

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 solid light beige color. The overall style is reminiscent of mid-20th-century modernist art.

# UČINKOVITO SOOČANJE S STRESOM

---

Prof. dr. Matej Tušak,  
Ljubljana, 2014  
[www.matejtusak.si](http://www.matejtusak.si)



## VSEBINA

- 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?



# 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 sposoben nadzorovati situacijo. (Lazarus, 1966 in 2006).



# DEJSTVA O STRESU

- 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).



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)



struktov roznoga  
korena in poprove mete.



## 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.

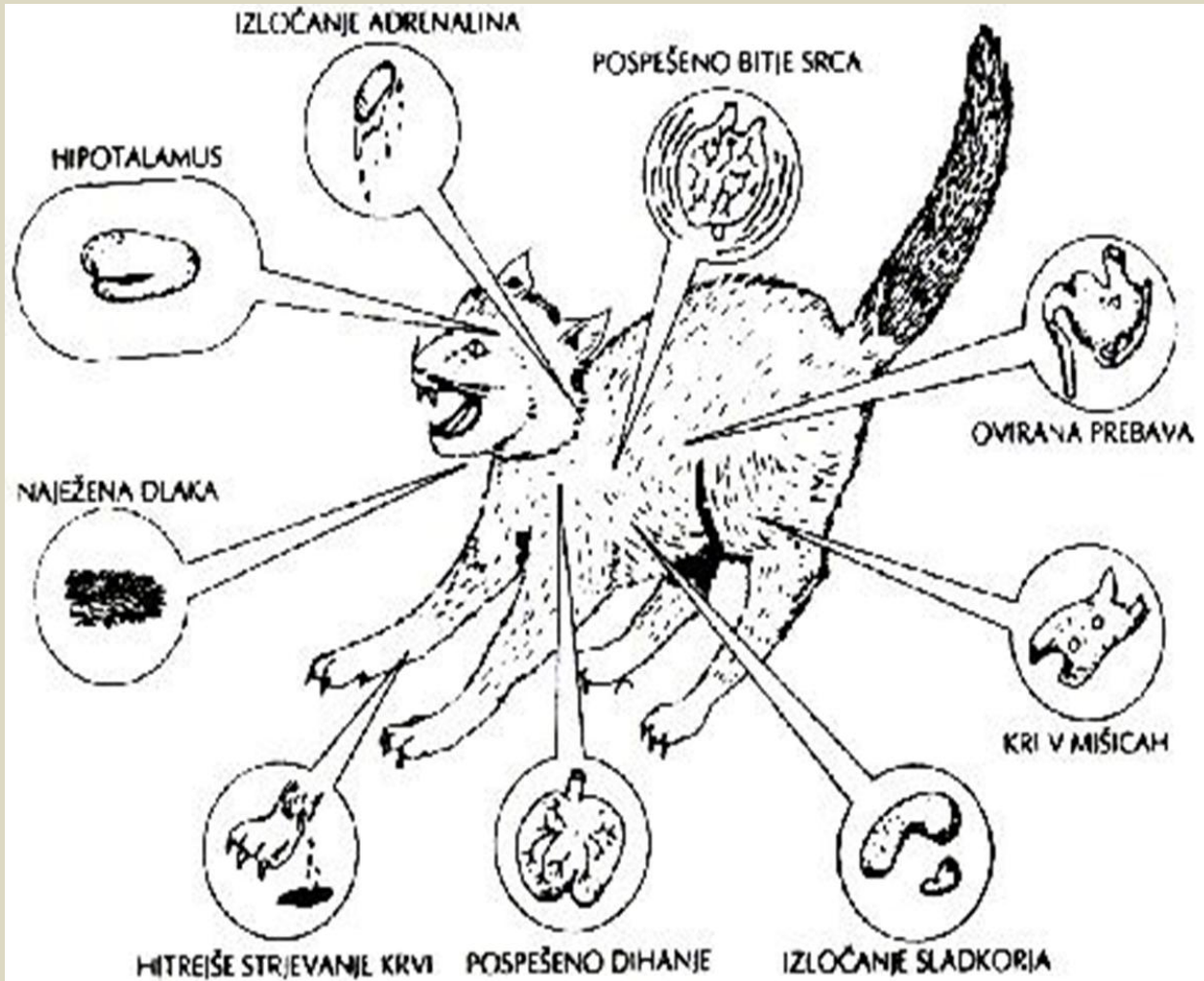
### VEDENJSKI ZNAKI

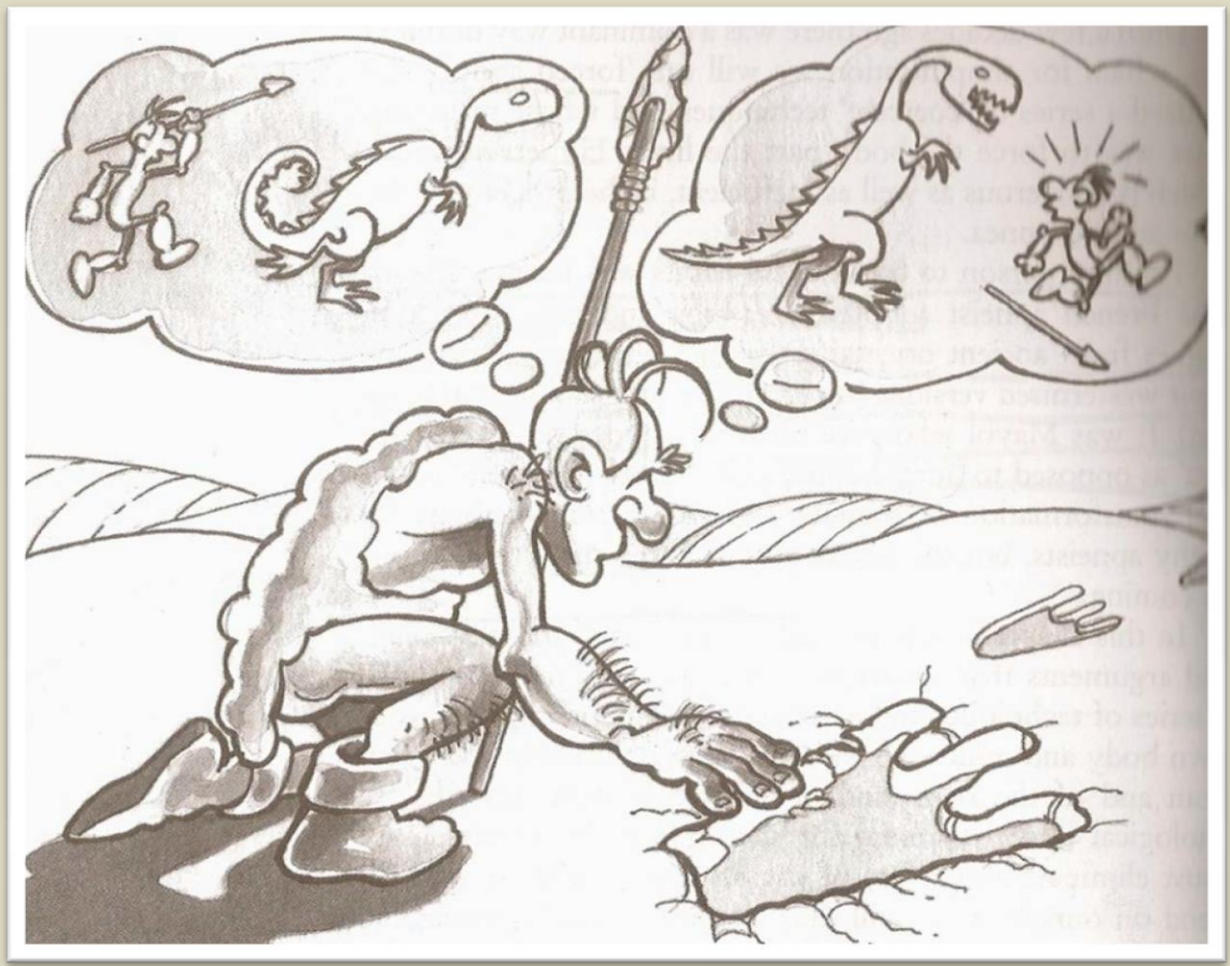
Nepotrpežljivost, vzkipljivost, omahljivost, pomanjkanje interesa in zanimanja zase, za zdravje, prehrano...  
Neučinkovitost, neuspešnost, zmedenost, hitenje, izogibanje družbi, motnje spanja

### 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









# TRIJE VIDIKI STRESA

- Okolje: stres kot dražljaj (stresorji)
- Odziv na stres (distres/ eustres)
- Odnos med osebo in stresorjem (soočanje in spoprijemanje s stresom)



# VZROKI STRESA NA DELOVNEM MESTU

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
- Bullyng – trpinčenje, žaljenje



# 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.

# Kako lahko upravljamo s stresom?

(stres management)



→ SPREMINJANJE/ STRUKTURIRANJE  
OKOLJA

→ NADZOROVANJE STOPNJE AKTIVACIJE

→ SPREMINJANE 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.



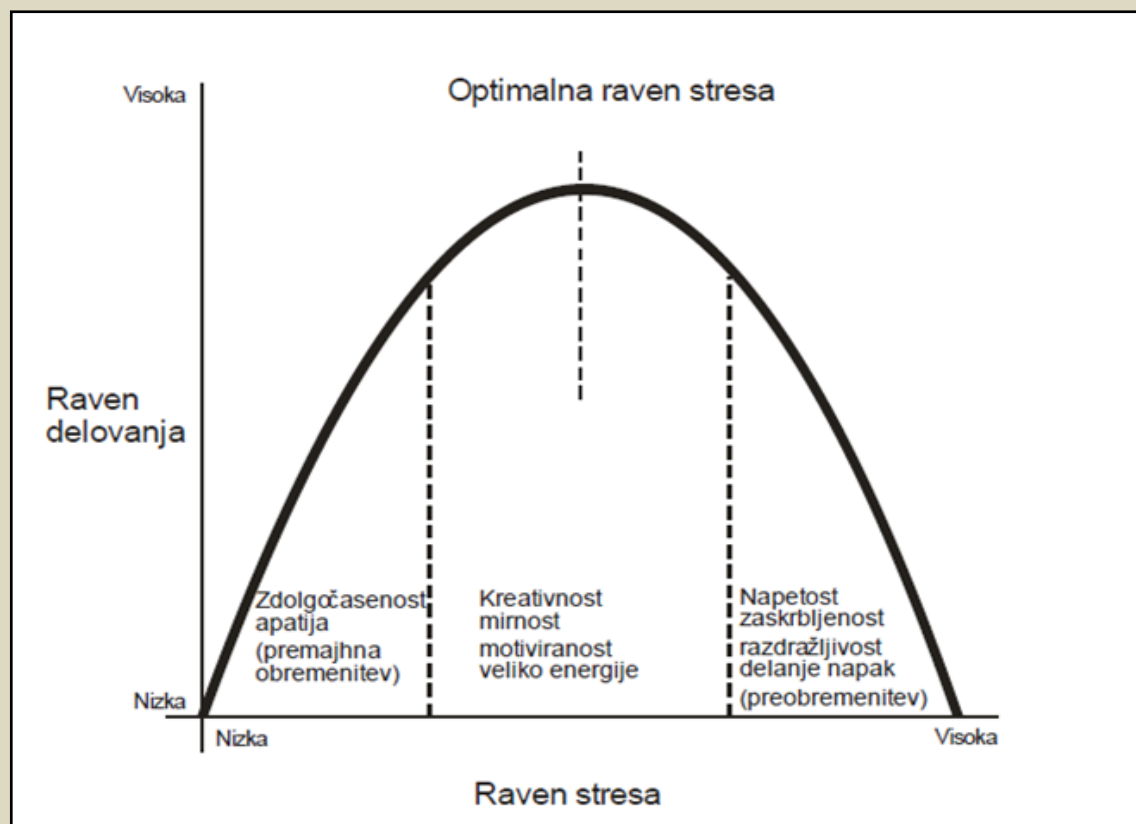


# REDNA TELESNA AKTIVNOST


- 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 a blue shirt and tie is speaking to a group of people. A large speech bubble above him contains the text. The office is filled with various people: a man in a purple suit, a woman in a pink dress, a man in a blue suit, a woman in a red top, and a man in a blue suit. There are desks, a computer monitor, a potted plant, and a window in the background. The overall style is colorful and expressive.

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

UPAM, DA SEDAJ VSI VEMO!

A stylized illustration of four faces, each with large, expressive blue eyes and red lips. The faces are arranged in a row, with the top half showing the eyes and the bottom half showing the lips. The style is simple and graphic, with bold outlines and flat colors. A teal banner is overlaid across the middle of the image, containing the text "HVALA ZA POZORNOST".

HVALA ZA POZORNOST