



LOVE **YOUR** HEART

Suočavanje sa **STRESOM**





EUROPSKE SMJERNICE

Europske smjernice ukazuju kako stres zbog posla i obiteljskog okruženja, osim što uzrokuje socijalnu izolaciju, utječe i na rizik od koronarne bolesti; kako na oporavak, tako i na prognozu liječenja kardiovaskularni bolesnika.

Preporučuju zato pažljivo multi-dimenzionalno vrednovanje psihosocijalnih faktora rizika, individualne ili grupne multi-modalne biheviorističke intervencije, savjetovanje o načinu života, trening upravljanja stresom i vještine suočavanja sa stresom.

Suočavanje sa
STRESOM




LOVE **YOUR** HEART

INTERVENCIJE UPRAVLJANJA STRESOM – STRES MANAGEMENT

Cilj programa je pomoći pacijentu u identificiranju stresora, prepoznavanju emotivnih i fizičkih odgovora na stres, povećavanju tolerancije na stres te razvijanju učinkovite strategije suočavanja sa stresom.

Koriste se slijedeće tehnike:

- **Trening relaksacije:** najprimjenjivnije tehnike baziraju se na progresivnoj mišićnoj relaksaciji, s ciljem povećanja samokontrole i smanjenja napetosti, razdražljivosti, tjeskobe i psihosomatskih smetnji povezanih sa stresom.
- **Trening asertivnosti i socijalnih vještina:** najprimjenjivnije tehnike baziraju se na rješavanju problema i igranju uloga kojima se želi smanjiti socijalna tjeskoba i poboljšati komunikacijske vještine te kontrolirati agresivna i neprijateljska ponašanja.
- **Individualno savjetovanje**

Suočavanje sa
STRESOM




LOVE YOUR HEART

INOKULACIJA STRESOM – STRESS INOCULATION TRAINING (SIT)

SIT je visoko personalizirana kognitivno – bihevioralna intervencija za suočavanje sa stresom i disfunkcionalnim posljedicama.

Ciljevi procedure SIT:

- **Promijeniti pacijentova ponašanja** (ona koja su vidljiva i ona na kognitivnoj razini) identifikacijom i zamjenom maladaptivnih ponašanja adaptivnim
- **Razviti samokontrolu** (i na psihofiziološkoj razini i na razini "unutrašnjeg dijaloga" pacijenta) i vještine savladavanja i suočavanja sa stresom
- **Istražiti i modificirati** očekivanja i kognitivne strukture povezane sa savladavanjem stresa (npr. prešutne pretpostavke i očekivanja neadekvatnosti)

Suočavanje sa
STRESOM




LOVE YOUR HEART

PROGRAM SUOČAVANJE SA STRESOM

- Susret 1: “Što je stres?”
- Susret 2: “Učim kako prepoznati kad sam pod stresom”
- Susret 3: “Kako se nosim sa stresom?”

**Specifične teme “Sposobnost suočavanja i podnošenja stresa (*coping*)
- upoznavanje i razvijanje sposobnosti suočavanja i podnošenja stresa -**

- Susret 4: Progresivni trening mišićne relaksacije
- Susret 5: Socijalne vještine
- Susret 6: *Problem solving* – rješavanje problema”

Suočavanje sa
STRESOM




LOVE YOUR HEART



LOVE **YOUR** HEART



Suočavanje sa
STRESOM



HVALA NA PAŽNJI