

Vse pravice pridržane. Gradiva ni dovoljeno razmnoževati ali razpošiljati v kakršnikoli obliki brez predhodnega pisnega dovoljenja avtorja ter Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Prav tako gradiva ni dovoljeno predelati.

# STRES IN ZDRAVJE

## Učinkovito soočanje s stresom

---

Prof. dr. Matej Tušak, UL FŠ,  
Center zdravja Tušak  
Osilnica, 10.6.2024



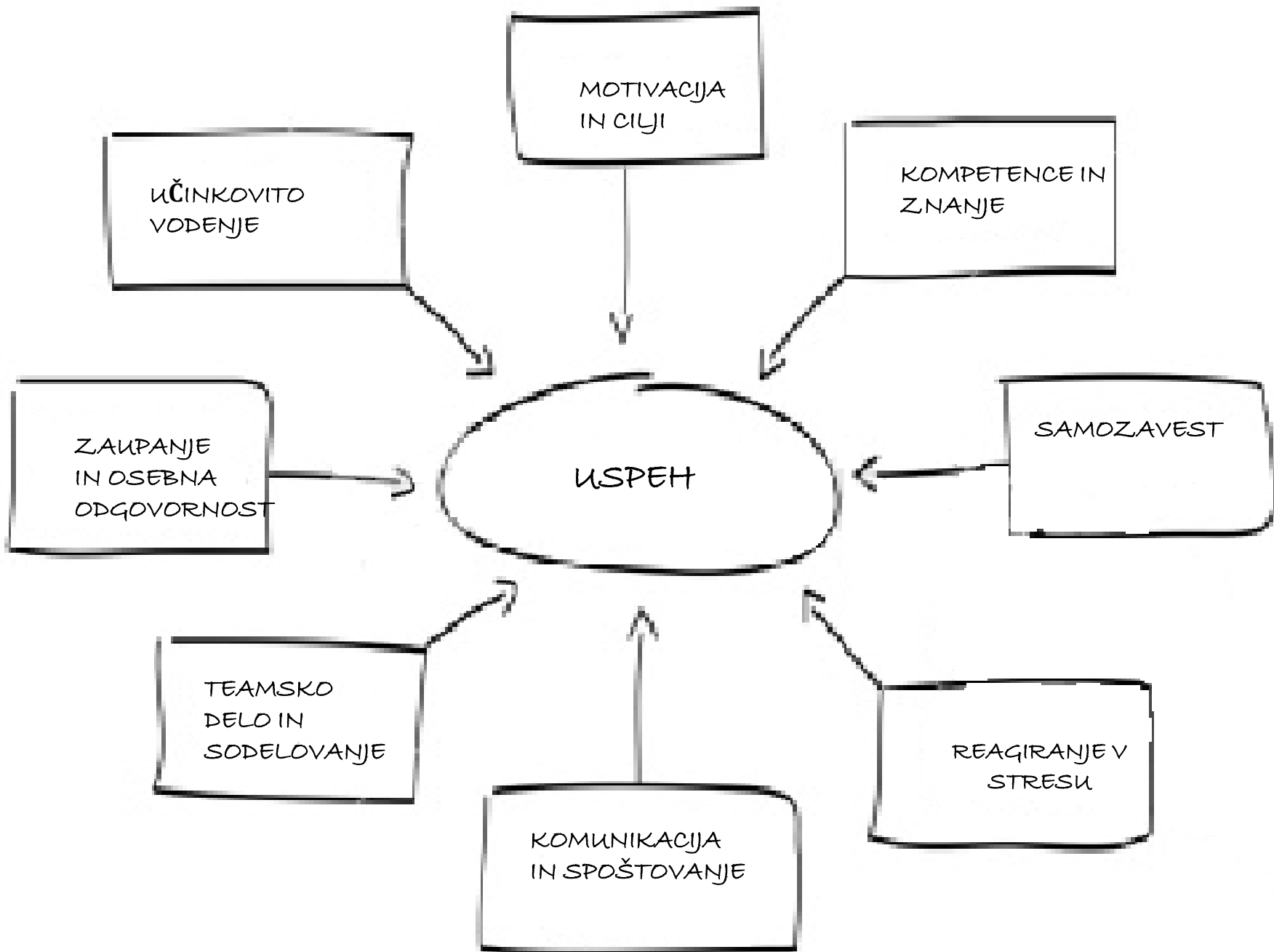
## VSEBINA

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

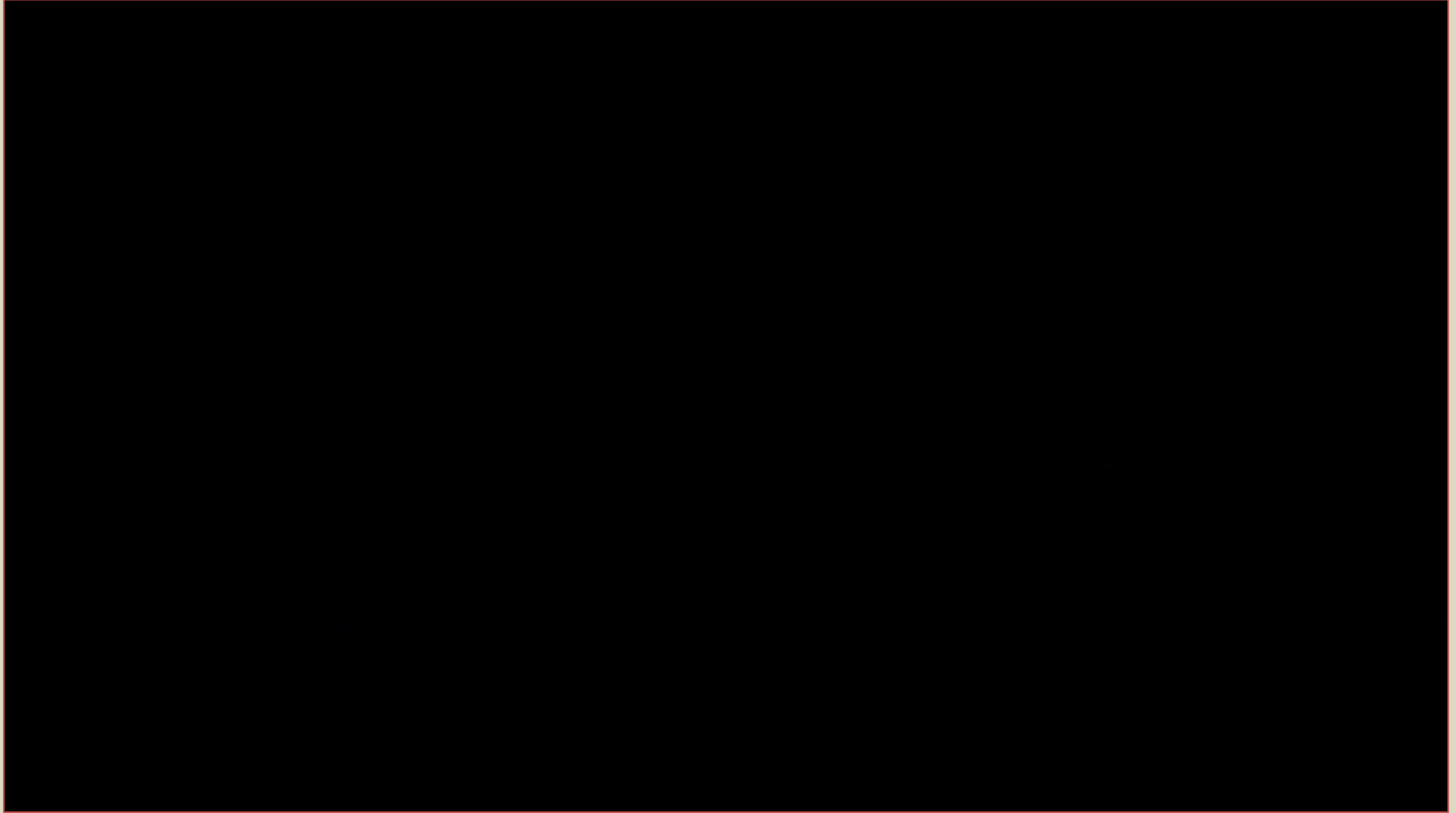


Kaj pa zdaj?

- Soočanje in upravljanje s stresom
- Življenje brez stresa?



# STRES V 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).

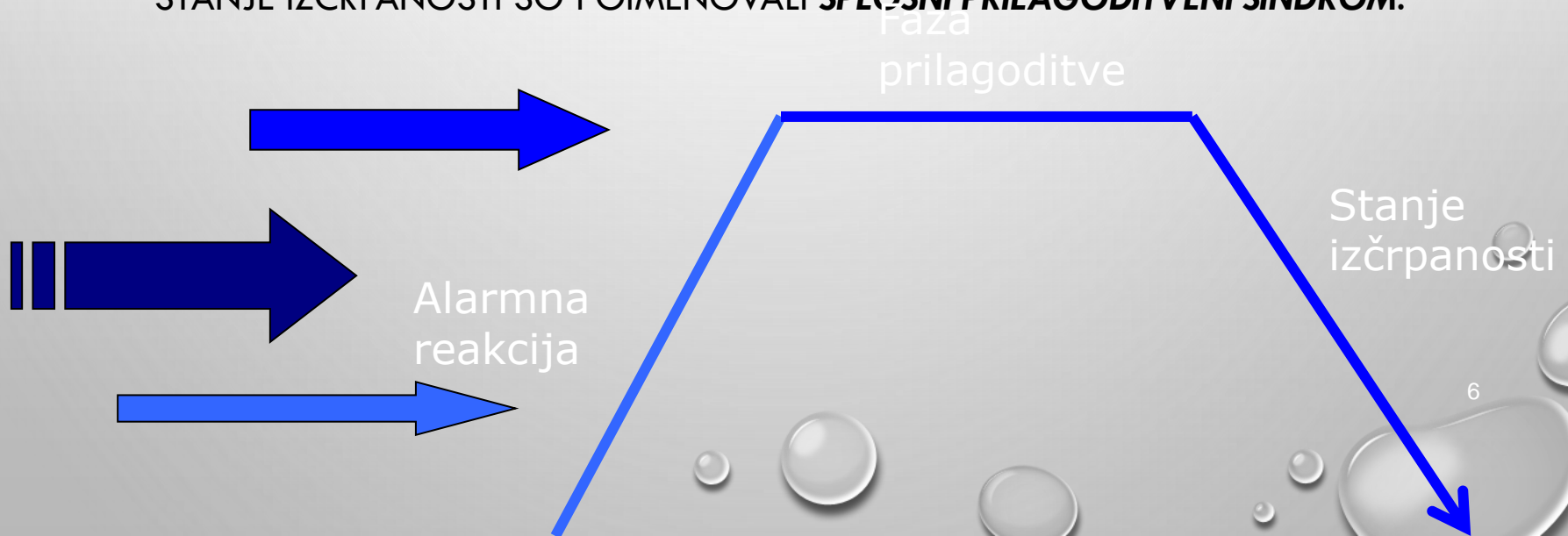
- 



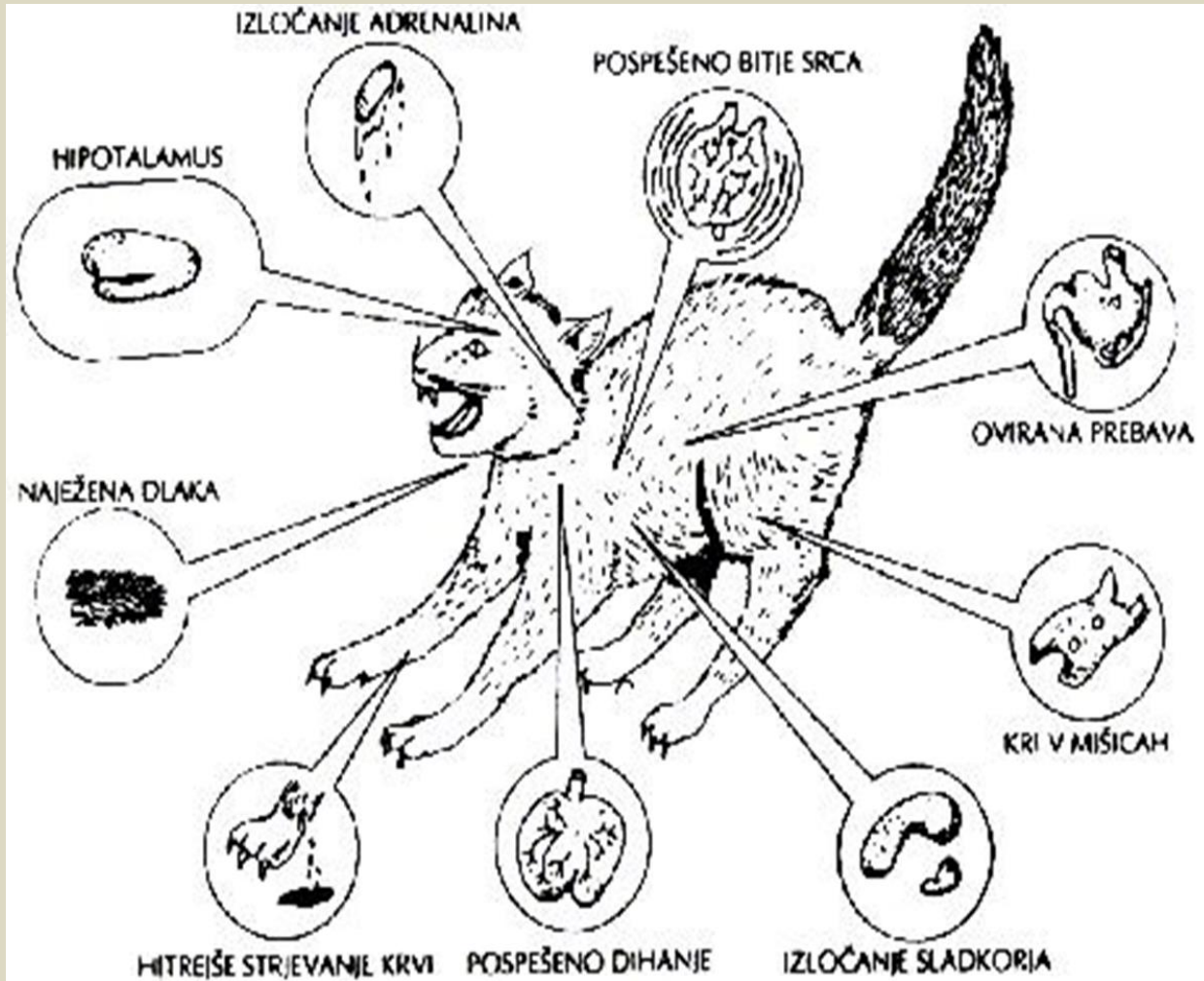
Stres je stanje vznemirjenosti, ko posameznik interpretira dogodek ali situacijo kot obvladljivo in je s svojimi strategijami spoprijemanja nadzorovati situacijo.

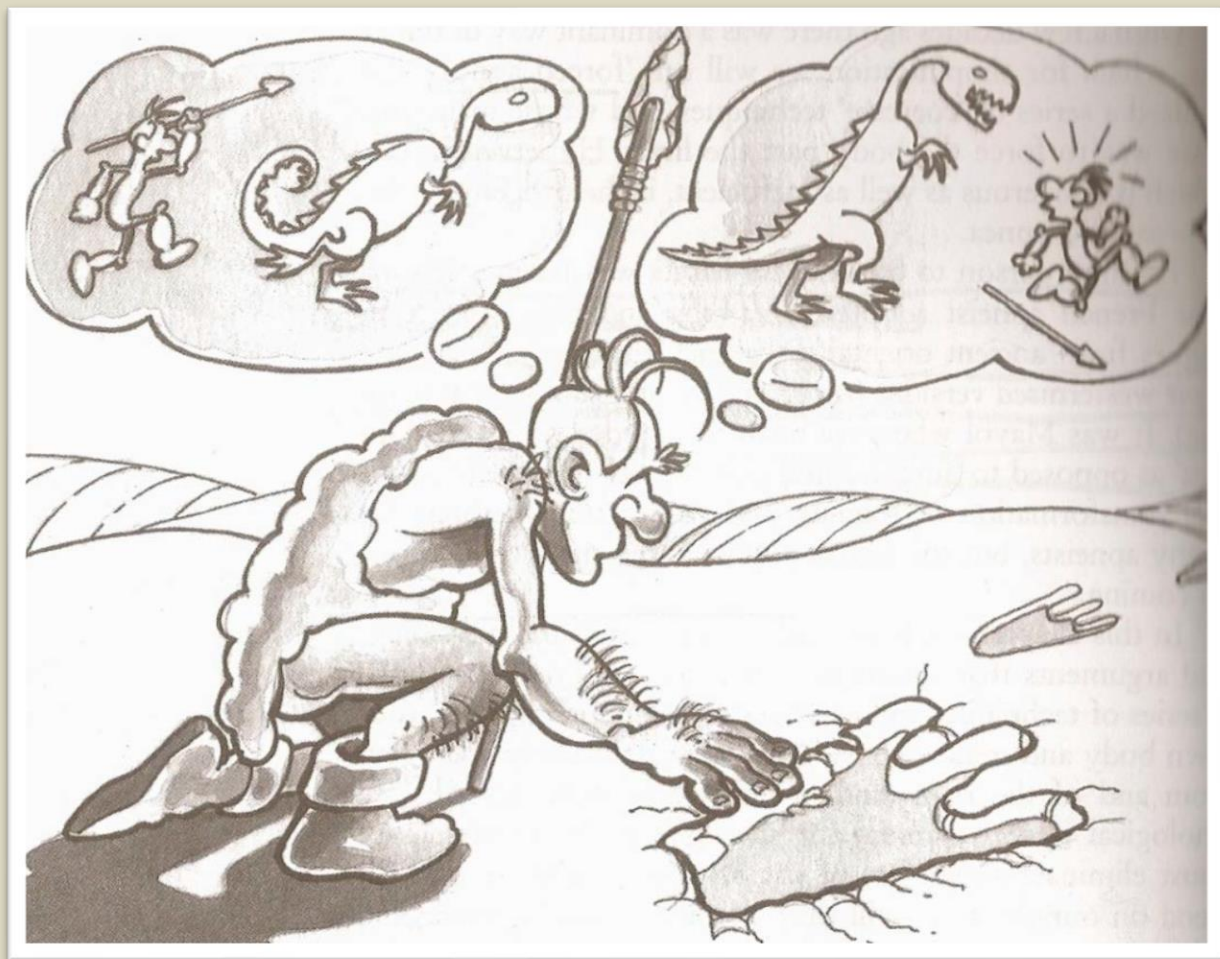
# 1956, HANS SELYE: *SINDROM NESPECIFIČNE OBOLELOSTI*

- 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 IZČRPNOSTI**. ALARMNO REAKCIJO. FAZO PRILAGODITVE ALI OBRAMBE IN STANJE IZČRPNOSTI SO POIMENOVALI **SPLOŠNI PRILAGODITVENI SINDROM**.



# REAKCIJA NA STRES







# FIZIOLOŠKI ODGOVOR NA STRES

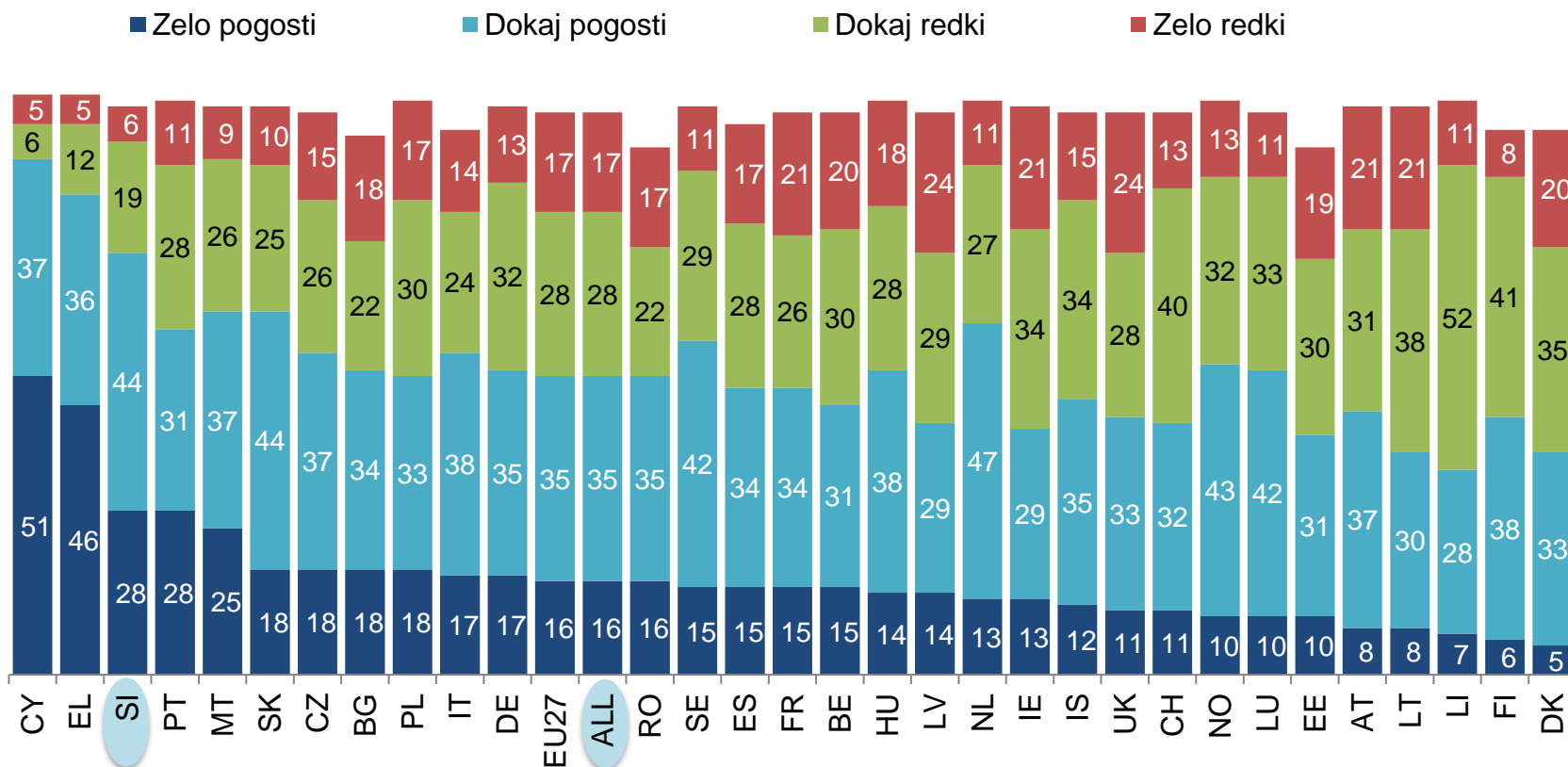
- Aktivacija hipotalamusa
- Povečan nivo adrenalina, noradrenalina in kortizola
- Izostrenje čutov za pridobivanje info iz okolice
- Povečana respiratorna aktivnost
- Povečan srčni utrip
- Povečano potenje (EDR)
- Sproščanje endorfinov s funkcijo zmanjševanja bolečine
- Povečanje mišične napetosti
- Bolečine v prsih
- Znižanje T na površini kože
- Povečanje aritmije
- Težave s požiranjem
- Vročica, tresenje, mrzlica itd.
- Pogostejše uriniranje...

# 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         |                               |

# Primeri stresa v zvezi z delom

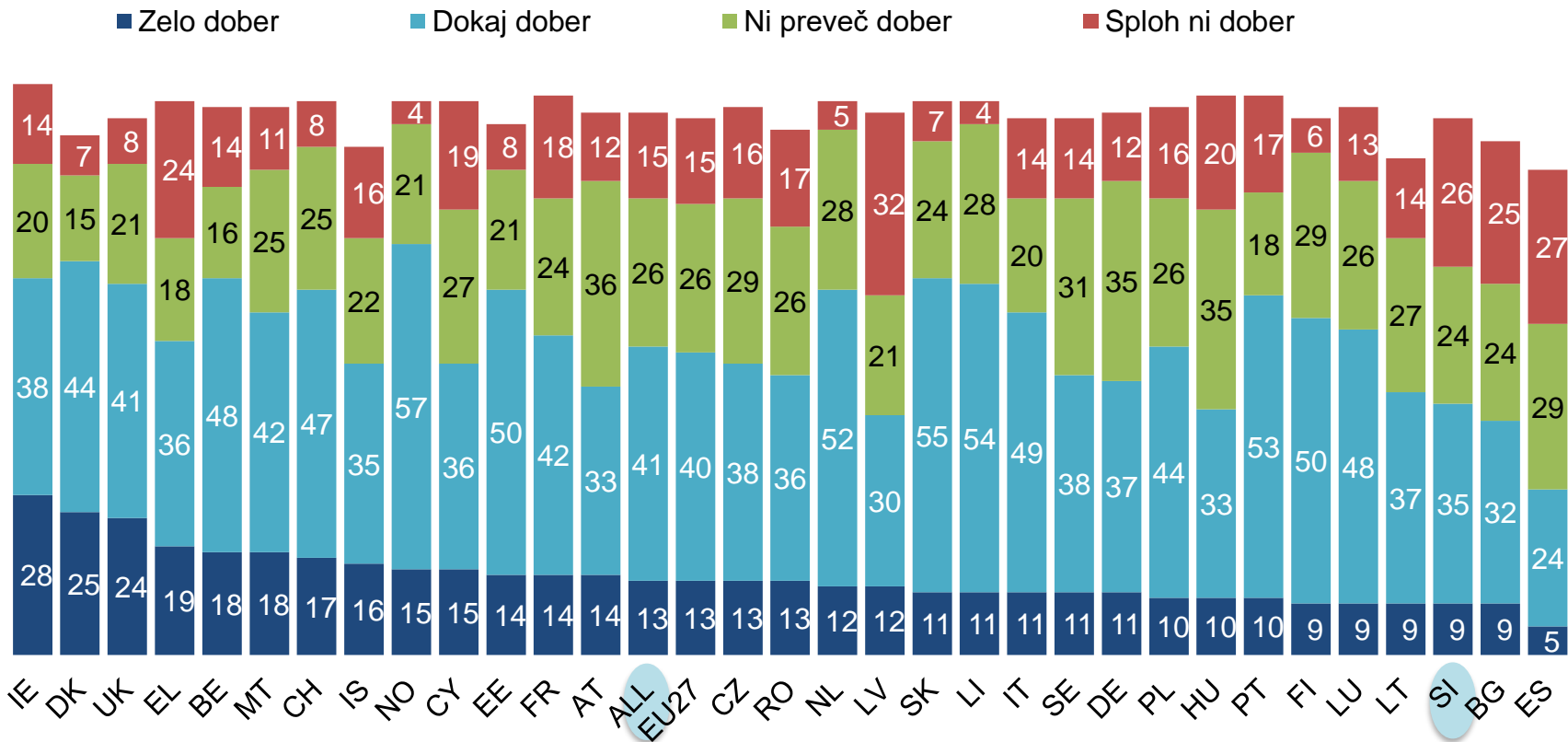
Kako pogosti so, če sploh obstajajo, primeri stresa v zvezi z delom? (%)



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

► Si lahko predstavljate, da bi delali vaše delo pri 60 (%)? (Eurofound, 2012)

|           |          | 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 |

► Delavci, ki mislijo, da bodo lahko isto delo opravljali pri 60 letih (%) (Eurofound, 2012)

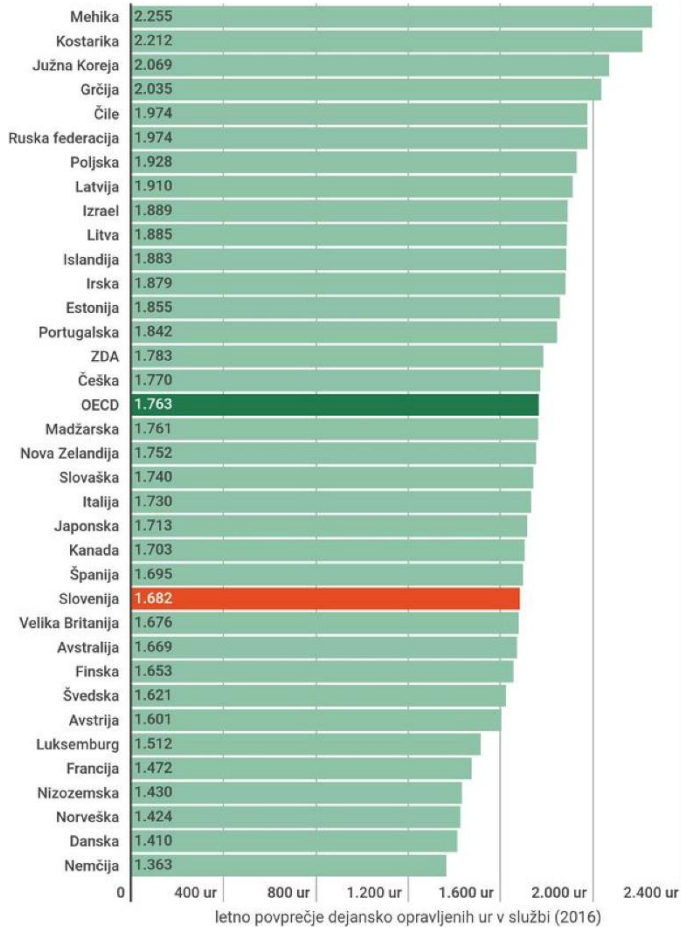
|        | Slovenija | EU 27 |
|--------|-----------|-------|
| Moški  | 28,9      | 59,0  |
| Ženske | 21,5      | 58,3  |
| Skupaj | 25,6      | 58,7  |

- Nemčija in skandinavske dežele: nad 70 % si predstavlja
- Slovenija **krepro zadnja**



## Države, kjer zaposleni največ delajo

Letno povprečje opravljenih ur v službi na zaposlenega v letu 2016.



# Države, kjer zaposleni delajo največ

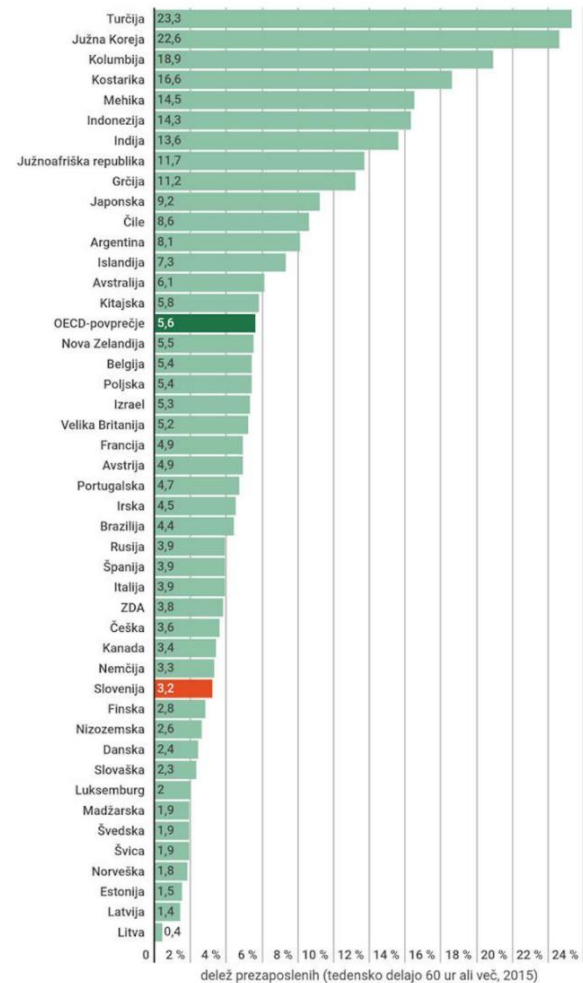
- ▶ *Slovinci delamo malo...*
- ▶ *Povprečno je zaposleni v Sloveniji letno opravil 4,6 odstotka manj delovnih ur od povprečja na zaposlenega v OECD.*

# Delež zaposlenih, ki tedensko dela 60 ur ali več

- ▶ Slovenci smo podpovprečno pridni. Delež takih je skoraj enkrat nižji od povprečja OECD.



## Delež zaposlenih, ki tedensko delajo 60 ur ali več



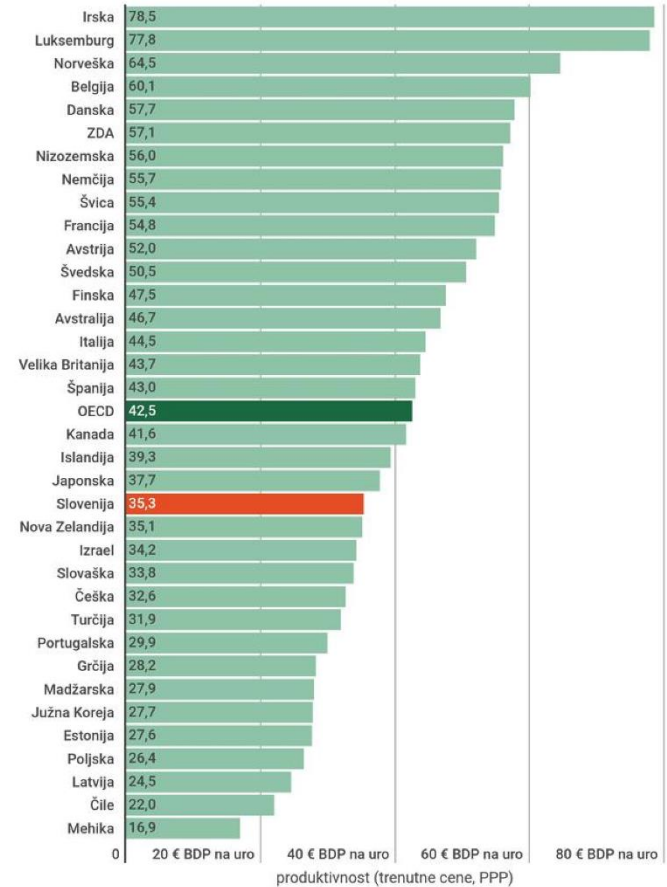
# Produktivnost

- Po podatkih OECD je povprečen delavec v Sloveniji poleg tega, da opravi manj ur, tudi manj produktiven od povprečja OECD.



## Produktivnost

2016.





# Absentizem in stres

- **Absentizem** : 4,1 % 2013, 2014 =4.0 %, dvig od 2014, 2019 4.9 %, 2021 5,0 %, 2022 5,9 %.
- SLO **11,5 Delovnih dni (2014)**, average OECD **9 DD**.
- 2020 **17,9 DD**
- 2021 **19 DD**
- 2022 **21,6 DD (5,9 % ABS.)**
- Vsako leto večja razlika v odnosu na OECD.
  
- Starejši zaposleni **SLO 20 DD**, OECD **8 DD (2013)**.
- Leto 2023 skupaj Slovenija **21,9 DD**
  
- Problem bivše socialistčne države!



# VEČINOMA NISMO TAKO DOBRI DELAVCI KOT MISLIMO, DA SMO



# ZNAČILNOSTI STRESA



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

# 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

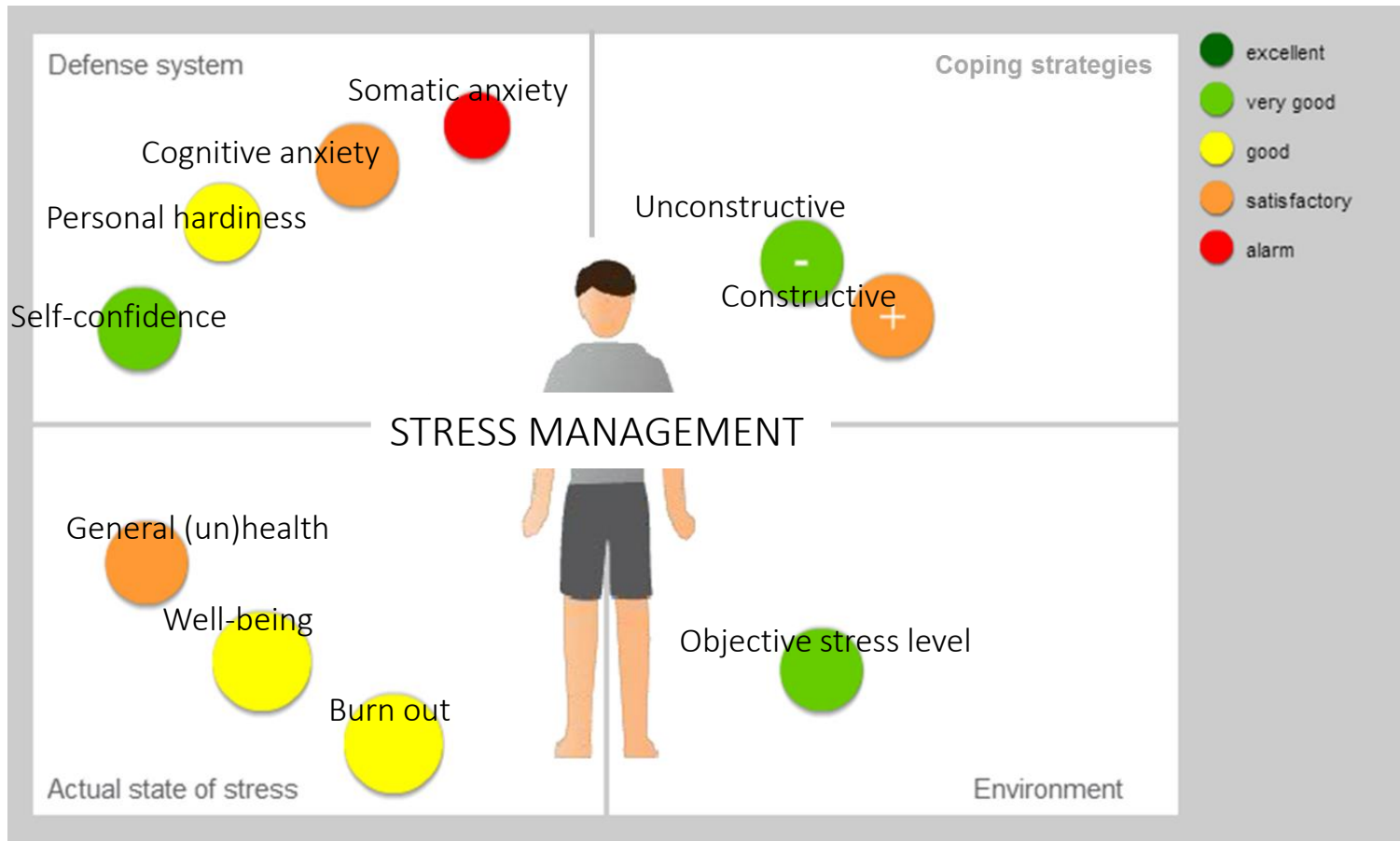
WHAT MATTERS MOST  
IS HOW YOU SEE YOURSELF.



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

# KAJ VPLIVA NA STRESNI ODGOVOR

- Odnos med stanjem stresa, osebnimi značilnostmi obvladovanja stresa, strategijami za soočanje s stresom ter stresorji iz okolja.





**KONCEPT SELF-MANAGEMENTA  
SAMOKONTROLA – RAZVOJ  
SAMOREGULACIJSKIH SPRETNOSTI**

# 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.

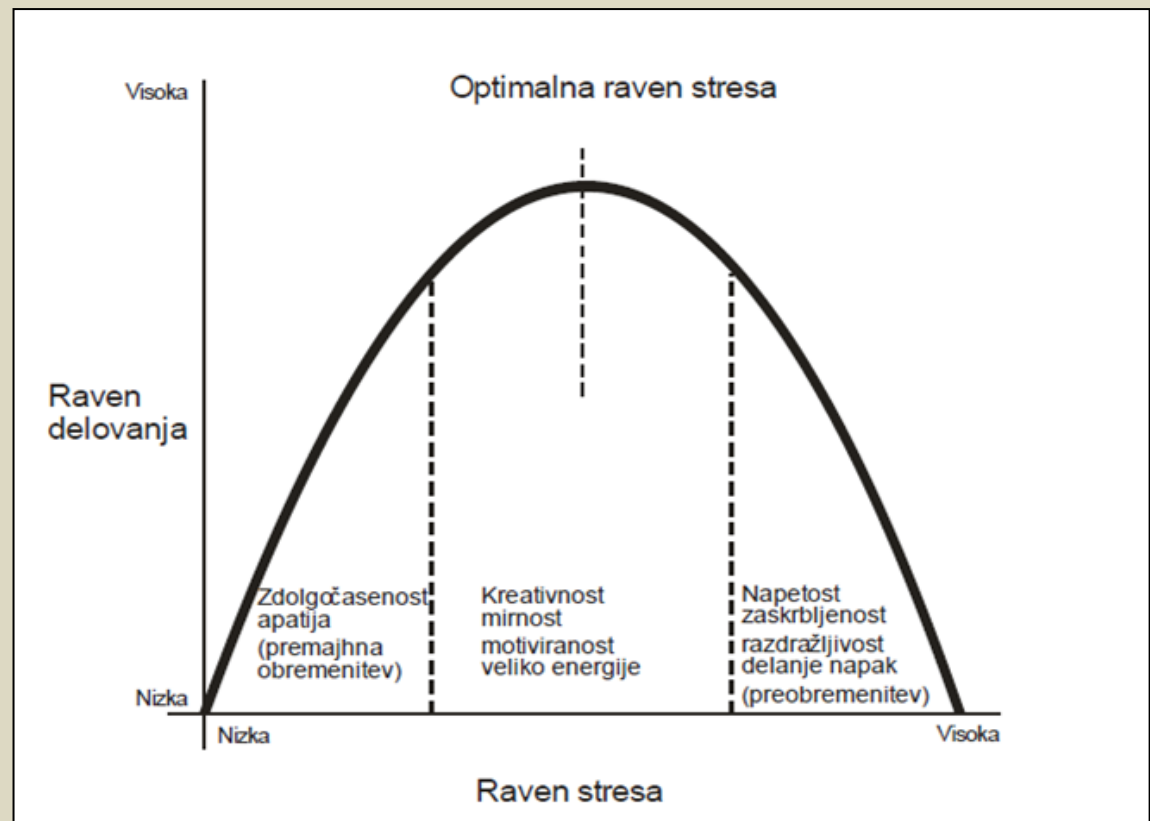


## TEHNIKE SPROŠČANJA

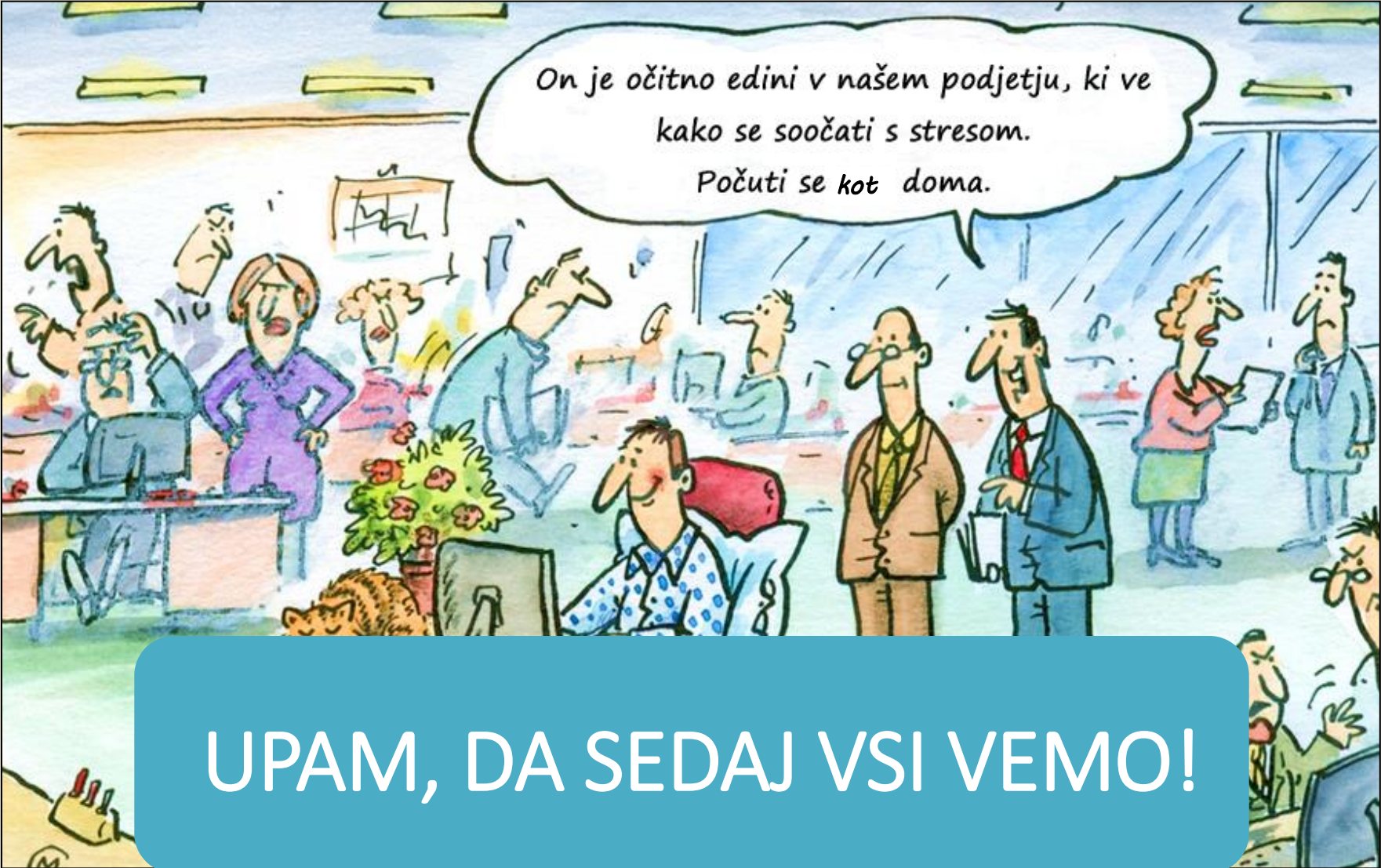
- Avtogeni trening
- Progresivna mišična relaksacija
- Hipnoza
- Dihalne vaje
- Biofeedback metoda
- Sistematična desenzitizacija
- Meditacija/ joga
- Ne pozabite na stvari, ki jih radi delate
- Kvaliteten spanec

# 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 brown suit. There are desks, a potted plant, and a window in the background.

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

UPAM, DA SEDAJ VSI VEMO!