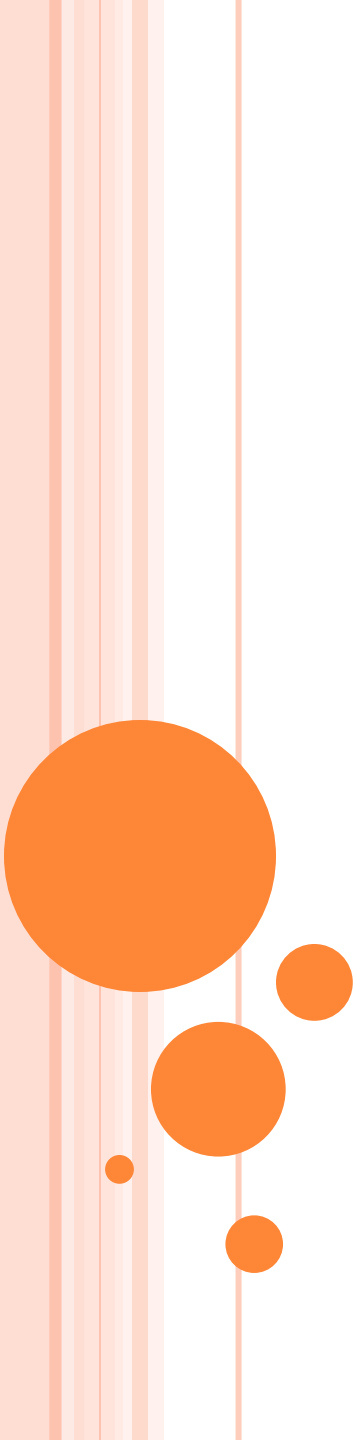




STRES

Kako ga prepoznati in se nanj odzvati?

Test – jaz in stres



KAJ SPLOH JE STRES?

- **fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor na notranje in zunanje dražljaje (stresorje)**
- **vsakodnevni stres (nujno potreben)**
- **negativen : pozitiven stres**
- **STRESOR?**
 - **dogodek, oseba, predmet (kot stresni element)**
 - **konkreten stresor?**
- **Kaj vse določa dejavnike stresa?**
 - **osebnost, izkušnje posameznika, energija, okoliščine, okolje v katerem delamo/živimo**
 - **kakovost medsebojnih odnosov**



STRESORJI

- hrup,
- vibracije,
- podnebne spremembe,
- duševna preobremenjenost,
 - časovna stiska,
- domače/poklicne skrbi,
 - brezposelnost,
- sprememba bivališča,
 - smrt,
- prometna nesreča,
 - ločitev,
- nakup stanovanja,
 - poroka,
- rojstvo otroka,
- zaljubljenost,...



KAJ SE ZGODI, KO JE STRESA PREVEČ?

- prebavne motnje (čir, zaprtost, izguba teka, pretiran apetit, zgaga, slabost, bruhanje)**
- motnje srca in ožilja (visok krvni tlak, motnje srčnega utripa)**
- motnje imunskega sistema (sladkorna bolezen, rak, alergije)**
- motnje mišičnega sistema (mišični krči, bolečine v vratu in hrbtu)**
- motnje dihal (pogosti prehladi, astma)**
- duševne motnje (zloraba psihoaktivnih snovi – odvisnost, depresija, pomanjkanje energije, nihanje razpoloženja, nekomunikativnost, nezmožnost koncentracije, anksioznost, ...)**



SIMPTOMI STRESA

MISLI

- Tega ne zmorem.
- To je grozno, kar se mi dogaja.
- Vsi pritiskajo name.
- Težko mi je.
- Slabo se počutim.
- Preveč je vsega.
- Zakaj jaz???

TELO

- potne in mrzle dlani
- pospešen utrip srca
- glavobol
- prebavne motnje
- izpuščaji
- slabost
- zakrčene mišice
- težave z dihanjem
- nespečnost

VEDENJ

E

- pomanjkanje volje
- neorganiziranost
- jokavost
- težave s spanjem
- težave s pozornostjo
- preveč spanja
- prepirljivost

ČUSTV

A

- potrlost
- napetost
- jeza
- pretirana občutljivost
- razdražljivost
- prepirljivost
- strah
- obup
- vznemirjenost

STRES NA DELOVNEM MESTU

- **Stresna ogroženost na del. mestu:**
 - **veliko/preveč dela**
 - **nizko zahtevna dela pri visoki poklicni kvalifikaciji**
 - **malo samostojnosti pri izvajanju del. operacij**
 - **malo podpore med sodelavci oz. nadrejenimi**
- **Raziskava med državami EU je pokazala, da stres na delovnem mestu vsako leto prizadene vsaj 40 mio zaposlenih in povzroči za vsaj 20 milijard € škode v ekonomiji, zdravstvu in okolju.**



SPOPRIJEMANJE Z NEGATIVNIM STRESOM

ODKRITI VZROK

nato

- **Reševanje težav na katere lahko vplivamo!**
- **Obvladovanje odziva na stres; spoznavanje in krepitev samega sebe;**
- **Ko na stresne vzroke ne moremo vplivati – si vzamemo čas zase, skrbimo za dobro duševno in telesno počutje, dopustimo, da nam nekdo pomaga, ...**

Dodatno poglobimo stres, če se:

- **- umikamo vase**
- **- težko sprejmemo nastalo situacijo**
- **- se ukvarjamo s simptomi stresa**



ODZIV NA STRES

Interakcija med:

- ❖ STRESNIM DOGODKOM
- ❖ POSAMEZNIKOM (ocenimo posledico delovanja stresorja)
- ❖ OKOLJEM



1. SPREMEMBA OKOLJA IN NJEGOVIH ZAHTEV

○ **kratkoročna**

- **začasna menjava kraja bivanja**
- **sprememba okolja (dopust; oddih)**

○ **dolgoročna**

- **menjava delovnega mesta**
- **selitev prebivališča**



2. SPREMEMBA SPOSOBNOSTI SPOPRIJEMANJA S STRESNIMI SITUACIJAMI

- prepoznavanje stresnih simptomov**
- prepoznavanje pozitivnega in negativnega stresa (za vsakega posameznika različno!)**
- spoznanje, da nam tudi negativen stres lahko pomaga – življenja brez težav ni; prej ko to sprejmemo, lažje nam bo...**
- učenje različnih tehnik spoprijemanja s stresom**



STRATEGIJE:

○ TELESNA RAVEN

- **dovolj spanja, sproščanje, mirno dihanje, športna aktivnost, masažne tehnike, poslušanje glasbe, pogovor s prijateljem, risanje, ...**

○ RAVEN MISLI

- **menjava negativnih misli o samemu sebi s pozitivno sliko**
- **pohvalimo se, ko nekaj opravimo dobro!**
- **sprotno reševanje težav (načrtno in po korakih)**
- **zaupajmo samemu sebi!**
- **sprijaznimo se z okoliščinami, ki jih ne moremo spremeniti**



STRES IN PREHRANA

- Nekatera živila so močni spodbujevalci (hkrati neposredni vzroki za stres) – kratkoročno so to “prijetna” poživila, ki nam sčasoma zelo škodijo – *kofein, alkohol, nikotin, sladkor, sol, maščobe...*
- Namesto tega ob stresni situaciji telesu ponudimo hrano, bogato z vlakninami (sadje, zelenjava) – stres namreč povzroča krče in zaprtje, vlaknine pa ohranjajo gibanje črevesja.



VAJA – KAKO SE JAZ ODZOVEM NA STRES?

- **1. Stresna situacija**
- **2. Kaj po navadi storim?**
- **3. Vplivam lahko na:.....**
- **4. Z naslednjimi dejavnostmi bom stres obvladal:.....**



6 PRAKTIČNIH KORAKOV

1. **Pričaj in načrtuj!**
2. **Omeji vpliv stresorjev!**
3. **Odzivaj se mirno! (pridobim čas)**
4. **Vzpostavi nadzor nad svojim telesom!**
5. **Upočasni se in išči svojo notranjo moč!**
6. **Razmišljaj optimistično!**

