**Akcijski plan kako pobijediti stres**

Prije nego što vas stres pošalje liječniku, što je potrebno učiniti?

Ukoliko vas je već i poslao, što je potrebno da zaustavite njegov daljnji zamah?

1. **Identificirajte stresore u svom životu**

Podijelite stresore u 3 kategorije – ja osobno, moji svakodnevni zadaci i aktivnosti, moja obitelj/dom. Za svaki stresor upišite 2-3 uzroka stresa.

**Ja osobno**

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Moji svakodnevni zadaci i aktivnosti**

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Moja obitelj/ dom**

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Odredite stresore po prioritetu**

**1.Stresori s kojima moram živjeti**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2.Stresori na koje mobu djelomično utjecati**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3.Stresori kojima mogu upravljati**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Prepoznajte signale stresa**

Fizički\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Emocionalni\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mentalni\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Moje strategije za ublažavanje stresa**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Popišite sve stresne situacije u životu, od onih očiglednih do ozbiljnih. Provjerite da li neka stresna situacija ne pripada vama. Eliminirajte ga.

Procijenite što možete riješiti sami, a što možete riješiti uz pomoć druge osobe.

Važno je na vrijem prepoznati signale stresa i spriječiti da stres vlada vama.

Izradite vremenski akcijski plan rješavanje stresora. Ukoliko ne možete sami potražite pomoć, podršku ili mentora u rješavanju.

dr.sc. Ljiljana Buhač

“Djelujte kao osoba kakva bi željeli biti i uskoro ćete takvi i postati.“ *Leonard Cohen*

*Prilagođeno prema Tarra Barat*