

9. UPRAVLJANJE EMOCIJAMA

➤ Da sam poduzetnik...

Zamisli da si poduzetnik/ca i odgovori na sljedeća pitanja: što ti kao poduzetniku/ci predstavlja stres? Koji osjećaji i misli ti se javljaju kada si pod stresom?

✓ **OBJAŠNJENJE:**

Stres je **neugodno fizičko i psihičko stanje** koji se javlja **u situaciji za koju smatramo da je opasna i prijeteca** odnosno u situaciji **kada doživljavamo da okolina pred nas stavlja zahtjeve koje ne možemo ispuniti**. Svi se **razlikujemo po tome što nam je stresno** odnosno kako razina doživljenog stresa ovisi o tome u kojoj mjeri neku situaciju doživljavaju kao prijetecu i opasnu. Stresne situacije mogu biti neke od sljedećih: usmeno/pismeno ispitivanje u školi, svađa s najboljim/om prijateljem/icom, slanje poruke curi/dečku koji/a ti se sviđa, pisanje mature, pandemija COVID-19 itd.

Važno je prepoznati kada smo pod stresom kako bismo mogli reagirati i poduzeti nešto kako bismo si olakšali nošenje sa stresnim situacijama. U prepoznavanju stresa mogu nam pomoći neki od sljedećih znakova:

- fizički znakovi – glavobolja, umor, napetost u mišićima, brzo kucanje srca, znojenje itd.
- psihički znakovi – pojava neugodnih emocija, manjak koncentracije i pažnje, anksioznost, depresivnost, nemir, pretjerana briga itd.
- ponašajni znakovi – smanjen ili povećan apetit, nesаница, agresija, povlačenje, izolacija, korištenje psihoaktivnih sredstava itd.

Ne volimo kada smo pod stresom i htjeli bismo da ga uopće nema, ali **stres ima svoju funkciju**. Stres je u prošlosti pomagao našim precima preživjeti situaciju kada im je život bio u opasnosti (npr. susret s lavom). Kada bi se našli u situaciji koja je za njih izazovna, opasna ili prijeteća, **stres bi djelovao na način da oslobodi veliku količinu energije i aktivira jedno od tri ponašanja: borba, bijeg ili blokada**. Danas se ne suočavamo s lavovima, ali **svakodnevno imamo različite izazove** koje naš mozak percipira kao prijeteću situaciju i priprema tijelo za suočavanje. Prema tome **stres nije uvijek loš** zbog toga što nam pomaže da se pripremimo i suočimo s izazovima koji su pred nama. Međutim, **stres može postati problem ako smo mu dugo izloženi ili ako nam se nakupilo više sitnih situacija koje su nam bile stresne**. Stres dovodi tijelo u stanje neravnoteže nakon čega mu je potreban odmor i oporavak. Međutim, ako je tijelo duže vrijeme u stanju neravnoteže, ono se ne stigne odmoriti, oporaviti i ponovno vratiti u ravnotežu što sa sobom može donijeti brojne fizičke i psihičke negativne posljedice.

➤ **Emocije i emocionalne vještine**

Napiši što više emocija i osjećaja koje poznaješ!

Što misliš – postoje li dobre/loše ili pozitivne/negativne emocije?

✓ **OBJAŠNJENJE:**

Emocije su važan i potreban dio života, urođene su i svi ih imamo. One nam daju informacije o okolini, pokreću naše ponašanje, pomažu nam da se suočimo s izazovima i problemima, izbjegnemo situacije koje su opasne za nas, potražimo pomoć i podršku i sl. **Možemo osjećati niz različitih emocija**, ali postoji **šest osnovnih emocija**: sreća, strah, tuga, ljutnja, iznenađenje i gađenje. Važno je naglasiti kako ne postoje dobre i loše, pozitivne i negativne emocije, nego ih **dijelimo na ugodne i neugodne**. Neugodne emocije poput **tuge, ljutnje i straha** ne volimo osjećati, ali i one imaju svoju funkciju. Npr. ljutnja govori da nas je netko povrijedio i prešao naše granice. U redu je osjećati ljutnju, ali moramo paziti na to kako ljutnju izražavamo. Tuga se javlja kada izgubimo nešto što nam je važno i služi tome da nas uspori, potakne da potražimo podršku i prihvatimo svoj gubitak. Naposljetku, strah nas upozorava da se nalazimo u situaciji koja je za nas opasna i prijeteća. Kao što smo ranije vidjeli, **jedan od znakova stresa je upravo pojava neugodnih emocija**, a kako bismo se mogli nositi s njima važne su nam emocionalne vještine. **Emocionalne vještine nam pomažu prepoznati svoje i tuđe emocije**, upravljati/regulirati vlastitim emocijama i pokazati empatiju prema drugome. **Regulacija emocije ne znači potiskivati emocije nego ih prihvatiti i vidjeti što ćemo s njima**. Regulirati emocije znači naći ravnotežu između potiskivanja emocija i toga da nas osjećaji u potpunosti preplave.

