A stylized, graphic illustration of two faces. The faces are rendered in a flat, high-contrast style with thick black outlines. The eyes are a vibrant blue, and the lips are a deep red. The background is a light, neutral tone. The overall aesthetic is reminiscent of mid-century modern or pop art.

# STRES IN ZDRAVJE

Jeruzalem, 2022

---

Prof. dr. Matej Tušak, UL FŠ,  
[www.matejtusak.si](http://www.matejtusak.si)

# VSEBINA

---



- Stres v obdobju korone
- Stres v teoriji
- Stres v praksi
- Dejstva o stresu
- Kam po pomoč?
- Kako prepoznamo stres?



Kaj pa zdaj?

- Soočanje in upravljanje s stresom
- Življenje brez stresa?



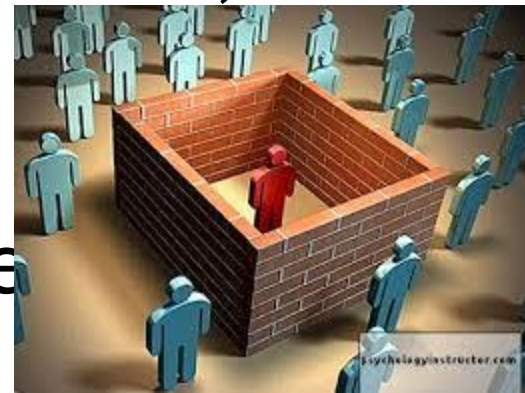


# KONKRETNE TEŽAVE

## OSAMA IN SOCIALNA IZOLACIJA



Socialna izolacija se nanaša na izogibanje in pomanjkanje stikov z drugimi ljudmi ter na zapiranje v svoj svet. Zanja je značilna odtujenost, pomanjkanje intimnih stikov, nezaupljivost do drugih in samozadostnost. Za mnoge tudi zapanost in pomanjkanje aktivacije



# POMANJKANJE GIBANJA



**Prvenstvo po izolaciji**

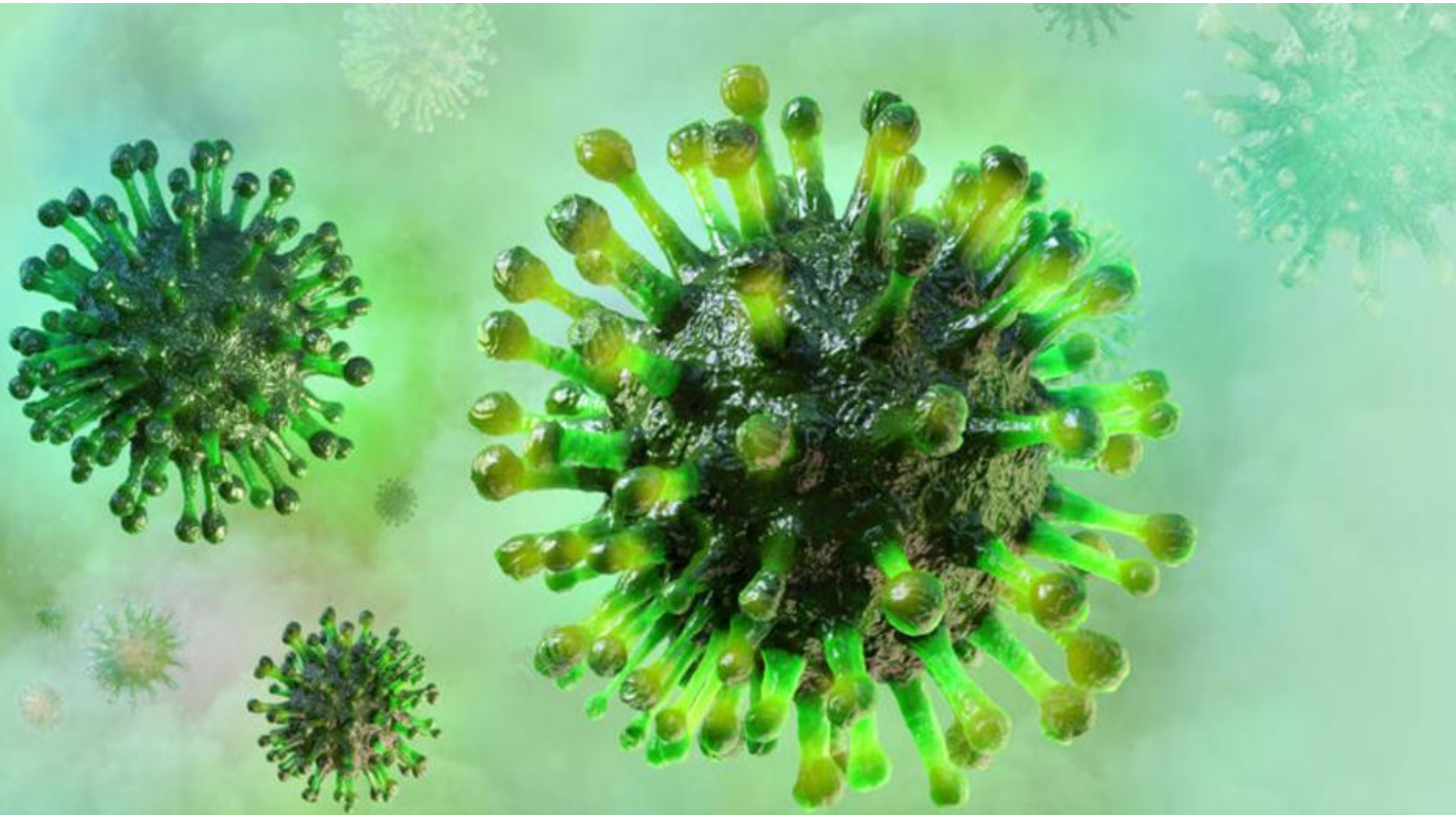
# POMANJKANJE KOMUNICIRANJA



# ANKSIOZNOST, NARAŠČANJE NAPETOSTI IN PANIKA



# STRAH PRED NEPOZNANIM – POMEN STROKOVNEGA KOMUNICIRANJA



# POMANJKANJE SAMODISCIPLINE IN MOTIVACIJE



# NEZNANJE KOMUNICIRANJA – KONFLIKTI V DRUŽINI



# PROSTORSKA STISKA – PORAST AGRESIVNOSTI



# RAZVAJENOST – NESPOSOBNOST ODLAGANJA ZADOVOLJITVE

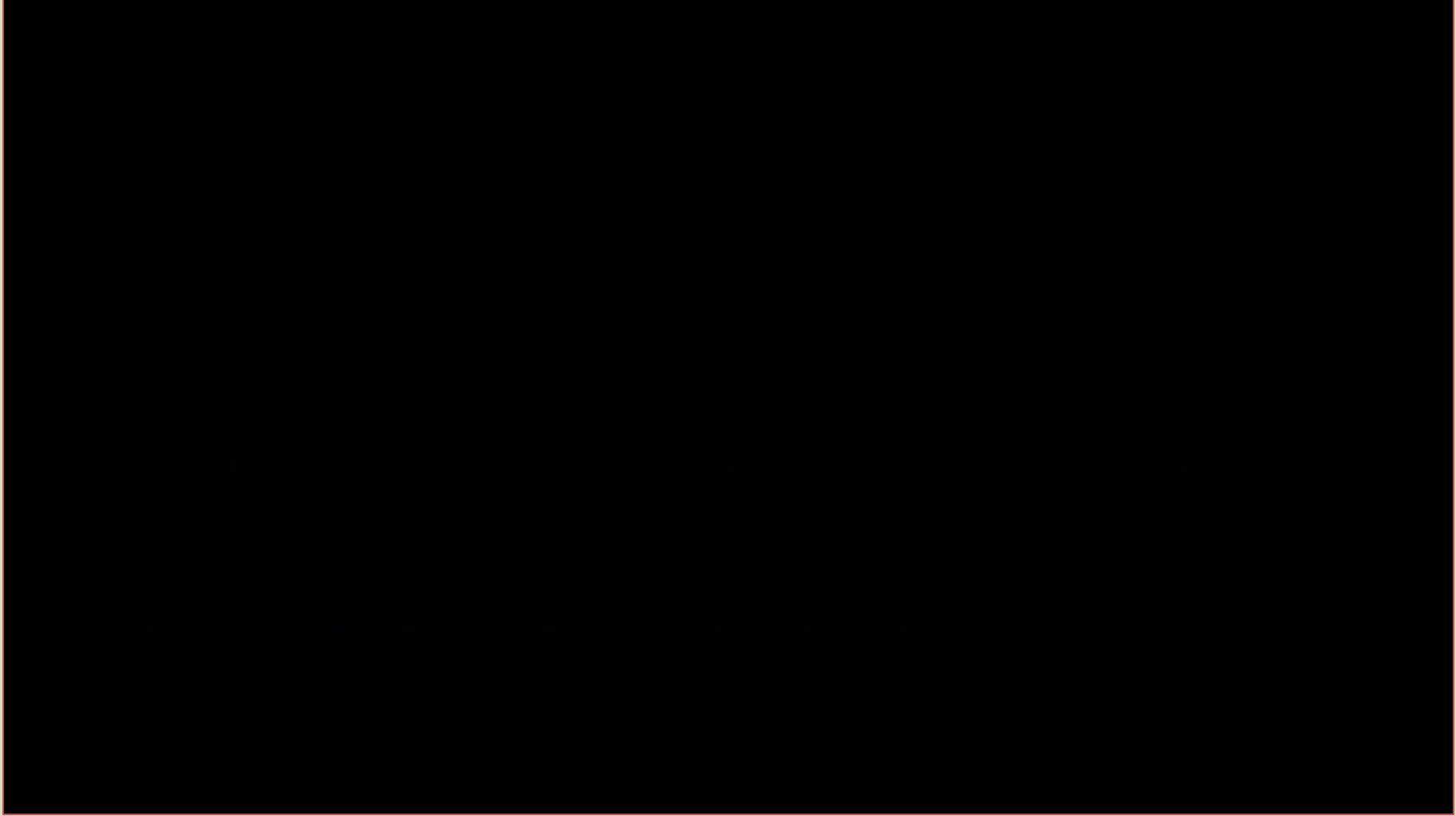


# POMANJKANJE VZGOJE





# STRES V PRAKSI



# STRES V TEORIJI

- Stres je normalna reakcija organizma na ogrožajoče dražljaje iz okolja.
- Stres je fiziološki in psihični odziv posameznika na dogodke in situacije, ki predstavljajo grožnjo ali zahtevajo od posameznika neko prilagoditev.  
(Hans Selye, 1956).

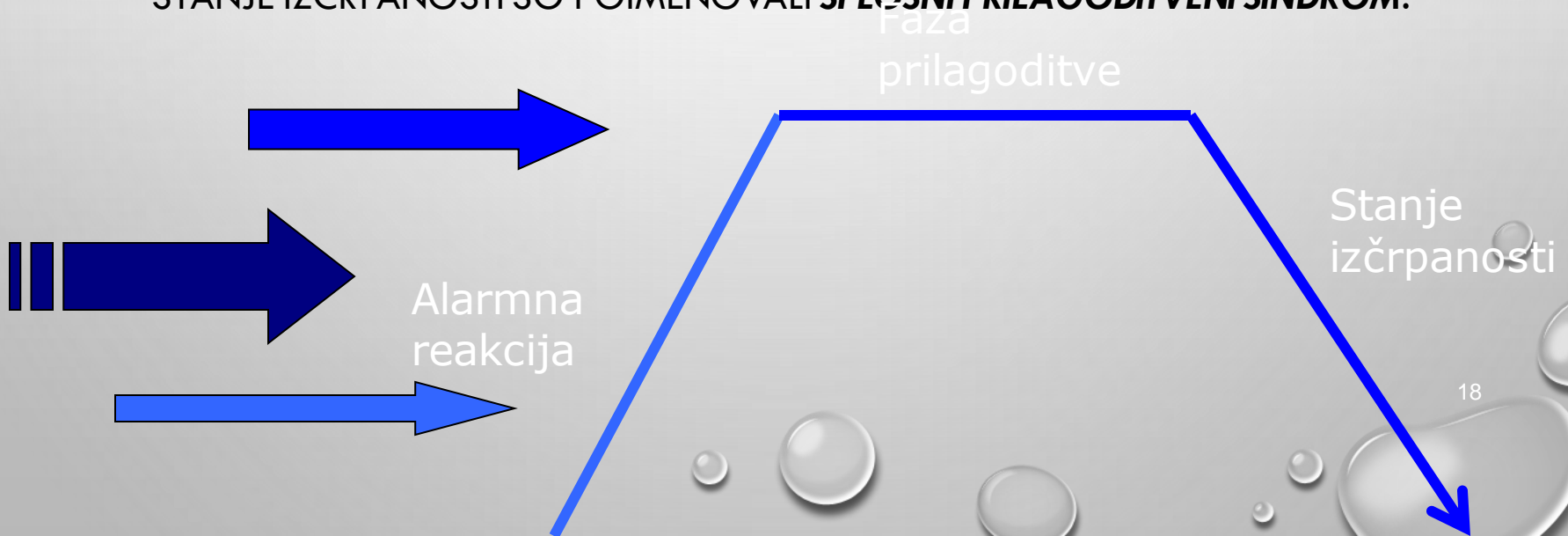
- 



Stres je stanje vznemirjenosti, ko posameznik interpretira dogodek ali situacijo kot obvladljivo in je s svojimi strategijami spoprijemanja nadzorovati situacijo.

# 1956, HANS SELYE: SINDROM NESPECIFIČNE OBOLELOSTI

- OB IZPOSTAVITVI STRESORJU SE NAJPREJ POJAVI:
  - **ALARMNA REAKCIJA**, KI TELO OPOZARJA, DA JE NEKAJ NAROBE. TEJ PRVI FAZI SLEDI
  - FAZA **PRILAGODITVE** ALI PA **STANJE OBRAMBE**. ČE PA ŠKODLJIVI VPLIVI TRAJAJO ŠE NAPREJ, LAHKO PREIDEMO V
  - **STANJE IZČRPANOSTI**. ALARMNO REAKCIJO. FAZO PRILAGODITVE ALI OBRAMBE IN STANJE IZČRPANOSTI SO POIMENOVALI **SPLOŠNI PRILAGODITVENI SINDROM**.





# STRES V ŠTEVILKAH

- V Sloveniji slabe tri četrtnine (72%) ljudi poroča o pogostih simptomih stresa na delovnem mestu, le 9% jih poroča, da so stresne situacije zmerne.
- 20% zaposlenih kaže zgodnje znake izgorelosti (kronične utrujenost), 15% je izčrpanih, 5% pa se zlomijo in končajo na bolniškem dopustu (ZDS, 2012).
- 38% uporabnikov elektronske pošte poroča o pregledovanju službene pošte tudi v času dopusta (AOL, 2007).
- 53% Američanov poroča, da pod stresom niso deležni nobene zdravstvene oz strokovne podpore in ne vedo kam se obrniti po pomoč (APA, 2013).

# Slovenija v primerjavi z EU 25

(Eurofound report, 2012)

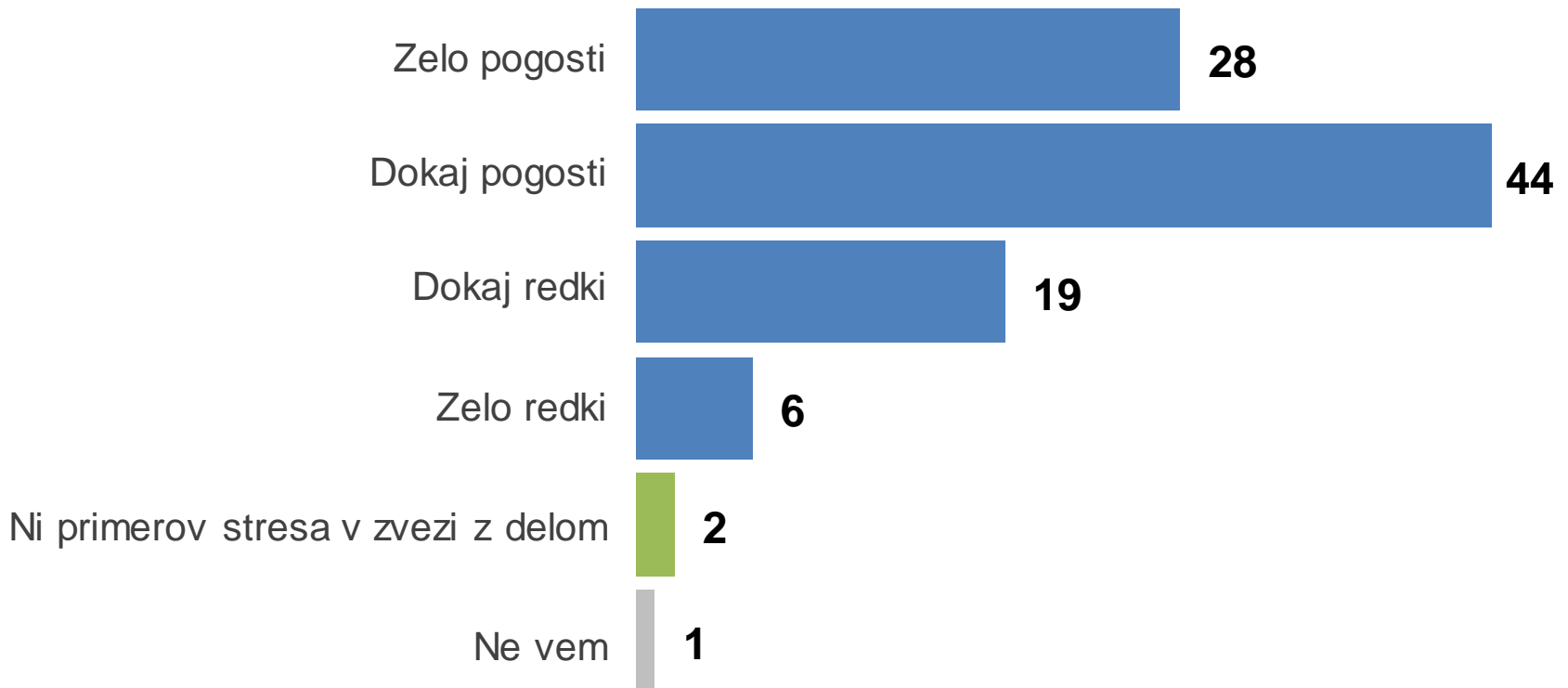
- Si lahko predstavljate, da bi delali vaše delo pri 60? (SLO 26% v 2010 si predstavlja, Nemčija in skandinavske dežele nad 70%): Slovenija krepko zadnja

		2000	2005	2010
Slovenija	Pod 30	37.0	27.9	19.4
	30 do 49	26.2	33.1	22.4
	50+	33.1	43.4	39.6
	Skupaj	29.9	33.7	25.6

- Se vam zdi, da opravljate koristno delo? (SLO 90 % da): Slovenija na 2. mestu
- Ste za svoje delo dobro plačani? (SLO 35 % da): Slovenija v sredini

# Primeri stresa v zvezi z delom (Slovenija)

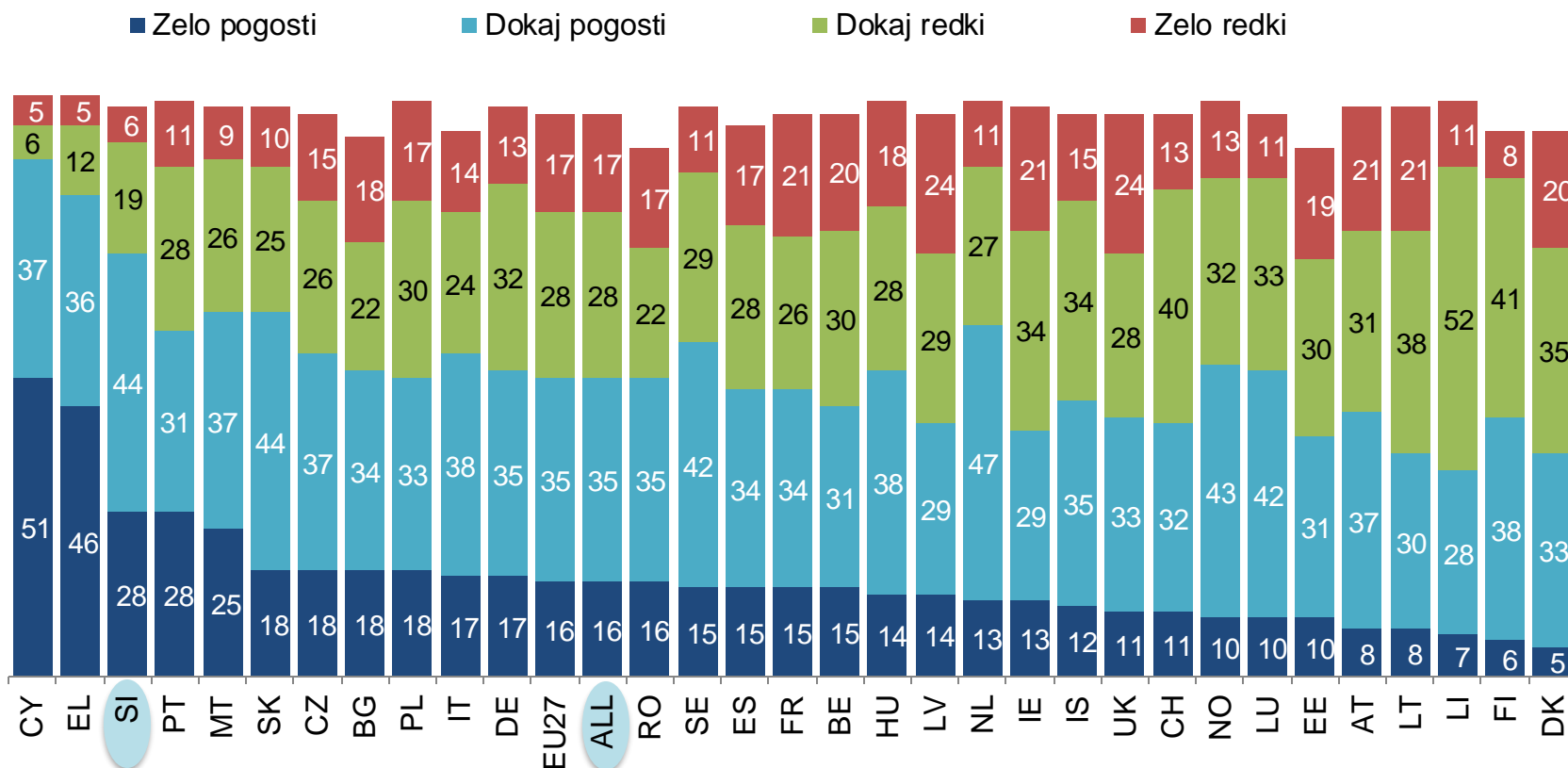
Kako pogosti so, če sploh obstajajo, primeri stresa v zvezi z delom? (%)



Populacija: Zaposleni, stari 18+

# Primeri stresa v zvezi z delom

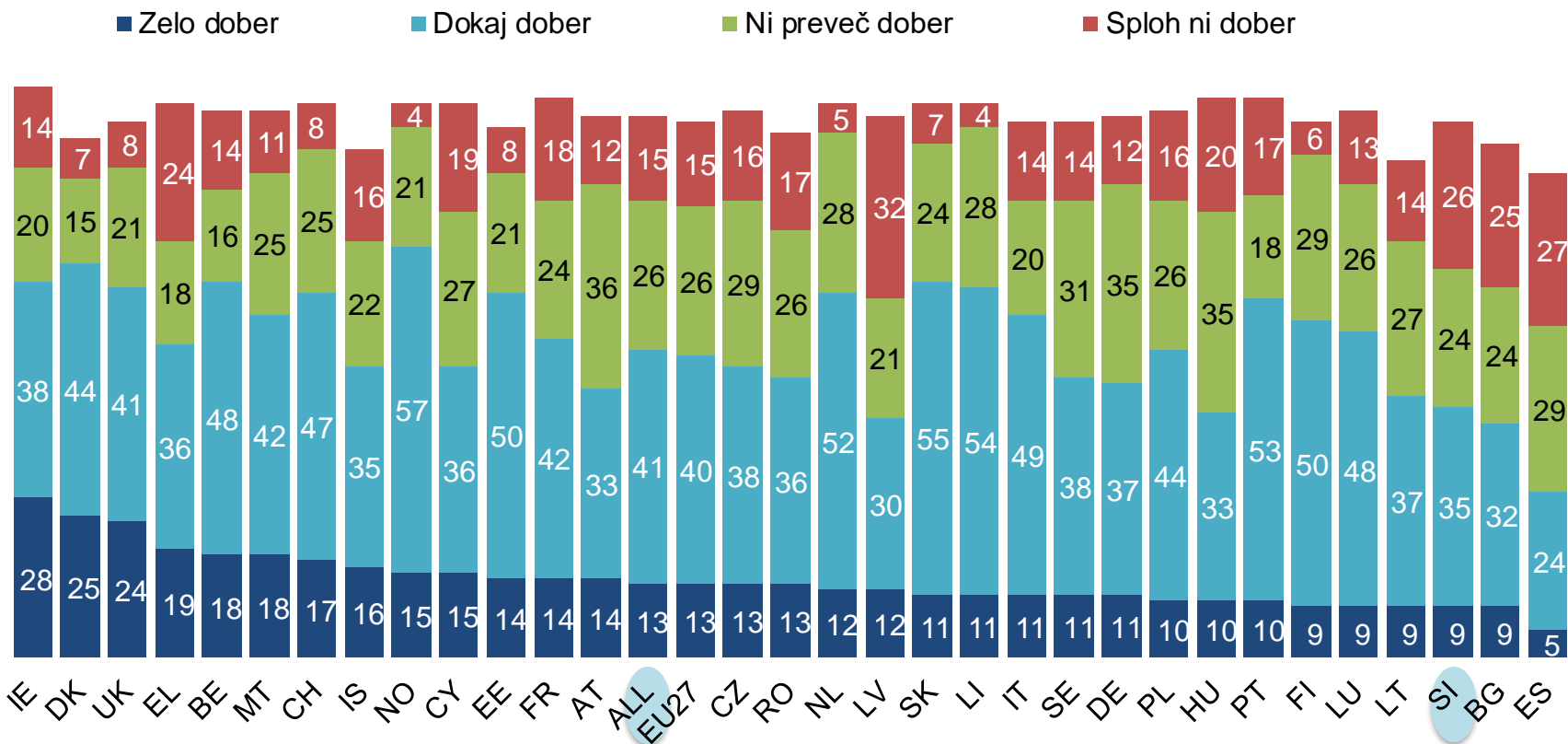
Kako pogosti so, če sploh obstajajo, primeri stresa v zvezi z delom? (%)



Razlika do 100 % zaradi izzetja Ne vem in Noben; **Populacija:** Zaposleni, stari 18+

# Obravnavanje primerov stresa v zvezi z delom

Kakšen je po vašem mnenju nadzor nad stresnimi situacijami na vašem delovnem mestu? (%)



Razlika do 100 % zaradi izvetja Ne vem; **Populacija:** Zaposleni, stari 18+



Novice in dogodki Nasveti Oprema Corporate

Slovenščina Pridruži se | Prijava

# Zakorakajte zdravemu življenju naproti!

Začni!



Ocenite se



Vadite in beležite



Spremljajte napredek

[www.a-life.si](http://www.a-life.si)



Strukturo poznega  
korena in poprove mete.

© 2014 A-life. Vse pravice pridržane.  
Slovenščina



## Kako prepoznamo stres?

### FIZIOLOŠKI/ TELESNI ZNAKI

Razbijanje srca, povišanje srčnega utripa, zasoplost, cmok v grlu, pospešeno in bolj globoko dihanje, prebavne motnje, pogostejše uriniranje, splošna mišična napetost, povešena ramena, bolečine in krči v mišicah, potenje rok, vročinski valovi, nižja periferno telesna temperatura, razširjene zenice, pospešeno izločanje hormonov in endofirnov.

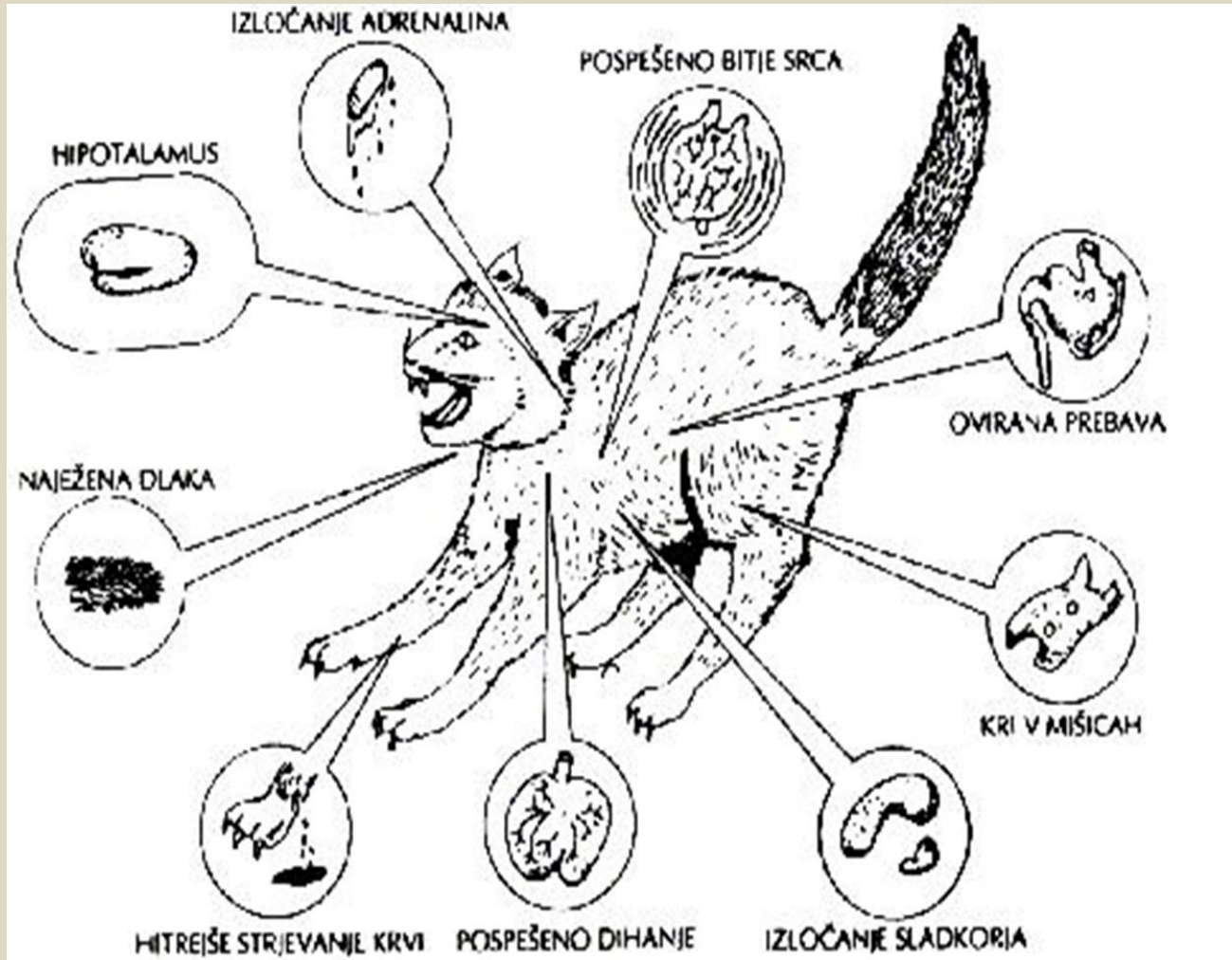
### VEDENJSKI ZNAKI

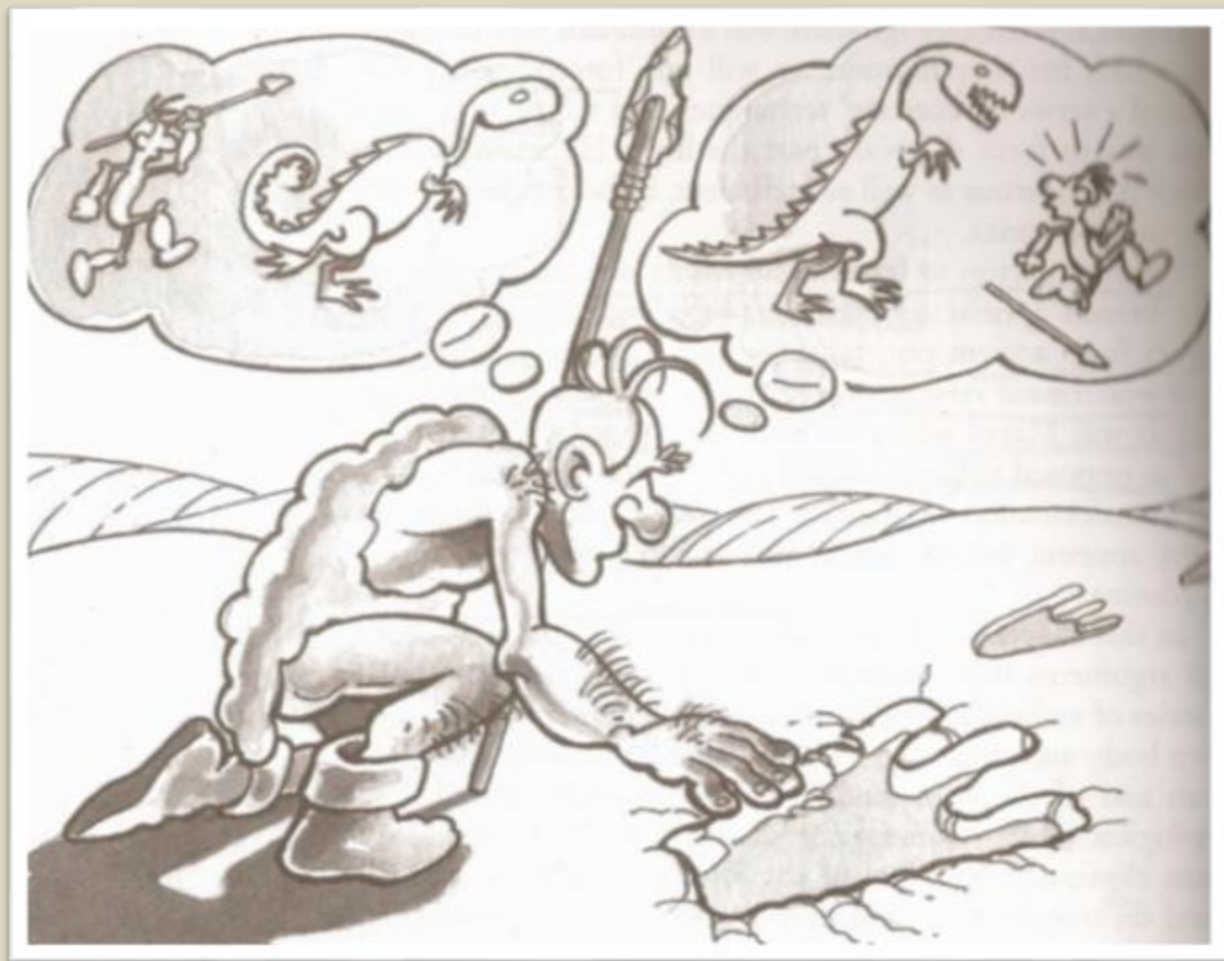
Nepotrpežljivost, vzkipljivost, omahljivost, pomanjkanje interesa in zanimanja zase, za zdravje, prehrano... Neučinkovitost, neuspešnost, zmedenost, hitenje, izogibanje družbi, motnje spanja

### EMOCIONALNI ZNAKI

Obupanost, zaskrbljenost, razdraženost, nezadovoljstvo, dolgočasnost, pomanjkanje sposobnosti jasnega mišljenja, težave s koncentracijo, pozabljivost, občutek preobremenjenosti, nizka samozavest in močan vpliv negativnih misli.

# REAKCIJA NA STRES





# STRES IN ANKSIOZNOST

STRAH, TESNOBA, NEMIR, ZASKRBLJENOST (SPIELBERGER,  
1972)

- **STANJE ANKSIOZNOSTI** – TRENUTNO EMOCIONALNO STANJE, POVEZANO Z AKTIVACIJO ORGANIZMA
- **POTEZA ANKSIOZNOSTI** – PREDISPOZICIJA, DA ZAZNAVAMO DOLOČENE POJAVE KOT OGROŽUJOČE
- **OGROŽENOST** – JE PERCEPCIJA FIZIČNE ALI PSIHOLOŠKE NEVARNOSTI
- **STRES** – STIMULUS, PERCEPCIJA NERAVNOTEŽJA MED ZAHTEVAMI OKOLJA IN KAPACITETO ODGOVORA

# ZNAČILNOSTI STRESA



- Eustres in distres
- Stresna toleranca
- Retikularna formacija
- A in B tip osebnosti
- Stres kot problem ali izziv

# ZNAKI STRESA

<b>Fiziološki znaki</b>	<b>Doživljajski znaki</b>	<b>Vedenjski znaki</b>
glavoboli	živčnost	pretirano kritiziranje drugih
slabost, omotičnost	prisotnost negativnih misli	zmanjšana spolna sla
bolečine v prsih ali pri srcu	vznemirjenost, razdraženost	težave z govorjenjem
bolečine v spodnjem delu hrbta	pomanjkanje energije	pomanjkanje interesa
povečano znojenje	depresivnost	motnje spanja
hitro bitje srca	občutje ujetosti, prizadetosti	povečan ali zmanjšan apetit
zadihanost	izbruhi jeze, nerazumljenost	težave pri odločanju
bolečine v želodcu	otožnost	izogibanje družbi
slabotnost	neprestan strah	
pospešena presnova	znižano samospoštovanje	
prebavne motnje	občutki manjvrednosti	
	sumničavost	
	brezup glede prihodnosti	
	težave s koncentracijo	

# IDENTIFIKACIJA STRESA

- *LESTVICA STRESNIH DOGODKOV (HOLMES, RAHE)*

SMRT SOPROGA – 100

URADNA LOČITEV – 73

KONEC POMEMBNEGA RAZMERJA – 65

POROKA – 50

IZGUBA DELOVNEGA MESTA – 47

SPRAVA PARTNERJEV – 45

UPOKOJITEV – 45

SMRT DOBREGA PRIJATELJA – 37

SPREMEMBA DELOVNEGA MESTA – 36

TEŽAVE Z DRUŽINSKIMI ČLANI – 29

IZREDEN OSEBNI DOSEŽEK – 28

SELITEV – 20

POČITNICE – 13

MANJŠE KRŠITVE ZAKONA – 11



# TRIJE VIDIKI STRESA

- Okolje: stres kot dražljaj (stresorji)
- Posameznikove značilnosti (samopodoba, osebnostna čvrstost, em.stabilnost)
- Odnos med osebo in stresorjem (soočanje in spoprijemanje s stresom, distres-eustres)

WHAT MATTERS MOST  
IS HOW YOU SEE YOURSELF.



- ČLOVEKOVA SAMOPODOBA NI SAMO ODSEV SAMEGA SEBE V ZRCALU, PAČ PA KAR ZAVEST O SEBI.



# VZROKI STRESA

Kot najpogostejše vzroke stresa na delovnem mestu zaposleni navajajo:

- prevelike delovne obremenitve
- veliko število delovnih ur (nadure)
- negotovost zaposlitve
- ustrahovanje in nadlegovanje
- pomanjkanje podpore sodelavcev ali nadrejenih pri opravljanju delovnih nalog
- omejene možnosti na vplivanja na lasten način dela
- pomanjkanje jasnosti vlog in odgovornosti

(EU-OSHA, 2013).



# DELOVNI STRES - MOBING

- Nezdravi pogoji
- Težke ali monotone naloge
- Težave z vlogami
- Težavni medosebni odnosi
- Sodelavci suportivnih nadrejenih manj na bolniški
- “pomagajoči poklici” – burnout
- Socialni pritisk, poniževanje, zbadanje
- Izključevanje – negativna marginalizacija
- Trpinčenje, žaljenje

# BURN OUT SINDROM

## STRES - IZGORELOST



## INDIKATORJI NEUJEMANJA MED POSAMEZNIKOM IN NALOGO SO:

- PREOBREMENJENOST - PREOBREMENJENOST Z NALOGO VPLIVA NA VSA PODROČJA, NA KATERA SICER VPLIVA TUDI STRES – NA FIZIČNO, SOCIALNO IN PSIHIČNO
- POMANJKANJE NADZORA, OBČUTEK, DA IZGUBLJAMO KONTROLO NAD NALOGO - ZATO JE POMEMBNO, DA IMAMO MOŽNOST IZBIRE IN ODLOČANJA, KAKO BOMO NALOGO OPRAVILI IN REŠILI NALOGE
- OBČUTEK, DA ZA SVOJE DELO NISMO DOVOLJ NAGRAJENI – NAJBOLJ OČITNA JE DENARNA NAGRADA, POMEMBNE SO POHVALE PRIJATELJEV, SODELAVCEV, NADREJENIH ....
- IZGUBA OBČUTKA NOTRANJEGA ZADOVOLJSTVA OB OPRAVLJENI NALOGI - ČE PRIDE DO TEGA, JE POTREBNO RESNO RAZMISLITI, ALI NI ČAS ZA VEČJO SPREMEMBO

## TRI DIMENZIJE IZGOREVANJA:

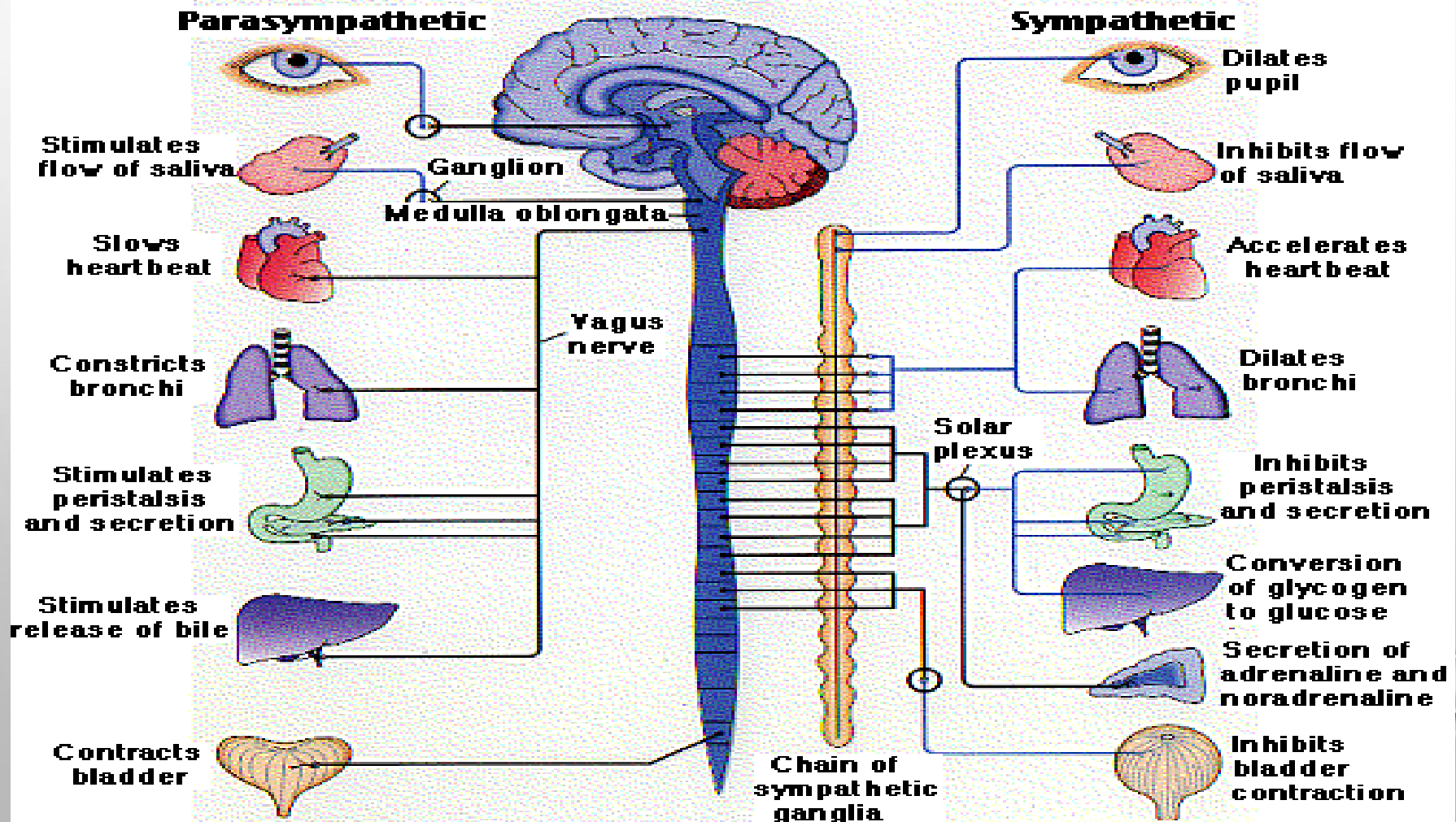
- **IZČRPANOST** – IZČRPANI LJUDJE SE POČUTIJO TAKO EMOCIONALNO KOT FIZIČNO UTRUJENE, IZSUŠENE, NISO SPOSOBNI PRIPRAVITI SE NA NOV DAN, ZJUTRAJ SO PRAV TAKO UTRUJENI KOT ZVEČER, PREDEN SO ŠLI SPAT, NIMAJO ENERGIJE ZA OPRAVLJANJE NAJRAZLIČNEJŠIH DEL;
- **CINIČNOST** – TUKAJ GRE ZA ODMAKNJEN, ODDALJEN PRISTOP K DELU IN STIKOM Z LJUDMI. LJUDJE SE MANJ ZANIMAJO ZA OKOLICO, ZMANJŠAJO SE NJIHOVI STIKI Z DRUGIMI, NAMEN TE FUNKCIJE NAJ BI BIL Z NIŽJO VPLETENOSTJO ZAŠČITITI SE PRED IZČRPANOSTJO.
- **NEUČINKOVITOST** - POJAVI SE RASTOČ OBČUTEK NESPOSOBNOSTI ZA OPRAVLJANJE DELA, TISTO, KAR DOSEŽEJO, JIM NE NUDI NOBENEGA ZADOVOLJSTVA, VSI NOVI PROJEKTI PA SE ZDIJO PREVELIKI IN PRENAPORNI.



# SOOČANJE S STRESOM

- vedenje, ki ga ljudje uporabljamo z namenom kako se soočiti s stresom in nam pomaga v dani situaciji funkcionirati bolje
- Vedenje, s katerim poskušamo uravnavati zahteve z našimi sposobnostmi oz v dani situaciji obvladovati zahteve s sredstvi, ki jih imamo na voljo
- aktiven proces in ne statičen
- uravnavanje čustvene reakcije posameznika na stres
- ni vedno v vsaki situaciji vsaka strategija soočanja s stresom dobra/ slaba
- poznamo konstruktivne in nekonstruktivne načine soočanja s stresom.

# FIZIOLOŠKE SPREMEMBE V TELESU, VEGETATIVNI ŽIVČNI SISTEM



# Kako lahko upravljamo s stresom?

(stres management)



→ SPREMINJANJE/ STRUKTURIRANJE  
OKOLJA

→ NADZOROVANJE STOPNJE AKTIVACIJE

→ SPREMINJANJE NEGATIVNIH MISLI

→ REDNA TELESNA AKTIVNOST

→ RAZVOJ STRESNE TOLERANCE



# SPREMINJANJE ALI STRUKTURIRANJE OKOLJA

- Strukturiranje okolja
- Priprava plana/ načrta
- Upravljanje s časom
- TO DO list
- Proaktivno soočanje: predvidevanje možnih stresorjev in se na njih čim bolj pripraviti.



## TEHNIKE SPROŠČANJA

- Avtogeni trening
- Progresivna mišična relaksacija
- Hipnoza
- Dihalne vaje
- Biofeedback metoda
- Sistematična desenzitizacija
- Meditacija/ joga
- Ne pozabite na stvari, ki jih radi delate
- Kvaliteten spanec



# NADZOROVANJE MISLI

- Kognitivna rekonstrukcija: preoblikovanje negativnih misli
- Ustavljanje negativnega miselnega toka: STOP!
- Pozitivni samogovor: notranji govor, ki je načrtno pozitiven
- Optimizem 😊
- Samokontrola: notranji lokus kontrole in zmožnosti odlaganja zadovoljevanja potreb
- Reševanje problemov (problem solving)
- Humor: najbolj konstruktiven način soočanja s stresom.

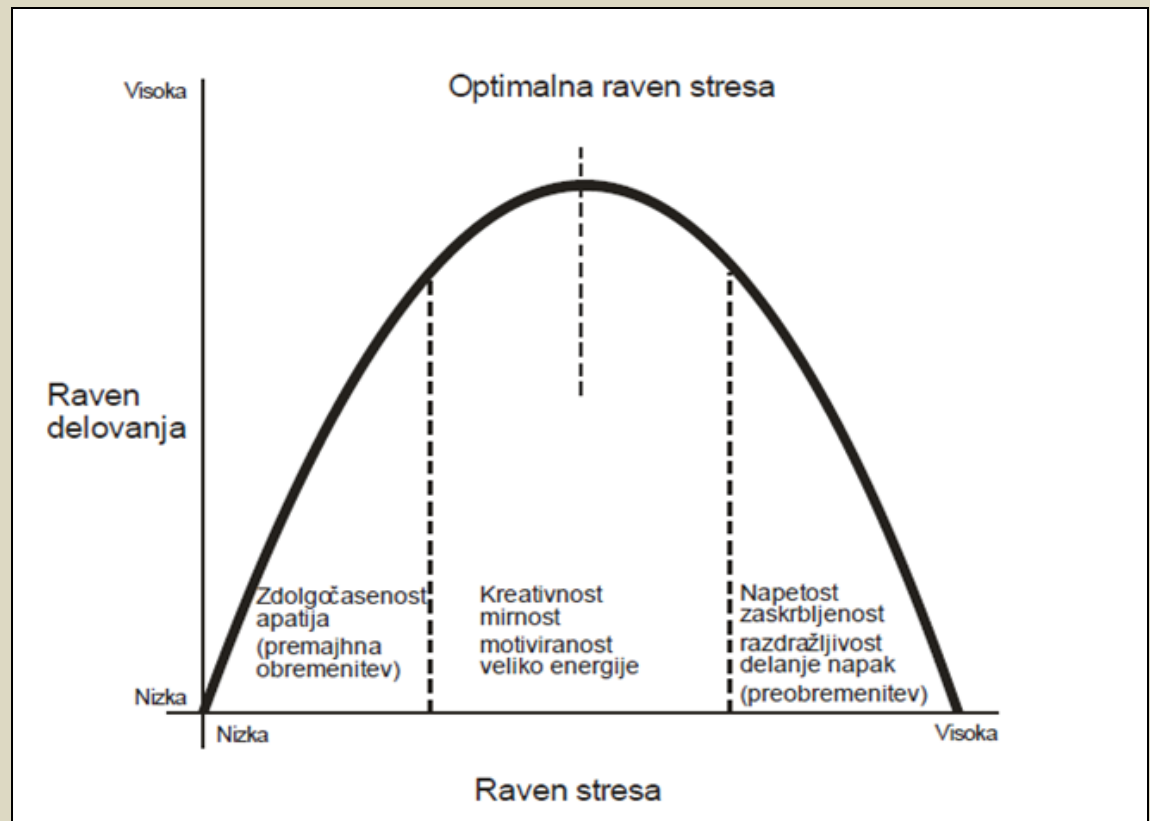


# REDNA TELESNA AKTIVNOST


- Športna dejavnost povzroči izločanje hormonov, kot so betaendofrini, serotonin, noradrenalin in kateholamini.
- Telesna aktivnost umirja osrednje živčevje
- Šport kot proti utež stresu
- Primerno izbrana!
- Pazimo, da ni pretirana
- Nujna pri pasivnih delovnih mestih
- Pri zelo aktivnih bolj smiselni pasivni počitek

# ŽIVLJENJE BREZ STRESA?

- Si ga res želimo?
- Si ga sploh predstavljamo?



Zato, raje se naučimo v stresu reagirati in ga nadzorovati.

A cartoon illustration of a busy office. In the center, a man in blue and white polka-dot pajamas sits in a red office chair, looking relaxed. A speech bubble above him contains the text: "On je očitno edini v našem podjetju, ki ve kako se soočati s stresom. Počuti se kot doma." The rest of the office is filled with stressed-looking people: a man shouting at a woman in a purple dress, a man running with papers, a man talking on a mobile phone, and others in various states of agitation. A potted plant and a cat are visible near the man in pajamas.

On je očitno edini v našem podjetju, ki ve  
kako se soočati s stresom.  
Počuti se kot doma.

**UPAM, DA SEDAJ VSI VEMO!**