Od starih za mlade: Kako se nositi sa stresnim situacijama?

Zahtjevi modernog svijeta sve su veći i veći, zbog čega je stres postao dobro poznat suputnik gotovo svakoj osobi, od djece i mladih pa do odraslih i osoba starije životne dobi. Zbog toga su se, između ostalog, teme stresa i brige o sebi obrađivale i na radionicama grupnog programa jačanja socio-emocionalnih kompetencija, namijenjen osobama starije životne dobi. Što pomaže našim polaznicima?

„Moj pozitivan stav u životu mi pomaže da sve teškoće koje donosi život gledam s vedrije strane. Prilagođavam se i tražim makar trunkicu pozitive za koju se onda sve veže. Vjera je najbitnija u životu, bez nje sve bi bilo teže…“

„Ujutro se dignem i odem u kupaonicu, pogledam se u ogledalo i kažem: 'Ja sam sebi jako važna i sve će biti dobro'.“

„Nisam sigurna da mogu reći da se uspješno nosim sa stresom, ali svakako pokušavam. Ono što mi pomaže je, od hobija, ples i glazba, zatim šetnja prirodom, a na duhovnoj razini molitva koja ponekad prijeđe u kontemplaciju i to je neponovljiv osjećaj lakoće življenja koji se ne da izraziti riječima. Naravno, prije svega, na dnevnoj razini su radosti moje preslatke unučice.“

„Pomaže mi volja za određenim aktivnostima - rad koji rješava stres, šetnja, sadnja cvijeća, orezivanje grmova, promjena mjesta namještaja, iskušavanje novih recepata, kolači, torte, druženje…“

„Evo da se vratim u studentske dane, kada god sam pao ispit, nisam krivio profesora koji me ne voli ni zlu sreću ni nesklonu sudbinu nego jednostavno samog sebe radi površnog pristupa učenju. Stres i višak energije jednostavno sam rješavao na način da sam otišao u prirodu – ribolov, mir i rijeka ulili su mi novu snagu, rijeka je odnijela brige, a priroda i ulov ribe bili su lijek za neuspjeh i akumulaciju nove snage. Tako sam završio faks, a postao i ribič.“

„Prvo, pomaže mi da ne razmišljam o tome tako da se prisilim zaokupiti drugim aktivnostima, kao npr. uređivanje okoliša oko kuće ili križaljke, a što je najvažnije, pozitivno razmišljati da i to mora proći, prespavati i čvrsto krenuti dalje uz nadu na pozitivne misli jer sve prolazi i sunce će opet zasjati.“

„Prva mi je misao: 'svako zlo za neko dobro'! Slušam muziku, ponekad zapjevam, zaplešem, puno se družim s prijateljima. Uvijek nešto radim, da što manje razmišljam o problemima (šivanje, štrikanje), ili šetam po dućanima gdje svira muzika, a ponekad nešto i kupim jer mi to podigne raspoloženje.“

„Kod uspješnog nošenja sa stresom pomaže mi druženje s prijateljicama, šetnja, odlazak na izlete, ples i surfanje po internetu (fejsu).“

„Svakako izlazak vani, šetnja i razgovor s dragim osobama.“

„Pomaže mi ugodno društvo i razgovor s prijateljima, obitelji, sinovima ili ženom, i molitva obično uvečer prije spavanja.“

Program se održao od veljače do svibnja 2022. godine u prostoru Gerontološkog centra Doma za starije osobe Trnje, u okviru projekta**„Psihosocijalnim aktivnostima i edukacijom u zajednici do prevencije institucionalizacije starijih osoba“**. Namijenjen je korisnicima starije životne dobi koji su motivirani za unapređenje vlastitog mentalnog zdravlja i povećanje psihološke dobrobiti. Program je fokusiran na jačanje socijalnih vještina i na proradu emocionalnih reakcija koje prate promjene i događanja u starijoj životnoj dobi poput novih uloga (uloga bake/djeda, prabake/pradjeda, umirovljenika,..), gubitak bliskih osoba, obiteljski odnosi, narušenost fizičkog zdravlja, prilagodba na umirovljenje i drugo. Početkom sljedeće godine započet će se s provedbom novog ciklusa programa jačanja socio-emocionalnih kompetencija u Caritasu Zagrebačke nadbiskupije.

Projekt „Psihosocijalnim aktivnostima i edukacijom u zajednici do prevencije institucionalizacije starijih osoba“ dvogodišnji je projekt s rokom provedbe od 1. studenog 2021. do 1. studenog 2023. godine. Nositelj projekta je Društvo za psihološku pomoć, a partneri su Caritas Zagrebačke nadbiskupije, Dom za starije osobe Trnje te Grad Zagreb. Ukupna vrijednost projekta iznosi 746.584,23 kn, s ukupnim iznosom bespovratnih sredstava od 746.584,23 kn. Bespovratna sredstva osigurana su iz Državnog proračuna Republike Hrvatske (15%) i iz Europskog socijalnog fonda (85%).

Sadržaj objave isključiva je odgovornost Društva za psihološku pomoć.