



SciBar

Uz kavu o stresu

**8. studenoga 2010., ponedjeljak
18:00 sati**

„Stres i što s njim“

Prof.dr.sc. Lidija Arambašić
(Filozofski fakultet u Zagrebu)

INFO CLUB (podrum)
Fakultet organizacije i informatike
Varaždin, Pavlinska 2

Ulaz SLOBODAN

Organizator: Centar za međunarodne projekte, FOI
Podupiratelj: Varaždinska županija

SciBar - znanstvenici su odlučili izaći iz laboratorija, kabineta, predavaonica na mjesta gdje će moći svoje teme prepričati na zabavniji, ležerniji, zanimljiviji način. Dolaze u kafiće, klubove. Žele čuti što ljudi misle o njihovom radu, o znanosti, koja je dio naših života htjeli mi to ili ne.

Osjećate li svakodnevni stres? Previše stvari morate obaviti, a imate premalo vremena? Čini vam se da biste mogli eksplodirati?

Možda se čini nemogućim, ali možete naučiti živjeti bez stresa jednostavno slušajući se. Ne slušajući, nego slušajući sebe. Slušajte kakve zahtjeve stavljate pred sebe i što je važnije slušajte način na koji ih govorite. Većina ljudi uopće ne polaže nikakvu pažnju na način razgovora sa samima sobom. Prema drugima su ljubazni, a prema sebi se ponašaju kao zapovjednici. To je zbog toga što nam nikad nitko nije ukazao na važnost razgovora sa samima sobom, te koliko on utječe na naše zadovoljstvo, ali i razinu stresa u životu. Doslovno možete potpuno eliminirati stres, promijenite li način na koji razgovarate sa sobom. (Izvor: <http://www.covermagazin.com/>) Stres ima svoju psihološku i fiziološku stranu. Što se tiče fiziološke strane, stres uzrokuje glavobolje, probleme s tlakom, porast šećera u krvi i tahikardiju. S psihološke strane, stres je praćen osjećajem straha i uznemirenosti. Intenzitet utjecaja stresa je određen time kako se pojedina osoba nosi sa situacijom koja je dovela do stresnog stanja. Kada osoba ne uspijeva upravljati stresom, tjelesni obrambeni mehanizmi slabe. (Izvor: <http://www.mojezdravlje.net/>)

Prof.dr.sc. L. Arambašić je doktorirala psihologiju na Filozofskom fakultetu u Zagrebu gdje je zaposlena od 1982. (Odsjek za psihologiju, Katedra za zdravstvenu i kliničku psihologiju). U okviru studija psihologije predaje 1 obavezan i 3 izborna kolegija. Sudjeluje u nastavi na različitim fakultetima u Hrvatskoj i inozemstvu. Aktivno je sudjelovala u brojnim projektima pružanja psihosocijalne pomoći žrtvama rata. Članica je Hrvatskog psihološkog društva, Društva za psihološku pomoć i Hrvatske psihološke komore te dva inozemna društva: EAPP i EARLI. Dobila je dvije nagrade za stručni i dvije za znanstveni doprinos psihologiji.