

Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

Odločitve in stres

Poglejmo, kaj se dogaja z našimi sposobnostmi odločanja, če smo v stresu. V stresu se aktivirajo naši stari možgani, ki znajo sprožiti samo troje – **boj, beg ali zamrznitev**. Če pogledamo svoje odločitve v preteklih stresnih okoliščinah, lahko vidimo, ali so bile smotrne ali ne. Smotrne so bile, če so zahtevale **hiter umik na varno pred nevarnostjo** ali pa če smo se morali **odločno postaviti zase**. Vendar te odločitve niso plod razumskega odločanja. Vodijo jih **nagoni** po samoohranitvi in varovanju svojih bližnjih. Sprožijo se zelo hitro in pogosto imamo občutek, kot da jih ne moremo nadzorovati.



Nekatere odločitve pa so vseeno **razumske** tudi v stresnih okoliščinah. Pogosto slišimo napotek, da se v stresnih okoliščinah ne smemo odločati za velike življenjske spremembe, saj takrat težje dobro ocenimo okoliščine. Ta napotek je pravilen in upošteva, da je delovanje naših spoznavnih možganov – ti so v čelnem režnju – v stresu nekoliko okrnjeno. Takrat lahko hitro delamo matematične napake, se zmotimo v sklepanju, imamo okrnjeno fantazijsko mišljenje in slabši spomin, pozornost ter koncentracijo. **Velika odločitev je zato za naše možgane v času stresa dodaten in hud napor. Možnost napake pa je večja.**

Stres zahteva akcijo

Stres zahteva našo akcijo, ta pa je najboljša, če sledi pametni odločitvi. Če je razlog stresa mogoče odstraniti, gremo v akcijo. Na primer, boli nas zob in zato ne odlašamo z obiskom pri zobozdravniku.

Večinoma je naša akcija nagonška ter včasih dobra in včasih ne. Kaj ni najbolje? Ni najbolje, da stresni odziv zadušimo z alkoholom, sladkarijami, prepovedanimi substancami..., kajti takšni odzivi prinesejo nov stres. Prav tako ni najbolje, če se prepustimo stresu, kar bo pa bo, kajti stres je tako samo še večji. Tako je na primer, če brezglavo zbežimo in se dodatno spravimo v nevarnost. Ali pa, če zamrznemo in nič ne

rečemo, nato pa se jezimo sami nase, kaj vse bi lahko rekli, pa nismo. Ali pa, če se spremo, kričimo, mečemo stvari okrog sebe.

Kako pa povečati možnost razumske in pametne odločitve, ko na razlog stresa nimamo vpliva?

V času stresa velja, da po možnosti **ne sprejemamo velikih odločitev**, saj je verjetnost, da se bomo odločili narobe, precej velika. Odločitve raje premaknimo na čas, ko bo najhujše mimo – na primer po obdobju najhujšega žalovanja, če gre za stresne okoliščine po izgubi bližnje osebe (ker je bodisi umrla ali pa ker nas je zapustila). Zelo koristno pa je v tem času pospraviti predmete, ki so povezani s to osebo. Pri tem seveda ne manjka solz in spominov. Najbolje je stvari pokloniti, doma pa obdržati samo tiste, ki imajo sentimentalno vrednost. Pomaga tudi sprememba postavitve pohištva v posameznih prostorih, nove zavese, nov prt na mizi.

Pomagajmo sebi ali pa drug drugemu, da bo stresni odziv čim krajši ali vsaj malo ublažen

Če gre za stresne okoliščine drugega človeka, mu ne bo pomagalo, da mu rečemo, naj gre na sprehod ali pa v družbo. Težko bo sam izvedel kaj takšnega, zato ga raje povabimo in če ne bo takoj za, se ne pustimo odgnati. Včasih tako osebo dobesedno odvedemo na sprehod. Še čevlje moramo izbrati namesto nje.

Če gre za stresne okoliščine pri nas samih in vsi vemo, da je tega v življenju več kot preveč, se velja nanje v naprej **dobro pripraviti**. Najbolje si je pripraviti nekaj dejavnosti, ki jih bomo v stresu izvajali. To pomeni, da imamo opremo za dejavnost že pripravljeno oziroma tako zloženo, da jo samo zgrabimo in že delujemo.

Če bi na primer za sproščanje hodili na sprehod in imeli pohodne čevlje v kleti, mi pa živimo v enajstem nadstropju, zagotovo izžeti od stresa in z zrahljano voljo ter okrnjenim razmišljanjem, kaj je za nas dobro, ne bomo šli v klet po čevlje, pač pa bomo zgrabili tablico čokolade. Zato je bolje na primer takole:

- Čevlje oziroma športne copate imamo na polici v omari, da jih takoj zgrabimo. Zelo blizu je nahrbtnik, vse je že v njemu, le še vodo natočimo v prazno steklenico.
- Košara za nabiranje gob je pripravljena v shrambi, v njej je nožek za čiščenje gob. Ko dobimo povabilo na gozdni pohod, jo samo zgrabimo in gremo.
- V plastični banjici je pripravljeno vse za pranje avta.
- Imamo seznam domačih opravil za primer, ko nam stres gloda živce – pospravimo predal z nogavicami, predal s šali in rokavicami ter kapami, knjižne police, hladilnik, police v shrambi, ... – gremo po vrsti.

Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti redno objavljamo na družbenih omrežjih. Spremljajte

@ProgramOmra na Facebooku in Twitterju.

Partnerji programa



ZRC SAZU



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.