



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost  
OPRTVACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA  
Evropski socialni sklad



RAZVOJNO  
IZOBRAŽEVALNI  
CENTER NOVO MESTO

# STRES KAKO GA ZAZNAVAMO, PREPREČIMO IN SE Z NJIM SOOČAMO



*Projekt: SNIO*

*Predava: Sonja Križaj Zuhair, mag. poslovnih ved*

# KAJ JE ZA VAS STRES?

- ◉ Pomanjkanje časa?
- ◉ Povečane obremenitve?
- ◉ Nesoglasja na delovnem mestu?
- ◉ Ali se ga zavedamo?
- ◉ Ga znamo opisati?
- ◉ Kako se počutim, kadar sem v stresu?
- ◉ Rešimo test: Ali obvladujem stres in ali stres obvladuje mene?

# REŠIMO TEST

## NAVODILA:

Vsako trditev točkujte z oceno od 1 - 5, tako ocenite, kako neki dogodki vplivajo na vaše vedenje in reakcije.

Lestvica pomeni:

1 - (ne drži)

3 - (Občasno)

5 - (Popolnoma drži )

# REZULTATI

DOSEŽENO ŠTEVILO TOČK	INTERPRETACIJA
15 točk	Dobro obvladujete vsakodnevne situacije in napore. Ste dobro organizirani in obvladujete čas. Vendar ne pozabite na počitek in nase.
16 -25 točk	Ste v stresu, dovolite si počitek, čas zase, sprehod, premislek, preživite čas s svojo družino, počnite stvari, ki vas veselijo, radostijo, oglejte si dobro komedijo, vzemite si dopust.
26 - 34 točk	Ste v fazi povišane stopnje stresa; pričnite z aktivnostmi, tehnikami pred stopnjo »burn out«.
35 - 50 točk	Ste v fazi izgorevanja - takoj pričeti z ukrepi in izvajanjem protokolov. Obiščite svojega osebnega zdravnika in življenjskega trenerja.

## LESTVICA STRESNIH DOGODKOV / HOLMES S SODELAVCI 1967

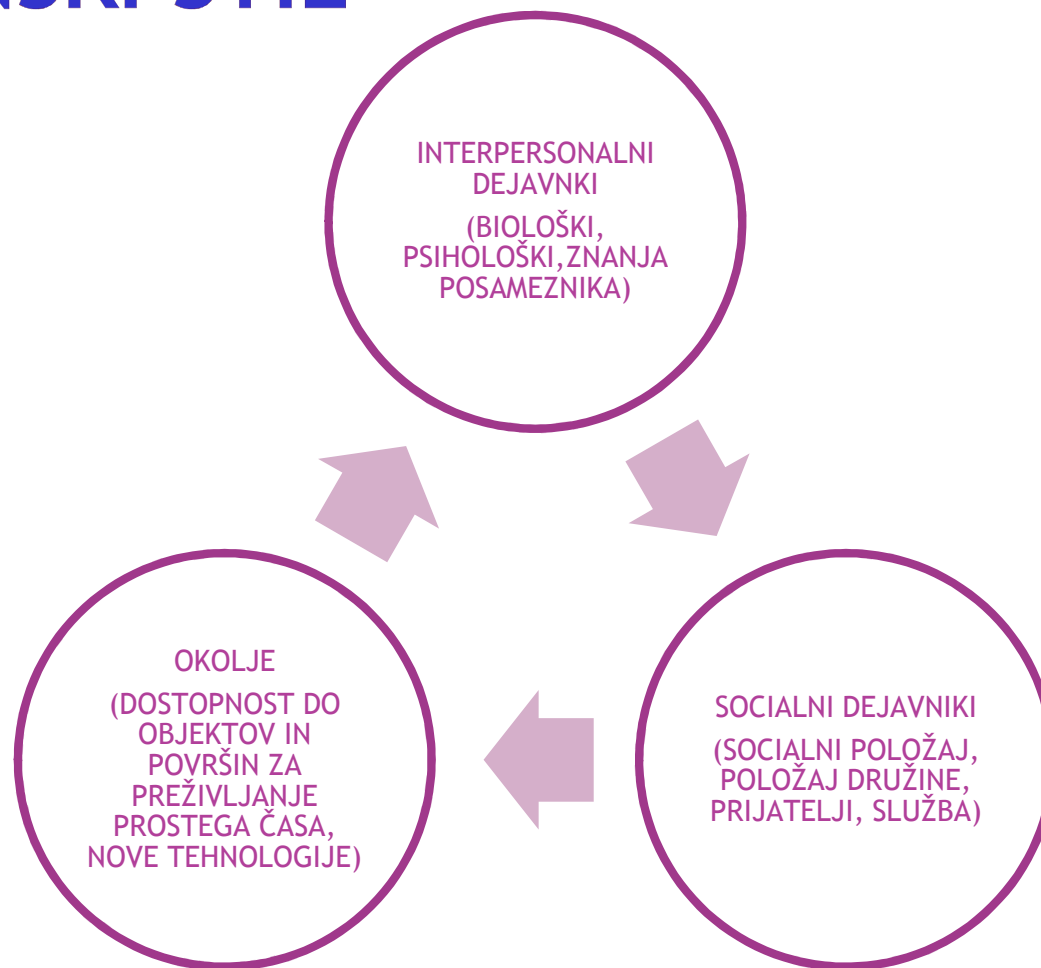
STRESNI DOGODEK	VREDNOTENJE
zakončeva smrt	100
razveza	73
ločeno zakonsko življenje	65
prestajanje zaporne kazni	63
smrt bližnjega družinskega člana	63
telesna poškodba ali bolezen	53
poroka	47
poravnava zakonskih nesoglasij	45
upokojitev	45
zdravstvene težave družinskega člana	44
nosečnost	40
težave v spolnosti	39
rojstvo novega družinskega člana	39
spremembe na delovnem mestu	39

# STRESNI DOGODKI

Ali so stresni dogodki samo »negativni dogodki« ?  
Oglejmo si nekaj stresnih dogodkov, ki so vrednoteni kot pozitivni dogodki v življenju:

- ✓ Počitnice
- ✓ Poroka
- ✓ Spremenjena odgovornost na delovnem mestu (dva vidika)
- ✓ Obletnica poroke
- ✓ Družinska srečanja in obiski ( na obisk vam prihaja tašča 😊 )

# OBVLADOVANJE STRESA IN ŽIVLJENSKI STIL



# ŽIVLJENJSKI STIL - ELEMENTI :

- ✓ Prehrana
- ✓ Telesna aktivnost
- ✓ Izpostavljenost stresnim dogodkom
- ✓ **OBVLADOVANJE STRESA**
- ✓ Izpostavljenost razvadam sodobnega časa  
(internet, mobiteli, TV, “second world” ipd.)

# TIBETANSKE VAJE

PRVI POLOŽAJ :

Vrtenje – energija



# DRUGI POLOŽAJ



Dvig nog – zemlja



# TRETJI POLOŽAJ



Nagib nazaj – zrak



# ČETRTI POLOŽAJ



Most – voda



# PETI POLOŽAJ



Piramida - ogenj



# KDO SEM, SAMOPODOBA

Samopodoba je doživljanje samega sebe - kako se vidim, čutim, kdo sem, kaj sem, moja vloga.

Povezana je s samospoštovanjem, kako se vrednotimo sebe kot osebnost in posledično tudi svoje delo, svoje delovanje.

Ali se ocenjujemo pozitivno ali negativno?  
Kako mislim o samem sebi?

**KAK JE MOJ NOTRANJI GOVOR?**

# VAJA NOTRANJI OTROK

Notranji otrok je del nas, je v nas, z nami živi in komunicira. Dialog z njim je lahko zavesten ali podzavesten.

Kadar ne znamo definirati svojih čustev, strahov, reakcij, se lahko pogovorimo z njim, ga povprašamo kako se počuti, kaj si želi, ali je prestrašen, vesel. Ko se izurimo, ga lahko vizualiziramo in tako ugotovimo naše trenutno psihično in duhovno stanje.



# REFLEKSIJA

## ODGOVORIMO SI NA NASLEDNJA VPRAŠANJA:

- Kako se počuti naš notranji otrok?
- Kako je bil razpoložen, ko smo mu pristopili?
- Kako je odgovoril na vprašanje: “Ali pri svojem delu uživa, je zadovoljen, cenjen?”
- Kako ste se počutili, ko ste objeli svojega notranjega otroka?

# ZNAČILNOSTI OSEBNOSTI Z VISKOKO SAMOPODOBO

- ✓ Problem je izziv in dobra izkušnja;
- ✓ Učim se iz pozitivnih in tudi iz negativnih izkušenj;
- ✓ V svoje življenje privlačim ljudi in dogodke, ki mi dopolnjujejo in dvigujejo samopodobo;
- ✓ Sem osebno odgovorna oseba in prevzemam odgovornosti za svoje odločitve;
- ✓ Moje stališče do življenja je: ŽIVLJENJE JE IGRA
- ✓ Poznam in si priznavam lastne osebne moči, se cenim, cenim svoje delo in dosežke.

# DEFINICIJA



V medicino je izraz stres uvedel kanadski endokrinolog Hans Selye, leta 1949. Stres je označil kot program telesnega prilagajanja novim okoliščinam, oziroma psihosomatski mehanizem za uravnavanje in uravnoteženje napetosti.

Povzročitelj stresa, imenovan stresor, je lahko nekaj, kar človeku pomeni oviro, zahtevo, obremenitev ali izziv. Seveda se različni ljudje na isti dražljaj odzivajo različno: gneča na cesti je za povprečnega voznika obremenitev, vozniški navdušenec pa jo sprejema kot izziv in se je loti športno in z užitkom.

# STRESORJI

Strokovnjaki stresorje razvrščajo v nekaj skupin:

- ✓ **Stresorji ozadja** so stresni dogodki in situacije, ki navidezno ne povzročajo stresa.
- ✓ Izpostavljenost hrupu
- ✓ Vsakodnevno preživljanje časa v prometnih zastojih
- ✓ Slabe stanovanjske razmere
- ✓ Pomanjkanje osnovnih dobrin

# STRESORJI

- ✓ **Osebni stresorji** so stresni dogodki in situacije iz našega osebnega življenja; sprožijo napetosti, katerim se ne moremo izogniti in pogosto nanje nimamo vpliva.
- ✓ **Strah pred izgubo delovnega mesta**
- ✓ **Bolezen v družini**
- ✓ **Konstantne napetosti na delovnem mestu ali v družini**
- ✓ **Skrb za položaj v družbi, na delovnem mestu**
- ✓ **Izpostavljenosti mobbing dejanjem**

# STRESORJI

- ✓ **Kataklizmični stresorji** so stresni dogodki in situacije, ki so povzročeni z naravnimi nesrečami, nepredvidljivimi dogodki. Zajamejo večje skupine ljudi.
- ✓ Poplave
- ✓ Potresi
- ✓ Orkani
- ✓ Cunamiji
- ✓ Zanimivo je, da ti dogodki prizadetim skupinam vzbudijo občutek pripadnosti, povezanosti, vsi smo enaki, vsi smo potrebni pomoči.

# SIMPTOMI STRESA

Simptomi stresa se odražajo in jih zaznamo na vseh nivojih naše osebnosti, saj je človek tako fizično, čustveno in mentalno bitje.

- ✓ Telesnem
- ✓ Čustvenem
- ✓ Mentalnem
- ✓ Vedenjskem



# KAKO ODREAGIRA NAŠE TELO?

- ✓ Glavoboli, migrene;
- ✓ Pospešeno bitje srca;
- ✓ Tresenje in potenje rok;
- ✓ Prebavne motnje (zaprtje ali diareja);
- ✓ Bolečine v hrbtu;
- ✓ Nespečnost;
- ✓ Preveč spanja (umik / beg);
- ✓ Padec odpornosti - imunski sistem;
- ✓ Alergije;
- ✓ Mastni lasje;
- ✓ Tiki (obrazni, telesni ).

# NAŠA ČUSTVA

- ✓ Pretirana čustvenost
- ✓ Izguba smisla za humor
- ✓ Žalost
- ✓ Depresivnost, potrtoost
- ✓ Razdražljivost
- ✓ Nihanja v razpoloženju
- ✓ (vpliv na naše vedenje: nekontroliran smeh in tudi jok)



# MENTALNI ODZIV NA STRES

- ✓ Pozabljivost
- ✓ Zmedenost
- ✓ Slabo presojanje
- ✓ Nezmožnost koncentracije
- ✓ Ne moremo si predstavljati stvari
- ✓ Numerične napake (težko seštejemo najbolj preprost račun, ne moremo se spomniti poštevank ipd)
- ✓ Nekompetentnost - samopodoba

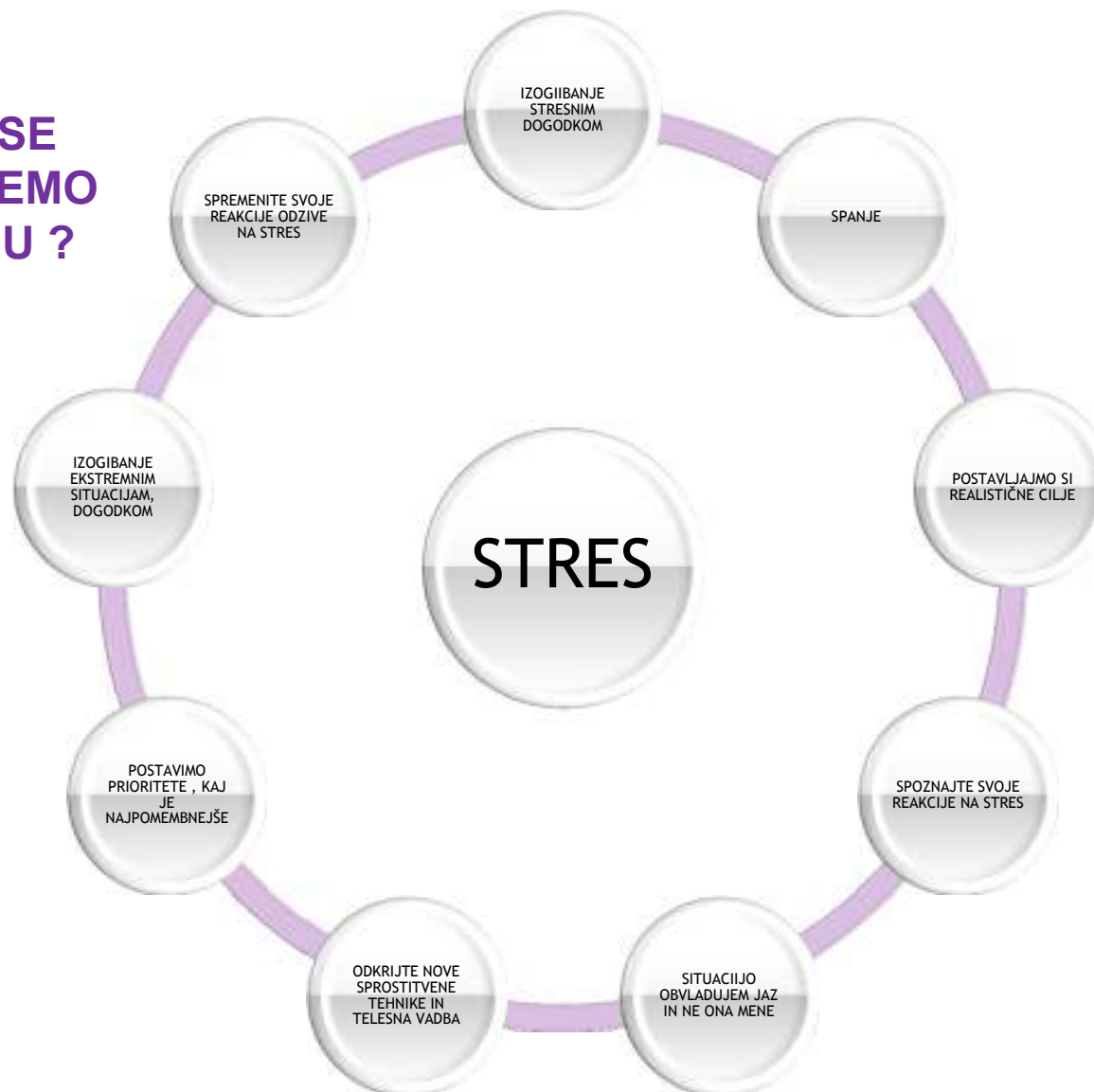


# KAKO SE VEDEMO?

- ✓ Preveč kadimo
- ✓ Povečano uživanje alkohola
- ✓ Preveč ali premalo jemo
- ✓ Grizemo nohte
- ✓ Kričanje
- ✓ Jok



## KAKO SE IZOGNEMO STRESU ?



# OBRAVNAVA STRESNIH SITUACIJ

## ČAROBNI 4XA

- ✓ AVOID THE STRESSOR
- ✓ ALTER THE SITUATION
- ✓ ADAPT TO THE STRESSOR
- ✓ ACCEPT THE STRESSOR
- ✓ IZOBIGANJE
- ✓ SPREMEMBA -  
PREDRUGAČENJE
- ✓ PRILAGODITEV
- ✓ SPREJEMANJE

# IZOGIBANJE

Vsem stresnim dogodkom se je nemogoče vedno izogibati; tudi ni v redu “bežati” pred odločitvami, odgovornostmi. Vendar pa se je mnogim možno izogibati, še posebej če jih dobro poznate in poznate tudi svoje sposobnosti, želje in kompetence.

# STRATEGIJA I.

- ✓ Naučiti se reči “NE”; poznati svoje zmožnosti, prioritete, želje. Držite se jih, ne se pustiti pregovoriti, nagovoriti na nekaj “kar ni vaše” in “kar niste vi”.
- ✓ Izogibajte se ljudem, ki vam povzročajo stres.
- ✓ Imejte pod kontrolo svojo okolico (če vam motijo monotona in pesimistična poročila - magic : Vsak TV ima gumb in ga ugasnite).
- ✓ Če so določene teme, ki vas v pogovorih, diskusijah vznemirjajo se jim izognite; še vedno imam v spominu družinska praznovanja, ki so se vedno končala s prepiri o politiki in veri.
- ✓ Preverite svoje obveznosti, planerje in termine; če ugotovite, da ste preobremenjeni se odločajte med “obvezno” in “nujno”. Opustite naloge in aktivnosti, ki niso pomembne in vas le obremenjujejo, dobro če jih lahko opustite za vedno.

# SPREMEMBA - PREDRUGAČENJE

Kadar je stresni dogodek neizogiben, ga spremenite. Razmislite kaj lahko naredite, da se v prihodnosti ne bo ponovil; naj bo vaša filozofija: “iz vsega se lahko nekaj naučim” in kot je dejal že Konfucij: “Ni narobe delati napake, narobe je, če jih ponovimo.”

# STRATEGIJA II

- ✓ Izrazite svoja čustva in počutje; če vas nekaj ali nekdo obremenjuje, mu to pojasnite na primeren in prijazen način (paziti na jaz sporočila!!!) Potlačanje čustev je le začasen ukrep, slej ko prej pride do izbruha.
- ✓ Bodite pripravljeni na kompromise; kadar nekoga prosimo za spremembo, moramo biti nanjo pripravljeni tudi sami (odvisniki - zanimiva zgodba)
- ✓ Bodite aktivni, vodite kolo svojega življenja, spoprijemajte se s problemi, poskrbite da jih premagate in preprečite; (imate delo nekdo pa bi rad z vami klepetal - povejte mu, da trenutno nimate časa, odkritost do sebe in drugih se vedno izplača)
- ✓ Planirajte čas in svoje aktivnosti

# PRILAGODITEV

Kadar ne moremo spremeniti stresorja, spremenimo sebe; pogosto se takrat, ko smo pripravljeni na spremembe znotraj nas samih tudi okrog nas začno dogajati pozitivne spremembe. Spremeniti naše reakcije, videnje situacij, naših pričakovanj in morda včasih nerealnih načrtov lahko pripomore k obvladovanju stresa. Bodimo realistični in pogumni.



# STRATEGIJA III

- ✓ Spremenite pogled na probleme - pogledjte s pozitivne plati, poiščite prednost v še tako nelagodni situaciji “v vsaki stvari je nekaj dobrega”;
- ✓ Pogledjte na zadeve iz helikopterja - vprašajte se kako bo to zvenelo čez en teden, mesec, leta; Ne pripisujte pomena nepomembnim stvarem (danes me je pa šef tako čudno gledal. Ko sem klicala domov se nihče ni oglasil, le kaj je narobe? NIČ NI NAROBE!!!
- ✓ Postavite realna merila in pričakovanja zase in tudi za druge, veselite se malih dosežkov in vedite, da je življenje pot in ne cilj;
- ✓ Napišite si seznam veselih dogodkov, na kaj ste ponosni, kaj cenite v svojem življenju, spomnite se kaj vse ste že dosegli in ko to počnete se spomnite : “Kako je bilo težko naučiti se voziti kolo?” In glej ga glej - ALI STE KDAJ DVOMILI O TEM, DA SE GA BOSTE NAUČILI VOZITI 😊.

# SPREJEMANJE

Sprejmite stvari, ki jih ne morete spremeniti  
Prej kot jih sprejmemo, lažje bomo obvladovali  
stres, ki nam ga nek dogodek ali stanje povzroča.  
Nesprejetje nekih dejstev pogosto osebo izčrpa  
ji vzame še tisto nekaj življenjske moči in  
energije.

# STRATEGIJA IV

- ✓ Določenih zadev ne moremo obvladovati, se posebej odzivov in ravnanj drugih ljudi. Nanje ne moremo vplivati, dostikrat živimo v zmoti, da bomo nekoga spremenili, vendar je edina oseba, ki jo lahko spremenimo : JAZ;
- ✓ Na težke izzive glejte kot na priložnosti za osebno, poslovno rast;
- ✓ Učite se iz svojih napak;
- ✓ Podelite čustva, v stresnih situacijah je človek sam sebi najslabši sogovornik in najhujši sodnik; pogovorite se z nekom, ki mu zaupate (prijatelj, terapevt, osebni zdravnik, duhovnik), ne ostajate sami s svojimi mislimi;
- ✓ Naučite se odpuščati SEBI in drugim (zamera je izjemno negativno čustvo in vas ima v oblasti in vam preprečuje, da bi situacijo obvladovali vi in ne ona vas.

# IZGOREVANJE “BURN OUT”

Izgorevanje je posledica konstantne izpostavljenosti stresnim situacijam in dogodkom. V fazi izgorevanje običajno oseba zaznava simptome stresa na vseh nivojih: fizičnem, mentalnem, čustvenem in vedenjskem. Gre za fizično in psihično izčrpanost. Če je kdaj trenutek, da se “**potegne zasilna zavora**” potem je to ta. Potrebno je poiskati pomoč:

- ✓ Osebnega zdravnika;
- ✓ Terapevta.

ZAKAJ? Če bi znali ravnati preventivno, potem do izgorevanja ne bi prišlo, izgorevanje ne nastopi naenkrat, pred tem, gremo čez faze stresnih stopenj.

# AROMATERAPIJA

Aromaterapija nam nudi, da s pomočjo eteričnih olj izboljšamo svoje psihofizično stanje, omogoča nam vzdrževanje zdravja in preventivo. Metoda neguje holistični pristop, spoštuje človeka kot celoto, ki je telesno, mentalno, duhovno in emocionalno bitje.



# DIŠEČA SVETILKA

Dišeča svetilka vaš prostor spremeni v otok dišav in miru. Uporaba svetilke je preprosta, nemoteča, deluje pomirjevalno že sama svetloba svečke v kombinaciji z eteričnim oljem pa je naravnost čudežna.



# ETERIČNA OLJA

Kadar smo utrujeni lahko uporabimo:

- ✓ Beli bor;
- ✓ Črna smreka;
- ✓ Čajevec;
- ✓ Ravensara;
- ✓ Rožni les.

# ETERIČNA OLJA

DELOVANJE: Anistresno delovanje, utrujenost, depresija;

- ✓ Mandarina (Citrus Reticulata Blanco, Rutaceae)
- ✓ Sladka pomarančna (Citrus Aurantium, Rutaceae)
- ✓ Grenka pomarančna (Citrus Aurantium, Rutaceae)

Uporaba: V eteričnih lučkah, kopelih, pri masaži.



# SLADKA POMARANČA

Pripravite si lahko masažno olje za lokalno uporabo:

- ✓ 10 kapljic eteričnega olja
- ✓ 10 ml bazičnega olja

## KOPEL

- ✓ Sojina smetana ali rumenjaki / 1 dcl 30 kapljic
- ✓ Sol, ki ji na 100 g dodate 8 kapljic olja
- ✓ Žlica medu, ki ji dodate 8 kapljic eteričnega olja



HVALA ZA VAŠO POZORNOST

