

# STRES

Spoprimimo se z njim



# Kaj je stres?

Stres je neizogiben del življenja in je naš naravni odziv na izzive in zahteve, s katerimi se vsakodnevno srečujemo.

Gre za vrojen odziv telesa na nevarnost, ki so ga poznali že naši daljni predniki. V preteklosti je posamezniku pomagal pri preživetju – telesne spremembe so ga pripravile na nevarnost in mu dale energijo za boj s sovražnikom ali beg iz življenjsko ogrožajoče situacije.

# Kaj sproža stres?



Večina nevarnosti, s katerimi se soočamo v današnjem času, pa ni življenjsko ogrožajočih. Vire stresa predstavljajo pomembni življenjski dogodki (npr. rojstvo otroka, zaključek šolanja), spremembe (npr. selitev, menjava službe) ali izgube (npr. smrt, ločitev, izguba službe). Prav tako pa so lahko vir stresa vsakodnevne obremenitve (doma, v službi, v prometu).

Pomemben del stresa je naše **doživljanje stresne situacije**. Stres običajno doživimo takrat, ko ocenjujemo, da zahteve situacije presegajo naše zmožnosti oz. da se bomo težko soočili z njo. Ljudje se med seboj razlikujemo glede doživljanja in ocenjevanja situacij, zato bo hoja po mostu brez ograje ali lotevanje nove naloge za nekoga stresno, za drugega pa zanimiv izziv.



## Stres nam lahko ...

### ... pomaga:

Določena količina stresa je lahko koristna, saj se zviša naša motivacija, osredotočenost in energija. To nam pomaga, da se bolje spoprijemamo z (vsakodnevnimi) nalogami in izzivi, da smo bolj produktivni in da osebno rastemo. V takih primerih je stres obvladljiv in koristen.

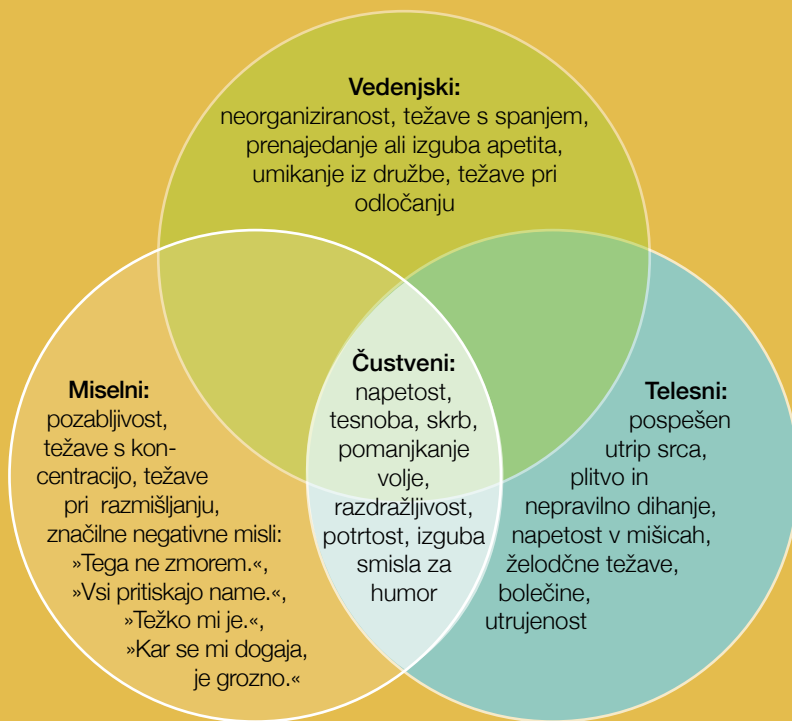
### ... ali škoduje:

Če pa so obremenitve prevelike ali trajajo predolgo, lahko negativno vplivajo na naše duševno in telesno počutje ter zmanjšajo našo sposobnost za učinkovito spoprijemanje s težavami. Poveča se tveganje za razvoj različnih bolezni (od običajnega prehlada do težav s srcem ali pa izgorelosti, depresije). Zato je pomembno, da pravočasno prepoznamo znake in simptome obremenjujočega stresa.

# Kako lahko prepoznamo obremenjujoči stres?

Vsak doživlja stres drugače, saj smo si različni in se različno odzivamo na enake situacije. Navedeni so le najpogostejši znaki obremenjujočega stresa.

## ZNAKI OBREMENJUJOČEGA STRESA



# Kako se lahko spoprimemo z obremenjujočim stresom ...

## ... z odkrivanjem:

Za učinkovito spoprijemanje moramo najprej prepoznati, kdaj smo pod stresom in kako vpliva na nas. Šele ko vemo, kaj so naši viri stresa in kako se nanje odzivamo, lahko v zvezi s tem nekaj naredimo.



## ... s preprečevanjem:

### • Poenostavitev vsakodnevnega življenja.

Če je naš urnik preveč natrpan z obveznostmi in nalogami, smo zelo izpostavljeni stresu. Pomembno je, da ga naredimo obvladljivega – da si ne naložimo preveč nalog naenkrat in da znamo reči tudi NE.

### • Postavljanje realnih ciljev in pričakovanj.

Da ne pride do preobremenjenosti, je pomembno, da si zastavimo dosegljive cilje in da nimamo previsokih zahtev do sebe in drugih.

### • Delitev dela in obračanje po pomoč.

Vsega ne zmoremo sami, zato je pomembno, da se zavedamo, da iskanje pomoči pri drugih ni znak naše šibkosti, ampak pomembna strategija preprečevanja in spoprijemanja s stresom.

## ... z dobro telesno pripravljenostjo:

- **Redna telesna aktivnost.** Primerna telesna aktivnost nam pomaga pri sproščanju napetosti in višanju energije.
- **Zdrava prehrana.** Delovanje našega telesa je odvisno tudi od »goriva«, ki ga dobiva. Zato je pomembno, da je naše prehranjevanje zdravo in uravnoteženo.
- **Izogibanje neustreznim oblikam »samopomoči«.** Kajenje, alkohol, pomirjevala ... lahko kratkotrajno blažijo simptome stresa, a ne pomagajo pri njegovem premagovanju in dolgoročno prinesejo dodatne obremenitve oz. težave.

# Kako se lahko spoprimemo z obremenjujočim stresom ...

## ... z ustreznim načinom oz. strategijo spoprijemanja:

Ko ne moremo preprečiti stresa, je pomembno, da izberemo pravo strategijo spoprijemanja z njim. Pri izbiri ustrezne strategije so nam lahko v pomoč naslednja vprašanja:

- **Je moja strategija primerna za to situacijo?**
- **Mi moja strategija koristi?**
- **Mi bo ta strategija pomagala tudi dolgoročno?**

Navedenih je nekaj strategij, ki so se izkazale za učinkovite. Lahko jih preizkusite in preverite, ali vam ustrezajo.

- **Sistematično reševanje problemov.**

To npr. pomeni, da veliko nalogo/problem razdelimo v manjše, obvladljive korake, ki jih izvajamo postopoma.

- **Sprotno reševanje težav.**

Če odlagamo reševanje problemov ali izvrševanje zadolžitev, se nam kopičijo in obremenitev se poveča.

- **Obračanje po podporo k bližnjim.**

Pogovor z bližnjim o problemih, skrbah, občutkih nam je lahko v pomoč na dva načina. Včasih je dovolj že to, da nas nekdo posluša in da lahko spregovorimo o svojih

občutkih. Lahko pa nam pogovor pomaga pogledati na problem z drugega vidika in iskati nove načine njegovega reševanja.

- **Sprememba pogleda na situacijo.**

Včasih ne moremo spremeniti ne stresne situacije ne aktivno ukrepati v povezavi z njo (npr. pri izgubi svojca), takrat lahko spremenimo svoj pogled na situacijo oz. jo sprejmemo.

- **Pridobivanje znanja in učenje veščin spoprijemanja s stresom.**



Veščin spoprijemanja s stresom se lahko naučite tudi na brezplačnih delavnicah **Spoprijemanje s stresom**, ki potekajo v zdravstvenih domovih. Več o njih si lahko preberete na zadnji strani zgibanke.

## ... s sprostitvijo:

Pomembno je, da uravnotežimo čas za delo in sprostitve, saj bomo lahko le na ta način imeli dovolj energije za vsakodnevne izzive. Zato poskrbimo za:

- **Dovolj počitka in kvalitetno spanje.**
- **Ukvarjanje s stvarmi, ki jih radi počnemo** (rekreacija, hobiji, glasba, druženje, ustvarjanje ...).

- **Razvijanje novih hobijev, vključevanje v prostovoljstvo.**
- **Sproščanje/uporabo tehnik sproščanja.**

Treh različnih tehnik sproščanja se lahko naučite tudi v (svojem) zdravstvenem domu na kratki brezplačni delavnici **Tehnike sproščanja**. Za več informacij se lahko obrnete na katerikoli zdravstvenovzgojni center ali Center za krepitev zdravja.

## Kam po strokovno pomoč?

Včasih naše strategije spoprijemanja ali pomoč bližnjih ne zadoščajo in se moramo obrniti po strokovno pomoč. Poiščite pomoč v svojem zdravstvenem domu oz. pri svojem izbranem osebnem zdravniku in preverite, kaj vse je na voljo v vaši bližini (pomislite tudi na nevladne organizacije in društva).

Za podatke o ustreznih oblikah pomoči ali samo za podporo in pogovor se lahko obrnete tudi na

### TELEFONE ZA POMOČ V STISKI:

Klic in duševni stiski	01 520 99 00	(vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)
Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik	116 123	(24 ur/na dan, vsak dan) Klic je brezplačen.
TOM telefon za otroke in mladostnike	116 111	(vsak dan med 12. in 20. uro) Klic je brezplačen.

V stiski lahko poiščete strokovno pomoč tudi v eni od **psiholoških svetovalnic** v različnih krajih po Sloveniji:

info@posvet.org	031 704 707	(naročanje vsak delovnik med 12. in 19. uro)
svetovalnica@njz.si	031 778 772	(naročanje vsak delovnik med 8. in 15. uro.)

Za podporo, pogovor in nasvet o ustreznih oblikah pomoči lahko uporabite tudi spletno svetovanje:

- zdravstveni portal s svetovalnimi forumi za odrasle (družinska medicina, psihiatrija, obporodne stiske) **www.med.over.net**

- spletna svetovalnica za mlade  
**www.tosemajaz.net**

- spletna stran Društva DAM  
**www.nebojse.si**

# Psihoedukativna delavnica Spoprijemanje s stresom

V zdravstvenih domovih je v okviru zdravstveno-vzgojnih centrov oziroma Centrov za krepitev zdravja na voljo brezplačna psihoedukativna delavnica **Spoprijemanje s stresom**. Namenjena je vsem, ki čutijo, da jih stres obremenjuje v vsakodnevnem življenju in bi se želeli z njim učinkovito spoprijeti.

## Zakaj se udeležiti delavnice?

Na delavnici se udeleženci seznanijo z značilnostmi doživljanja stresa, spoznajo večšine obvladovanja obremenjujočega stresa ter načine, kako poskrbeti za svoje zdravje in dobro počutje.

Delavnica pokriva naslednje vsebine:

- Doživljanje stresa in travme
- Duševne in telesne motnje povezane s stresom in travmo
- Zavedanje, prepoznavanje in obvladovanje čustev
- Moji viri moči

Zelo dragoceno je tudi, da delavnica omogoča medsebojno izmenjavo izkušenj in podporo v manjši skupini (okoli 10 udeležencev).

Vir:

- Dermovšek, M. Z., Sedlar Koba, N., Tančič Grum, A. (2017). Spoprijemanje s stresom – Priročnik za udeležence. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Ljubljana.

## Koliko časa traja delavnica?

Delavnica traja en mesec in obsega:

- štiri tedenska srečanja v skupini po uro in pol (90 minut) in
- eno individualno svetovanje (15 minut za posameznika).

## Kako se lahko vključite v delavnico?

Vključitev je enostavna, za delavnico ne potrebujete napotitve.

O delavnici in njenih terminih se pozanimajte v svojem zdravstvenem domu. Obrnete pa se lahko tudi na kateregakoli od zdravstvenovzgojnih centrov/Centrov za krepitev zdravja, kjer izvajajo delavnice, njihov seznam je na spletni strani NIJZ:

<http://www.nijz.si/sl/delavnica-spoprijemanje-s-stresom>

