



Glas Slavonije

DOC. ANA KURTOVIĆ PREDAVALA O SVAKODNEVNIM STRESNIM DOGAĐAJIMA

Manje stresa analizom misli i osjećaja

Objavljeno 7. ožujka, 2015.



Stres naš svagdašnji - jesmo li bespomoćni?, tako je svoje predavanje nasloвила dr. sc. Ana Kurtović, docentica na Odsjeku za psihologiju osječkog Filozofskog fakulteta i privukla brojnu publiku. Predavanje je održano u sklopu projekta Otvoreni četvrtak na Filozofskom fakultetu.

Kako bismo se bolje nosili sa stresom i spriječili ili smanjili njegove posljedice, potrebno je razumjeti njegove uzroke, učinke na pojedinca, kao i čimbenike koji mogu modulirati te učinke. Stoga se predavačica fokusirala na osvještavanje procesa koji se događaju pri suočavanju sa stresnim događajima. Također, govorila je o čimbenicima koji mogu povećavati ili smanjivati osjetljivost pojedinca na stres, pa time i povećavati rizik od razvoja različitih problema kao posljedica stresa. Docentica Kurtović govorila je i o vještinama i strategijama koje se mogu koristiti kako bi se regulirao stres i smanjili njegovi učinci.

- Zapitajte se: Zašto se loše osjećam? Kada osvijestite svoje misli i očekivanja, shvatit ćete da vaš problem nije nerješiv i da se neće dogoditi katastrofa - savjetovala je docentica Kurtović. Također, naglasila je kako tjelovježba, tehnike relaksacije, ugodne aktivnosti, poput čitanja knjige, šetnje ili igre sa psom, smanjuju stres i unose ravnotežu. (V.L.)