



KAKO NAS STRES MOŽE OJAČATI

Sabina Stepić, mag. psych.



Utječe na cijeli organizam

INDEXFIT

Liječnica upozorava da stres može ubiti i otkriva kako utječe na tijelo ako ga ne kontrolirate


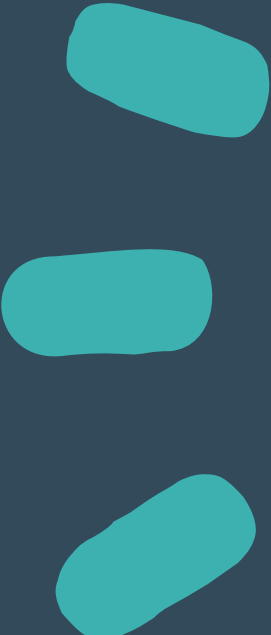
3 min čitanja



Hrvoje Pinoza
dr. med.



Stres = loše



**Stres nas može
oslabiti, ali nas
može i ojačati**

The image features a dark blue background with the word "KAKO?" centered in white, bold, sans-serif font. On either side of the text, there are three teal-colored brushstroke shapes arranged vertically, resembling a stylized smile or a decorative flourish. The brushstrokes have a hand-drawn, irregular appearance.

KAKO?

Upoznaj „neprijatelja“

- Stres je reakcija organizma na povećane **zahtjeve okoline**
- Uzrok stresa (stresor) je svaki događaji koji zahtijeva ulaganje dodatnog napora da bismo se na njega prilagodili



Upoznaj „neprijatelja“

- Dodatan napor
- Prilagodba





**Stres = izlazak
iz zone
komfora**

DVIJE VRSTE STRESA

```
graph TD; A[DVIJE VRSTE STRESA] --> B[Loš stres  
DISTRES]; A --> C[Dobar stres  
EUSTRES]
```

Loš stres
DISTRES

Dobar stres
EUSTRES

DVIJE VRSTE STRESA

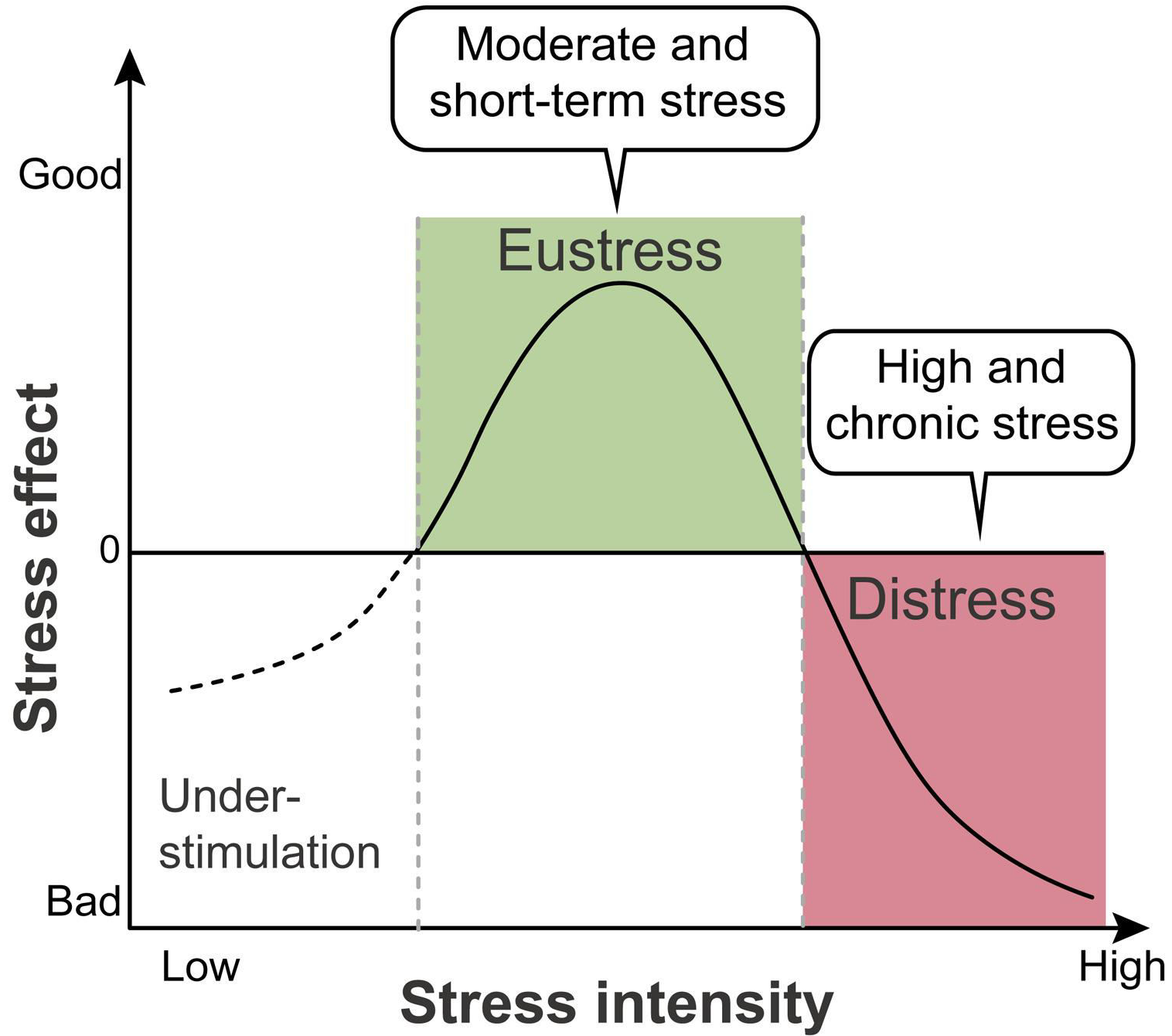
```
graph TD; A[DVIJE VRSTE STRESA] --> B[DISTRES]; A --> C[EUSTRES]; B --- B1[▪ Neugodan]; B --- B2[▪ Ometa]; B --- B3[▪ Praćen brigom ili strahom]; B --- B4[▪ „Previše mi je”]; C --- C1[▪ Ugodan]; C --- C2[▪ Motivira i fokusira]; C --- C3[▪ Praćen uzbuđenjem]; C --- C4[▪ „Taman mi je”];
```

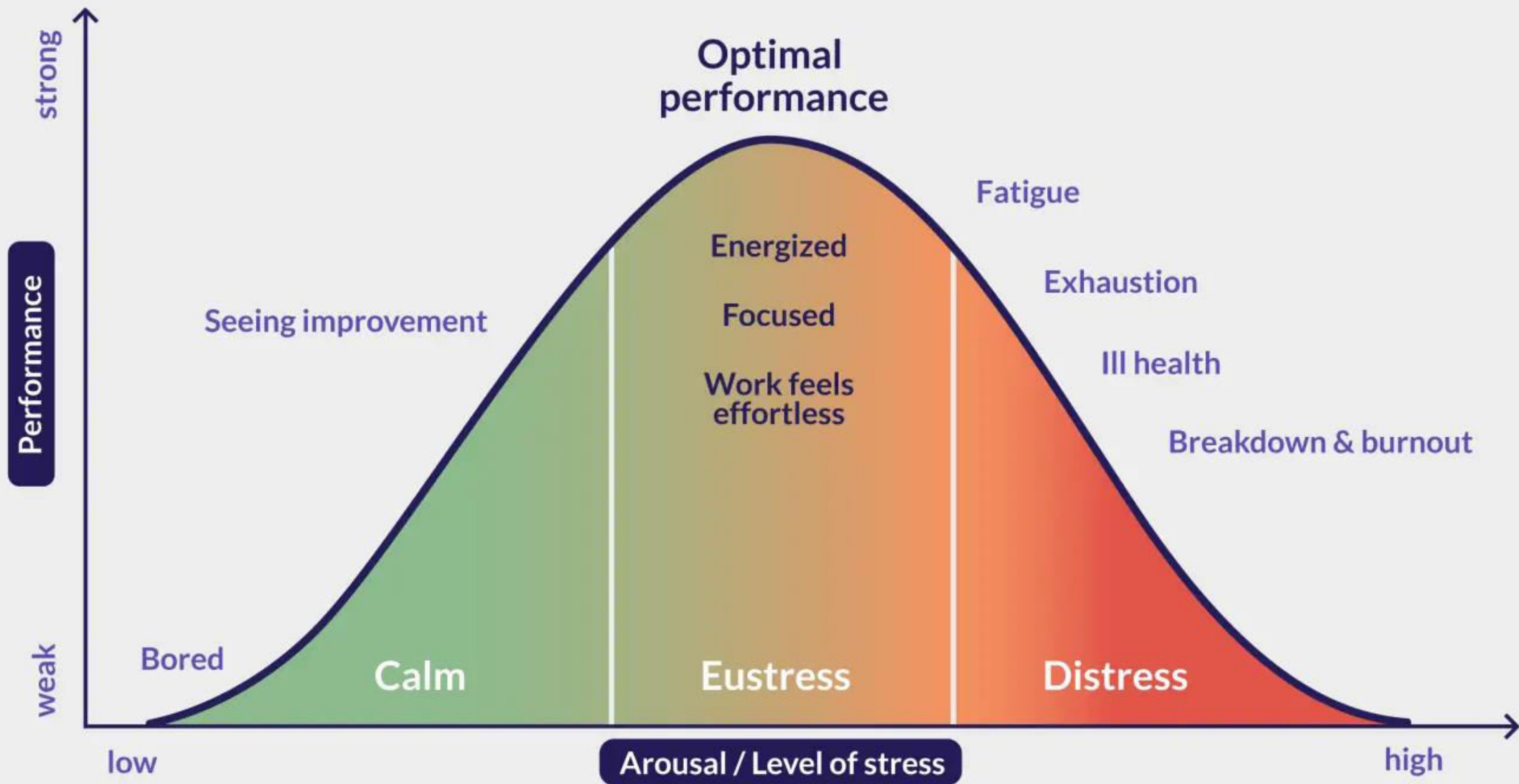
DISTRES

- Neugodan
- Ometa
- Praćen brigom ili strahom
- „Previše mi je”

EUSTRES

- Ugodan
- Motivira i fokusira
- Praćen uzbuđenjem
- „Taman mi je”







Dobrobit eustresa

- Poticaj za rast i razvoj
- Učinkovitost
- Učenje i pamćenje
- Psihološka otpornost
- Osjećaj ispunjenosti
- Samopouzdanje

**Kako doći do
eustresa?**



1. Percepcija

2. Izazov

Kako nastaje stres?

**Stresna
situacija**



**Stresna
reakcija**

Kako nastaje stres?

LAZARUSOV TRANSAKCIJSKI MODEL STRESA

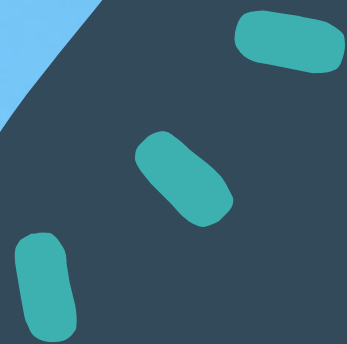


DVIJE VRSTE STRESA

```
graph TD; A[DVIJE VRSTE STRESA] --> B[„Loš“]; A --> C[„Dobar“];
```

„Loš“


„Dobar“







Važnost izazova



**Dok god nam je
pomicanje naših
granica ugodno – u
stanju smo
„dobrog“ stresa**



**Hvala na
pažnji!**