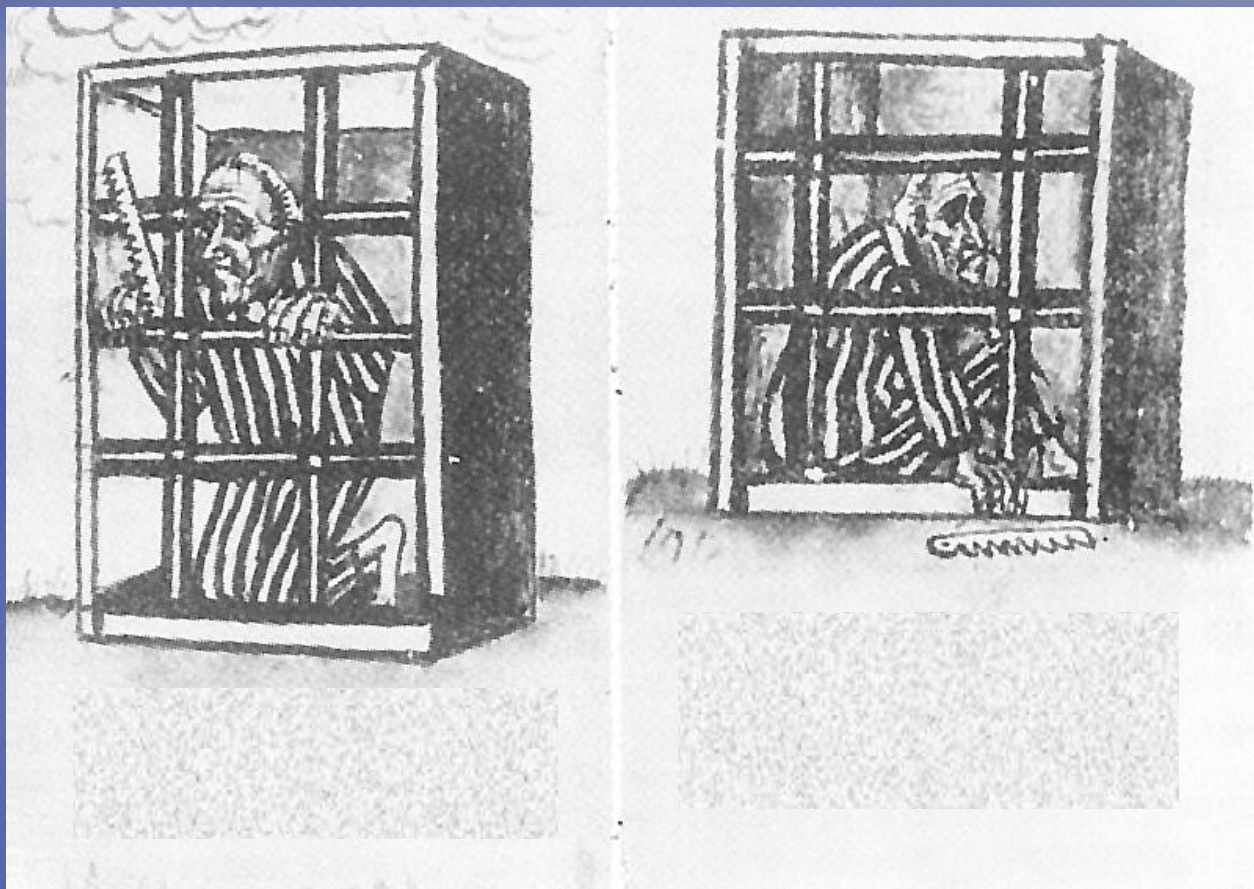
ДОБАР И ЛОШ СТРЕС



- Колку често се јавува?
- Во колкав временски интервал?
- Со каков интензитет?



Добар (позитивен) стрес – Eustress
Лош (негативен) стрес - Distress

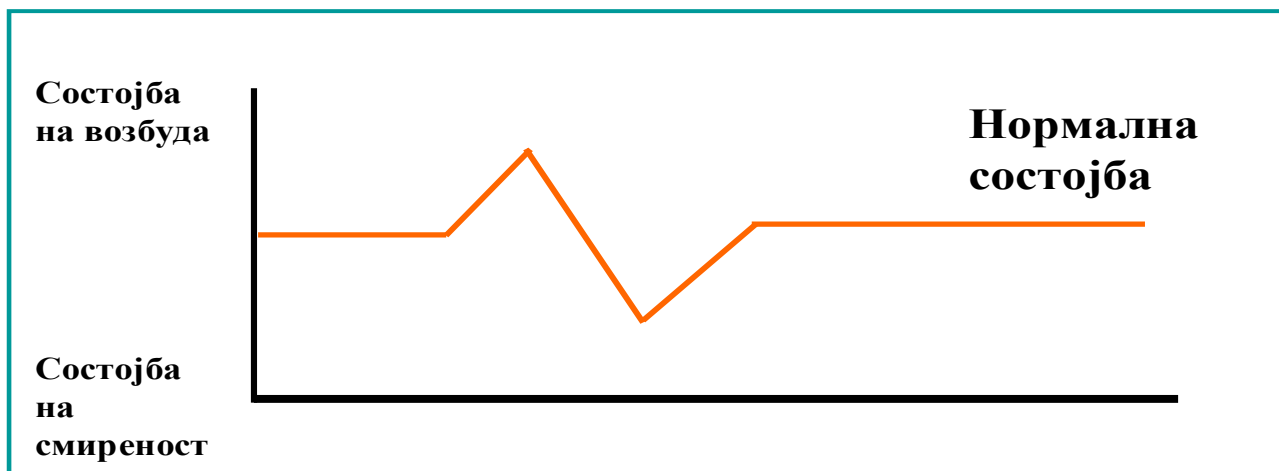


Позитивен стрес

- дава енергија
- не тера кон поставената цел
- ни кажува како да реагираме во кризни состојби
- помага за да го извлечеме максимумот од себе
- ни дава поинаков поглед на работите
- без стрес, животот би бил невозбудлив



МОДЕЛ НА НОРМАЛЕН (ПОЗИТИВЕН) СТРЕС

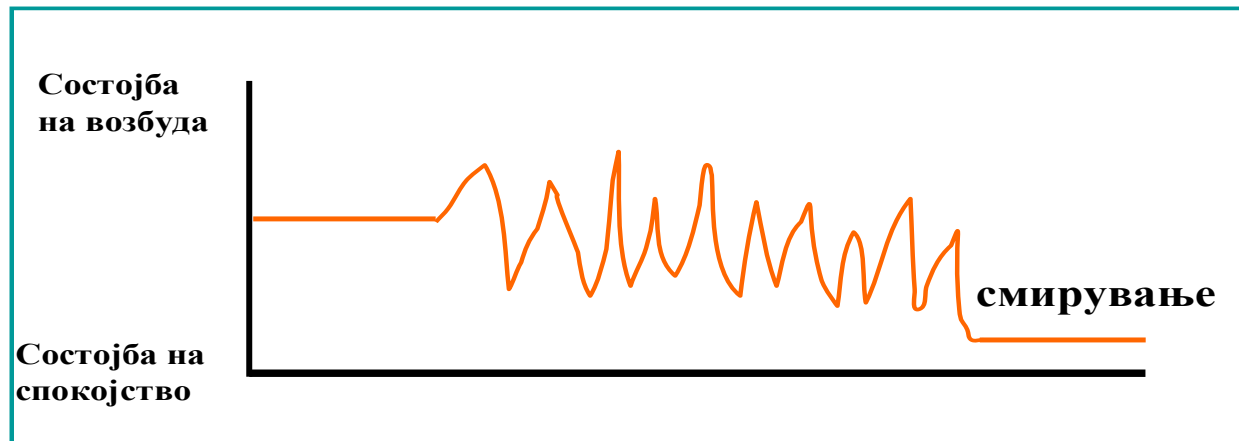


Негативен стрес

- чувство на загрозеност
- инфериорност
- неможност да се прифатат предизвиците новите ситуации
- конфликти во односите со другите
- нервоза



МОДЕЛ НА ЛОШ СТРЕС



Причини за појава на стрес на работното место

- **Контролата – малку контрола и влијание врз работата и луѓето**
- **Способноста – грижата заради квалитетот на работата, чувството на сигурност, неизвесноста**
- **Комуникацијата – лошата комуникација со колегите**
- **Поддршката – чувството на немање поддршка од страна на колегите, претпоставените и останатите соработници**
- **Важноста – беззначајна работа од која не сме задоволни**



ФАЗИ ВО ПРОФЕСИОНАЛНИОТ СТРЕС

- **1. Фаза:** Превисоки очекувања и идеализација на работата
- **2 Фаза:** Почетно незадоволство од работата
- **3. Фаза:** Повлекување и изолација
- **4 Фаза:** Апатија и стрес



ТЕХНИКИ ЗА СПРАВУВАЊЕ СО СТРЕС

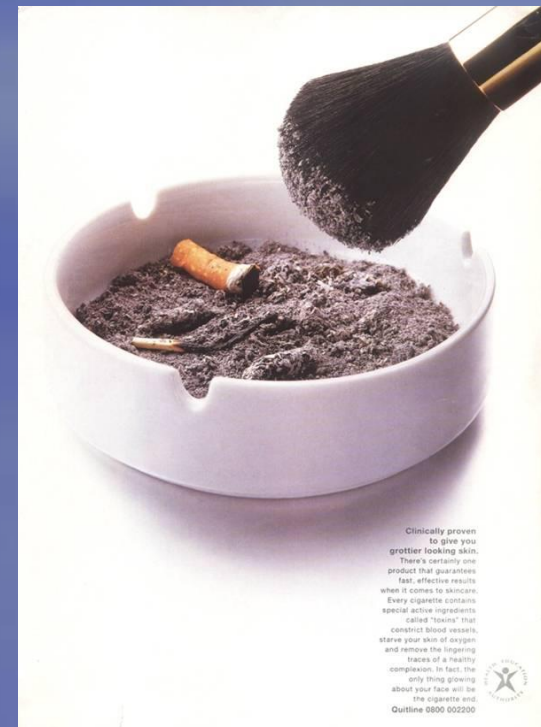
1. Класични заблуди

- Краткорочно справување
- Долгорочно справување
- Избегнување на стресот



КЛАСИЧНИ ЗАБЛУДИ

- Засилено пушење
- Консумирање алкохол
- Употреба на наркотици

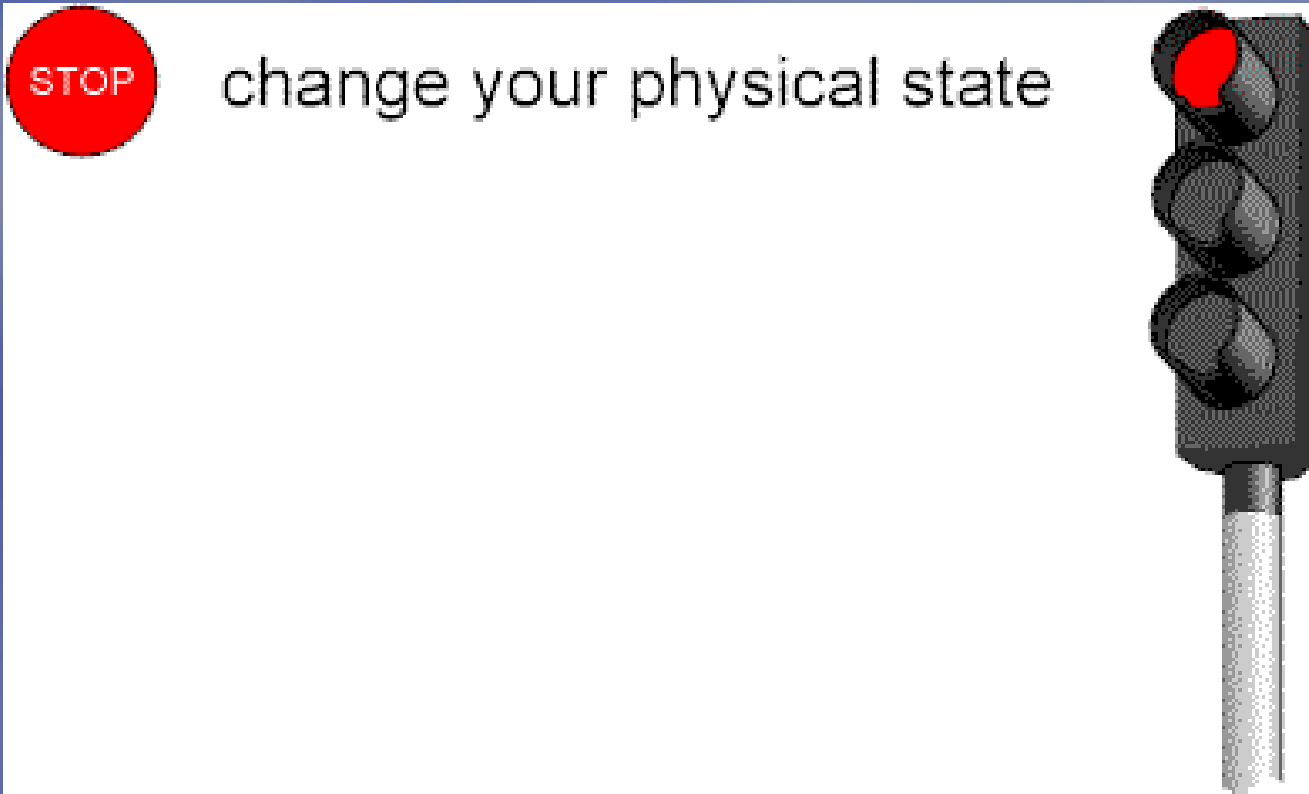


КРАТКОРОЧНО СПРАВУВАЊЕ

- Помош
- Делегирање на задачи
- Техника на семафор
- Разговор со пријател или колега
- Одмор
- Погледнување на проблемот од друг аспект
- Релаксирање со дишење
- Сон



ТЕХНИКА СЕМАФОР



ДОЛГОРОЧНО СПРАВУВАЊЕ

Сопствени ресурси кои се вклучуваат автоматски

- **Физички ресурси** (релаксација)
- **Ресурси на поведението** (самопочит, управување со времето, позитивно мислење, поставување на остварливи цели, управување со очекувањата, хумор)
- **Социјални ресурси** (баланс меѓу професијата и семејниот живот, дружење со вистински пријатели, сопствено време, „време за безделничење“)



ПОЗИТИВНО МИСЛЕЊЕ

- Два елемети на кинескиот хиероглиф што означува криза
 - опасност
 - можност
- Во секоја криза се содржани се заканата и можноста

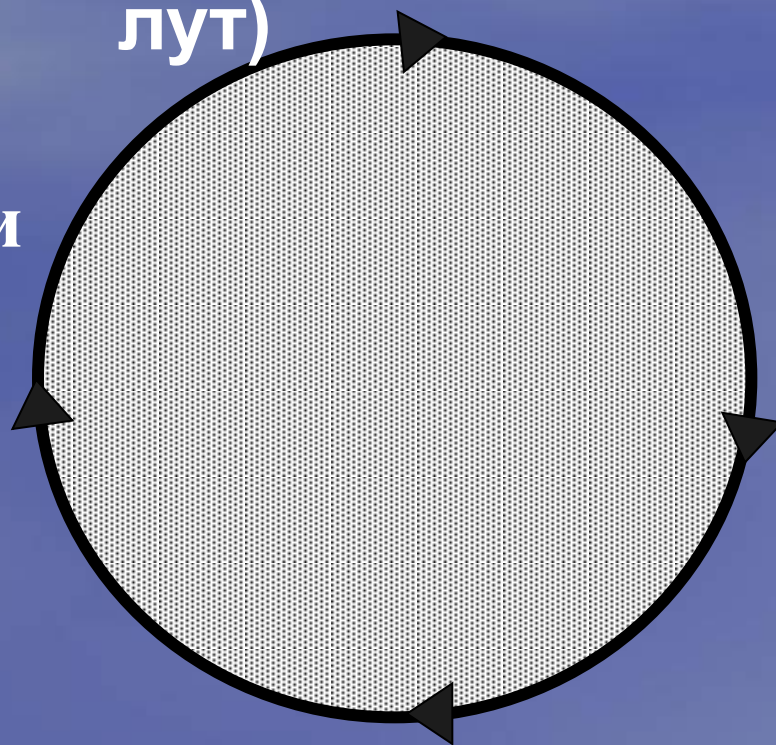


НЕГАТИВНО МИСЛЕЊЕ

КОЛЕГАТА НЕ ВИ ЗБОРУВА

(колегата ми е
лут)

го
избегнувате и
Ви е



не му
зборувате
и Ви е

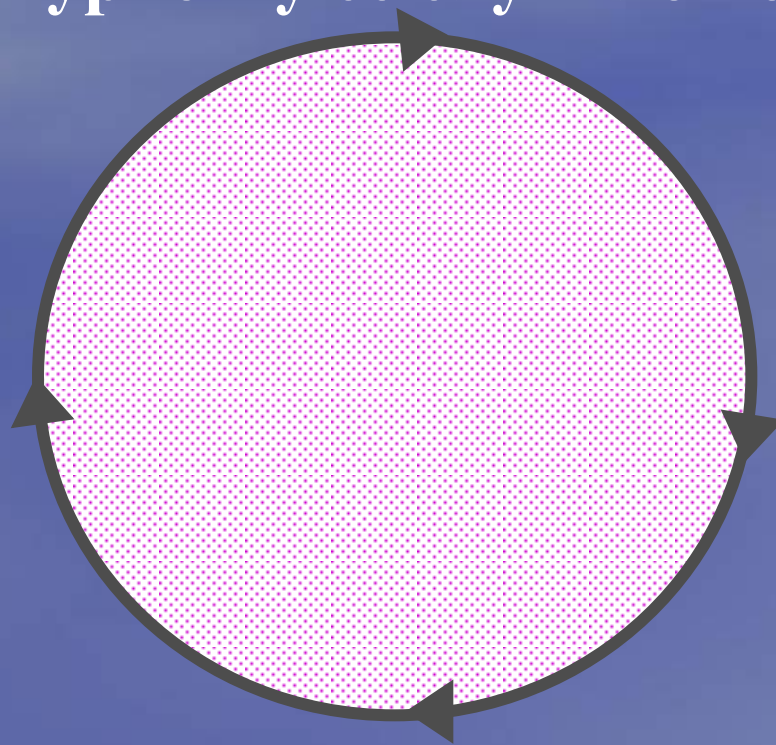
колегата почнува да Ве избегнува



ПОЗИТИВНО МИСЛЕЊЕ

КОЛЕГАТА НЕ ВИ ЗБОРУВА

сигурно му се случило нешто



останувате
пријатели и
соработници

ќе го
прашам за
причината

прашувате и добивате одговор



„Време за безделничење,,

Copyright 2002 by Randy Glasbergen. www.glasbergen.com



**Воопшто не сум мрза! Јас сум потенцијален
работохолик со одлична способност за
справување со стрес**

