

O STRESU IN NJEGOVM OBVLADOVANJU

Gradivo iz knjige Ko te stresa stres

(Dernovšek, Gorenc, Jeriček, IVZ, 2006)

KAJ JE STRES

Življenje si lahko predstavljamo kot čolniček, ki pluje po vodi. Življenjski dogodki so kot valovi, ki lahko zamajejo ravnotežje posameznika. Tako včasih čoln pluje mirno, včasih pa se na obzorju pojavijo nevihte, iz oblakov se trgajo strele in visoki valovi čoln močno zamajejo. Takrat bi lahko rekli, da je posameznik pod stresom. Stres lahko sprožijo tako pozitivni kot negativni dogodki, ki zamajejo posameznikovo ravnotežje.

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem). **Stresor** pa je dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in katerega rezultat je stres. Stresor začasno zamaje ravnovesje posameznika. Stres je povsem normalno odzivanje.

Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko (ali lahko) rešljivi, pač pa ju določajo posameznikova osebnost, njegove izkušnje, energetska opremljenost, okoliščine, v katerih se pojavijo, ter širše in ožje okolje, v katerem živi posameznik. Pomembna je tudi življenjska naravnost posameznika in trdnost ter kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo. Tako bo določen dogodek za nekoga predstavljal stresor, za drugega pa dobrodošlo spodbudo v življenju. Razmerje med našimi lastnimi zahtevami in zahtevami okolja ter sposobnostjo reševanja je tisto, kar nam pove, ali bo stres škodljiv in uničevalen (**negativen stres**) ali pa ga bomo obvladali in nas bo celo spodbudil k dejanjem (**pozitiven stres**). Za normalno življenje je določena količina stresa nujno potrebna. Problem nastane tam in takrat, ko je stresnih situacij preveč, so preveč zgoščene, intenzivne, premočne ali predolgo trajajo. V tem primeru lahko stres vodi v različne motnje:

- **Prebavne motnje:** čir, diareja, zaprtost, izguba teka, pretirana ješčnost, zgaga, slabost, bruhanje;
- **Motnje srca in ožilja:** angina pectoris, visok krvni tlak, motnje v bitju srca;
- **Motnje imunskega sistema:** revmatoidni artritis, sladkorna bolezen, rakava obolenja, alergije;
- **Motnje mišičnega sistema:** mišični krči, bolečine v vratu in hrbtu;
- **Motnje dihal:** prehladi, gripa, astma;

- **Duševne motnje:** obsesije, različne odvisnosti, **anksiozne motnje in depresija..**

ZANIMIVOSTI

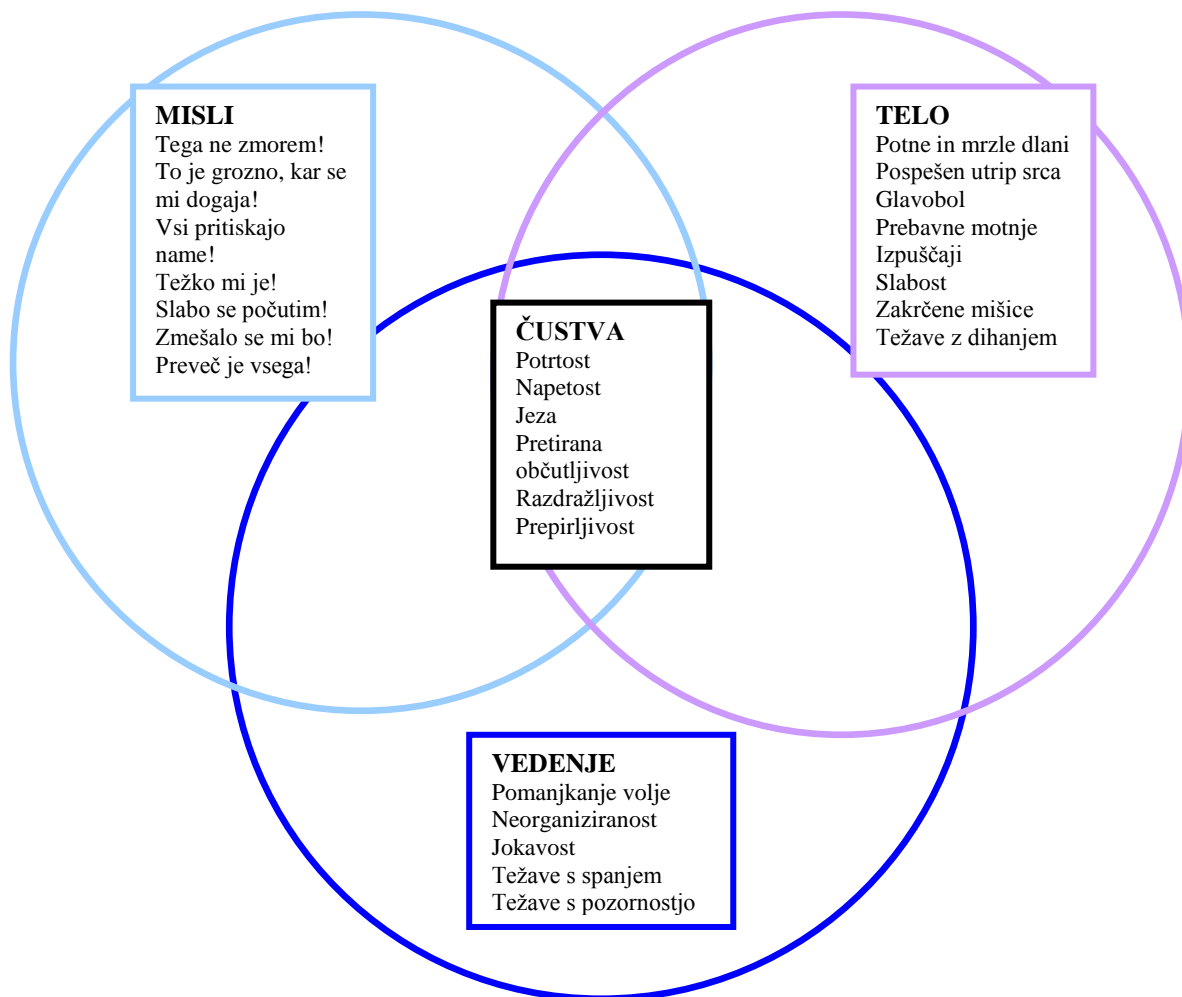
70 do 80 % vseh obiskov bolnikov pri zdravniku je zaradi bolezni, ki so povezane s stresom.

Kadar določeno situacijo zaznamo kot težavno ali bolečo, to je takrat, ko je stres izrazito negativen, naši možgani telesu sporočijo, naj se pripravi na nevarno situacijo. To reakcijo imenujemo **"boj ali beg"** in vključuje pospešeno bitje srca, hitro dihanje, napete mišice, mrzle dlani in stopala, vznemirjen želodec in občutek strahu ali ogroženosti. Reakcija "boj ali beg" je signal, da je posameznik v nevarnosti in pomaga, da se zaščiti. Ta reakcija je dobro služila v preteklosti, ko je moral posameznik npr. bežati pred divjo živaljo ali naravno katastrofo. Danes pa so pogostejše potrebne druge reakcije. Ko se posameznik sam ali pri bližnjem sooča z diagnozo raka, ta proces predstavlja zelo velik stres, zato se vedno sproži opisana reakcija.

SIMPTOMI STRESA

Simptomi reakcije na stres se razvijejo v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni. Opazimo začetno stanje osuplosti oziroma zbeganosti. Pozornost je zmanjšana, posameznik je lahko nekoliko dezorientiran, ima občutek, kot da ne bi bil povsem pri zavesti in kot da ne more povsem dojemati, kaj se dogaja okoli njega. Gre za splošno vzdraženost živčnega sistema, ki pripravlja telo na boj ali beg. Sledi umikanje iz stresnih okoliščin ali huda vznemirjenost, ki lahko posameznika za krajši čas ohromi.

Simptomi stresa so prikazani na sliki 1.



Slika 1: Simptomi stresa

Slika 1 prikazuje sklope simptomov stresa in njihovo prepletanje. Vidimo naslednje sklope: simptomi stresa v mislih in čustvih, telesni simptomi stresa ter simptomi stresa, ki se kažejo s spremenjenim vedenjem. Na sliki so sklopi prikazani kot trije krogi, ki se medsebojno prepletajo in vplivajo drug na drugega. Oseba je ujeta v krog simptomov.

ODZIVANJE NA NEGATIVEN STRES

Odziv na kakršenkoli stresen življenjski dogodek (izguba službe, smrt prijatelja, prometna nesreča, nakup stanovanje, poroka, rojstvo otroka, razveza itd.) vključuje burna čustva; v primeru negativnega dogodka so to žalost, nemoč, tesnoba, jeza, strah, v primeru pozitivnega dogodka pa veselje in pričakovanje. Ko nek dogodek ali situacija pri posamezniku sproži intenzivne občutke žalosti, nemoči, tesnobe, jeze in strahu ter ko stres povezan s tem dogodkom ali situacijo posameznika ohromi in mu škoduje, govorimo o **negativnem stresu**.

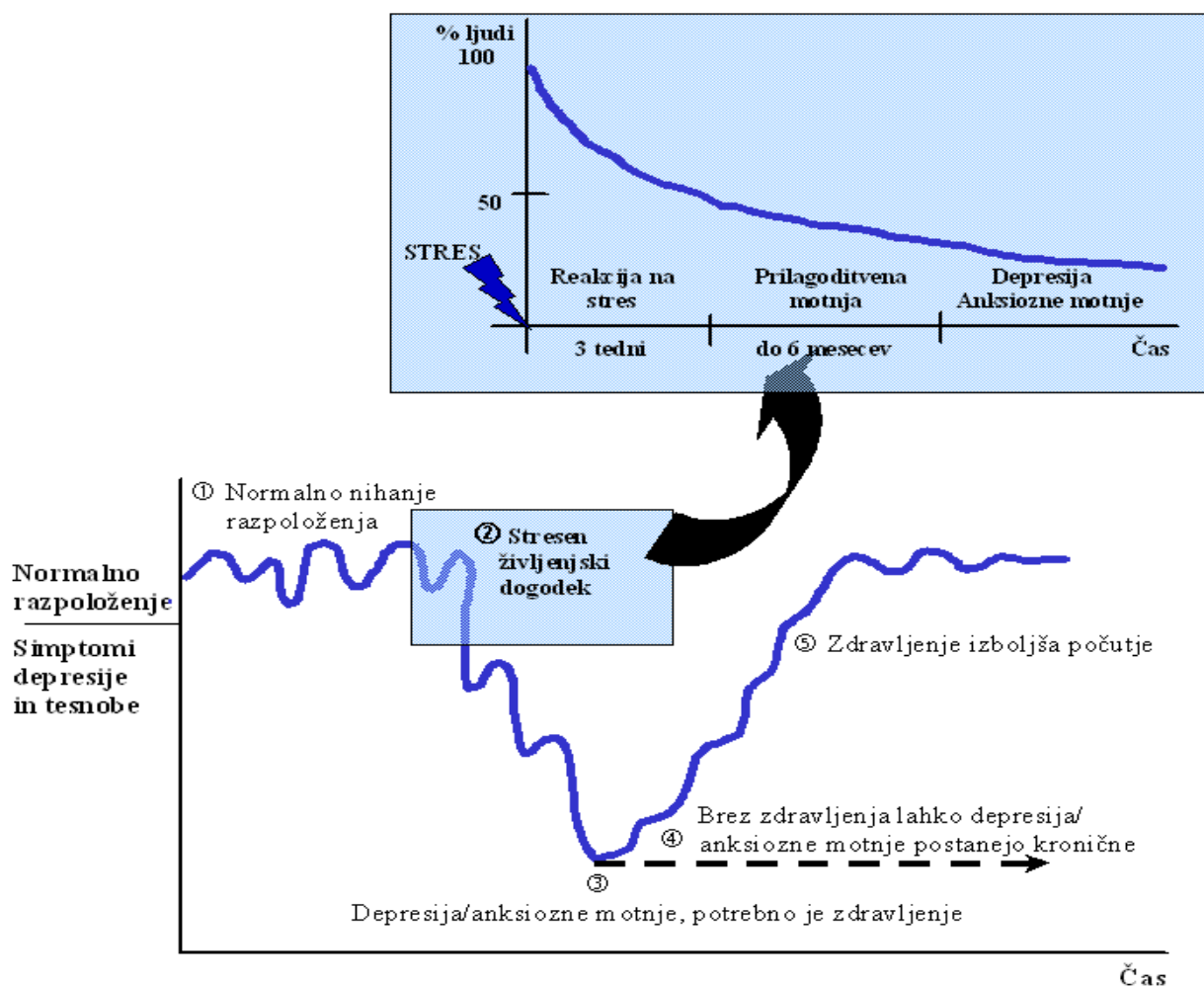
Pri nekaterih posameznikih takšni čustveni odzivi trajajo nekaj ur, dni ali tednov. Pravzaprav jih omenjeni čustveni procesi pripravijo, da se bolje soočijo z nastalimi težavami, poiščejo več informacij in čim bolj poskrbijo za svoje zdravje.

Nekateri posamezniki pa so zaradi stresa povsem nemočni, čustven odziv je zelo močan in jih za nekaj časa povsem ohromi. Vendar večina ljudi v treh tednih najde ravnovesje in se sooči s težavami (Slika 2).

Pri nekaterih ljudeh pa čustveni odziv ob zelo stresnem življenjskem dogodku presega prej omenjeno raven, traja dlje, vključuje velike občutke nemoči in moti dnevno delovanje. Prisotna je nespečnost, občutki žalosti, povečane tesnobe in utrujenosti. Počutje ni ves čas slabo, lahko niha in je en dan dobro, drugi dan malo slabše. V tem primeru govorimo o prilagoditveni motnji.

Prilagoditvena motnja je prehodna reakcija, ki ne traja več kot šest mesecev. Nastop prilagoditvene motnje lahko nakazuje, da je posameznik začel sprejemati stresen dogodek ali situacijo.

Pri 30 do 35% ljudi, ki so nagnjeni k depresiji ali bolezenski tesnobi, se razpoloženje sčasoma prevesi v depresijo ali anksiozne motnje, ponavadi najhitreje že v prvem ali drugem mesecu po nastopu stresa.



Slika 2: Odzivanje na hud stres

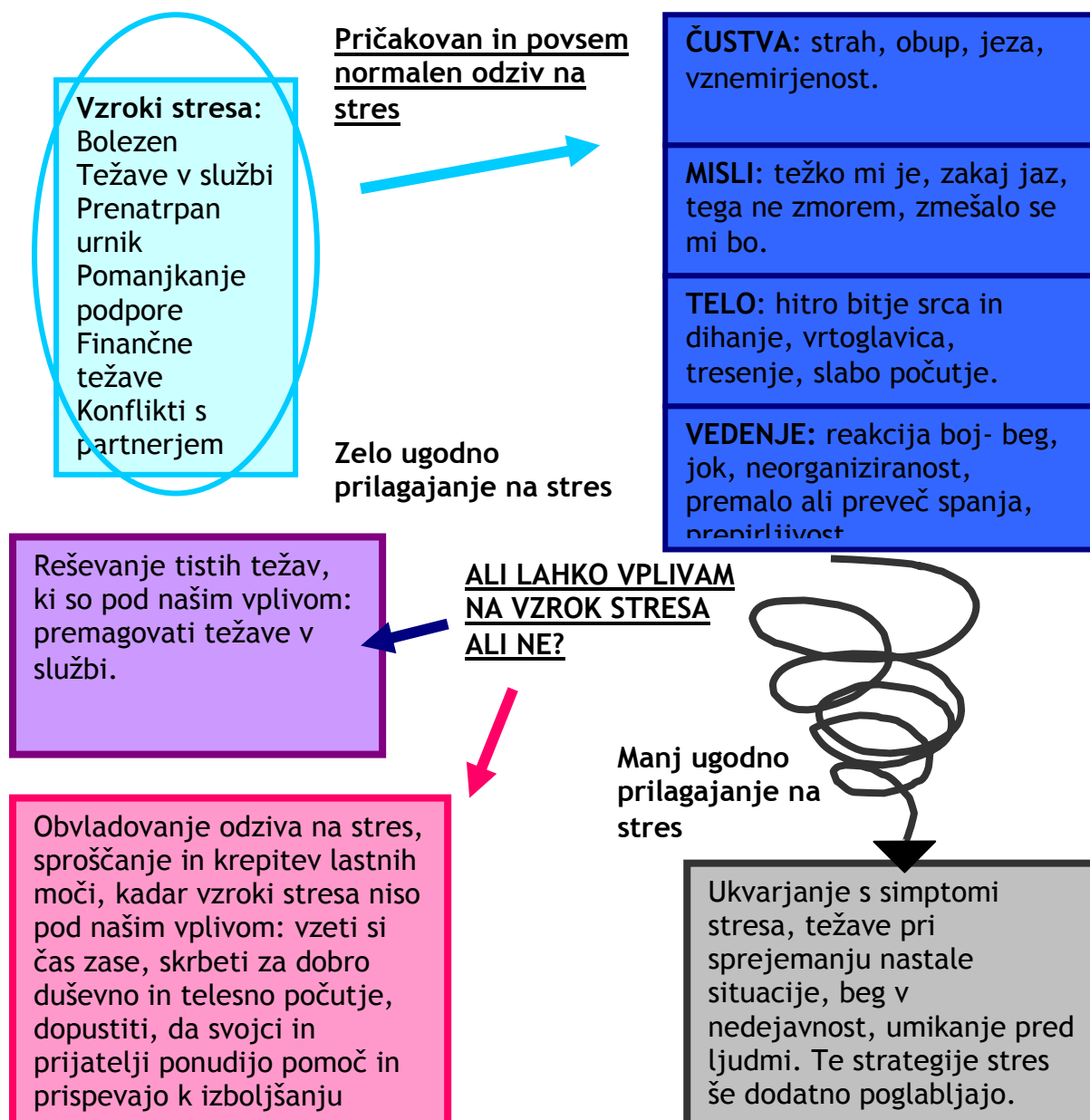
Iz slike 2 je razvidno, da sleherni posameznik lahko doživi stres, ki se pri večini pomiri v treh tednih. Nekateri posamezniki za prilagajanje potrebujejo dlje časa – približno 6 mesecev. Če težave trajajo dlje, je velika verjetnost, da je pri posamezniku že prej ali pa takrat nastala depresija ali bolezenska tesnoba. Nastanek depresije oziroma anksioznih motenj je prikazan v modrem okvirčku.

ZANIMIVOSTI

15 članic EU ugotavlja, da stres na delovnem mestu vsako leto prizadene vsaj 40 milijonov zaposlenih in povzroči vsaj za 20 milijard evrov škode na področju ekonomije, zdravstva in okolja.

SPOPRIJEMANJE Z NEGATIVNIM STRESOM

Vir negativnega stresa lahko predstavljajo številni dogodki. Kako se spoprijeti s težavami, kadar je posameznik v stresu, prikazuje slika 3.



Slika 3: Spoprijemanje z negativnim stresom

Kako izbrati najboljši način spoprijemanja? Kako najti najboljšo pot in kako se izogniti dodatnim težavam?

Na posameznika prežita dve pasti:

1. Posameznika lahko zbegajo in prestrašijo telesni simptomi in znaki stresa.

Posameznik lahko ob simptomih stresa pomisli, da je z njim nekaj narobe in da je bolan. Potrebno si je zapomniti, da gre za **normalen in pričakovan odziv na stres** ter da se ta kaže z določenimi mislimi, čustvi, telesnimi odzivanji in vedenjem.

2. Posameznik mora ločiti, na katere vzroke stresa lahko vpliva in na katere ne.

Past je v tem, da posameznik izgublja svoj čas in energijo za tiste vzroke stresa, na katere ne more vplivati (npr. pojav bolezni). Bolj smiselno je, da se posvetimo sebi, družini, prijateljem (npr. svojo pozornost usmerimo v čim boljše lastno počutje).

ZANIMIVOSTI

Stresna ogroženost je velika, kadar delovna situacija zahteva naslednje pogoje: veliko ali preveč dela, nizko zahtevna dela pri visoki poklicni kvalifikaciji, malo samostojnosti pri izvajanju delovnih operacij, malo podpore kolegov in sodelavcev oziroma nadrejenih in neustrezni delovni pogoji.

POMOČ PRI OBVLADOVANJU STRESA

Stres je nekaj povsem normalnega, saj je posameznik pravzaprav ves čas izpostavljen stresorjem. Bolj ko bo imel posameznik izdelane strategije spoprijemanja, lažje bo ujel ravnotežje. Pa tudi če bo prišlo do kakšne od motenj, te ne bodo usodne.

Posameznikova zaznava stresorja je vedno določena z interakcijo med stresnim dogodkom, okoljem in posameznikom ter z njegovo oceno posledic delovanja stresorja. Zato je potrebno ukrepe za premagovanje stresa načrtovati na vseh treh nivojih in upoštevati medsebojne vplive med njimi ter lastno razlago določene situacije:

1. Sprememba okolja in njegovih zahtev

- Menjava okolja: menjava delovnega mesta, prebivališča, prostora ali kraja, ki nam povzroča stres.

ZANIMIVOSTI

Nekatera živila delujejo kot močni stimulant in so zato neposreden vzrok stresa. Kratkoročno so to 'prijetna' poživila, ki pa nam na dolgi rok zelo škodijo: kofein, alkohol, kajenje, sladkor, sol, maščobe. Namesto tega našemu telesu koristi predvsem hrana, bogata z vlakninami (sadje, zelenjava, žita); stres namreč povzroča krče in zaprtje, vlaknine pa ohranjajo gibanje črevesja.

2. Sprememba sposobnosti spoprijemanja in podpora obstoječih sposobnosti spoprijemanja

- Pogovor o težavah, izobraževanje in različni treningi spoprijemanja, učenje različnih novih veščin (npr. nova prostočasna dejavnost), ukvarjanje s športom, pogovorov o različnih stresnih dogodkih.
- Prepoznavanje stresnih simptomov (pospešen utrip srca, potenje dlani, kepa v želodcu).
- Prepoznavanje različnih vrst stresa (pozitiven in negativen) in razlikovanje koristnega in škodljivega stresa: pomen zavedanja, da je tudi negativen stres lahko koristen. Življenje namreč ni brez težav in prej ko se naučimo premagovati težave, bolje je za nas.
- Učenje različnih strategij spoprijemanja in prepoznavanja, katere strategije je primerno uporabiti v različnih situacijah. Izogibanje ali beg od stresorjev (npr. beg v uživanje alkohola ali tobaka, sedenje pred televizijo) je sicer ena izmed možnih strategij spoprijemanja, ki pa običajno ni učinkovita, negativne posledice strategije pa nosi posameznik in so večje od koristi. Pomembno je, da se naučimo različnih strategij spoprijemanja na različnih ravneh delovanja:

☐ telesna raven

Sproščanje mišične napetosti z različnimi fizičnimi aktivnostmi, ki vplivajo direktno na stresne odzive: sproščanje, trebušno dihanje - več govora o tem bo pri anksioznih motnjah, telovadba, hoja v krogu, ples, različne masažne tehnike, poslušanje glasbe, pogovor s prijateljem, risanje, pisanje ali druženje s hišnim ljubljencem.

☐ raven misli

Spreminjanje misli, stališč, prepričanj in samogovorov, ki se nanašajo na stresne dogodke:

- menjavanje negativnih misli o samem sebi z alternativnimi nevtralnimi ali pozitivnimi mislimi ("*Moje življenje ne bo nikoli boljše*" lahko posameznik spremeni v "*Zdaj se pač počutim bedno, ampak moje življenje najbrž ne bo vedno tako, ampak boljše, če delam na tem ali poiščem pomoč.*"),
- učenje dobrega počutja, potem ko opravimo neko nalogo primerno ali "dovolj dobro", namesto da od sebe in/ali drugih zahtevamo popolnost
- samopoučevanje – narekujemo si navodila za izvedbo naloge,
- reševanje problemov – se lahko izvaja v skupini in se po korakih naredi načrt reševanja od začetka, ko se problem natančno opiše, do možnih rešitev in izbora ene, do izvedbe te rešitve po posameznih korakih,
- vaja in simulacija situacij, ki povzročajo stres,

- učenje praktičnih tehnik obvladovanja (npr. delitev večje, zahtevne naloge na več manjših, bolj dosegljivih nalog – zapis vsakega koraka posebej in določitev časovnega roka za vsak korak).

□ raven čustev in vedenja

- samokontrola vedenja - izražanje naših občutkov na vljuden in odločen način, namesto na pretirano agresiven ali pasiven način ("Jezi me, kadar kričiš name." "Prosim, prenehajte kričati."),
- trening asertivnosti, ko se učimo odločno, a vljudno zastopati svoje interese in stališča ter zahtevati, kar nam gre,
- trening socialnih veščin, ko se naučimo vesti in komunicirati v različnih skupinah in z različnimi ljudmi, s tem nam pa raste samozavest,
- izgrajevanje mreže prijateljev, ki nam pomagajo premagovati težave na pozitiven način
- načrtovanje in boljša organizacija svojega delovnega in prostega časa.

3. Sprememba ocene situacije

Na spremembo ocene situacije vplivamo z zmanjševanjem nasprotja med zahtevami okolja in posameznikovimi viri spoprijemanja (skušamo zmanjšati zahteve okolja in povečati lastne vire spoprijemanja). Pri tem so nam lahko v pomoč že opisane strategije spoprijemanja s stresom na nivoju misli.

Vse navedene strategije so primerne za premagovanje stresa pri odraslih, pa tudi pri otrocih in mladostnikih. Včasih tudi uporaba omenjenih strategij in tehnik ni dovolj; ampak je potreben posvet s psihologom, psihoterapevtom ali zdravnikom, v primeru otrok in mladostnikov pa tudi s šolskim svetovalnim delavcem.

VPRAŠALNIK: Koliko ste pod stresom?

Koliko od naslednjih trditev velja za vas ali vašo življenjsko situacijo?

- ☐ 1. V mojem življenju je veliko ljudi, ki zahtevajo moj čas in energijo.
- ☐ 2. Vedno se mi kam mudi, pogosto zamujam.
- ☐ 3. Hitro zaznam glasne zvoke in ti me močno nervirajo.
- ☐ 4. Različni dogodki ali zahteve me hitro spravijo iz tira.
- ☐ 5. Pogosto se mi zdi, da nimam nobene kontrole nad tem, kar se mi dogaja.
- ☐ 6. Svoja čustva ponavadi držim za sebe; bolj pomembno je, da opravim svoje obveznosti.
- ☐ 7. Ko nekdo drug govori, skušam pospešiti pogovor in pogosto zaključujem stavke drugih.
- ☐ 8. Ko vidim, da se stvari delajo počasneje, kot mislim, da bi se lahko, postanem zelo nestrpen/na.
- ☐ 9. Če moram čakati, postanem zelo razdražen/a. Sovražim čakalne vrste in počasne voznike.
- ☐ 10. Pogosto delam eno (ali vse) od navedenega: se igram z lasmi, se praskam, dotikam nosu, potresam z nogami, udarjam z nogami ob tla, čečkam po papirju.
- ☐ 11. Rad/a sem zaposlena. Vedno nekaj počnem. Če za zvečer ali za vikend nimam ničesar splaniranega, si odnesem domov delo s službe.
- ☐ 12. Po naravi sem tekmovalen/na.
- ☐ 13. Lahko ostanem zbran/a in potlačim utrujenost še dolgo potem, ko drugi omagajo.
- ☐ 14. Časovni roki mi zelo ustrezajo. Rad/a delam z maksimalno hitrostjo in bi naredil/a vse, da stvari opravim pravočasno.
- ☐ 15. Bolj mi je všeč, da me moji prijatelji in sodelavci občudujejo, kot pa da so mi vdani.
- ☐ 16. Redko imam kaj časa zase.
- ☐ 17. Vem, da bi se moral/a več gibati in bolj zdravo prehranjevati, vendar za to nimam časa.
- ☐ 18. Ko sem pod stresom, imam pogosto glavobole ali krče. Lahko se mi vrti, mi je slabo, dobim spuščaje ali se počutim, kot da bom omedlel/a.
- ☐ 19. Težko zaspim. Po napornem dnevu se težko umirim pred spancem.
- ☐ 20. Jem hitro, pogosto hkrati tudi berem. V delovnih dneh jem v pisarni ali pa kar preskočim malico. Včasih imam težave s prebavo.

Če ste označili manj kot 10 trditev, potem najverjetneje stres trenutno ne obvladuje vašega življenja. Kljub temu je pomembno, da gradite svojo odpornost na stres in se pripravite za tisti čas, ko boste pod stresom.

Če ste označili med 11 in 15 trditev, se najverjetneje trenutno v življenju zelo ženete in bi potrebovali nekatere strategije za obvladovanje stresa, zato da zaščitite svoje zdravje in izboljšate kakovost svojega življenja.

Če ste označili več kot 15 trditev in še posebno če ste označili trditve 3, 8, 9, 10, 18, 19 ali 20, bi nujno potrebovali strategije za obvladovanje stresnih situacij v vašem življenju. Vaš življenjski slog najverjetneje negativno vpliva na vaše zdravje, zato bi morali narediti nekatere dolgotrajne in zdrave spremembe v svojem življenju.

VAJA: Simptomi stresa

1. Na lestvici od 1-10 (10 je najvišja stopnja stresa) izberite številko, ki najbolj odraža Vaše počutje v tem trenutku.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Se počutite bolj ali manj pod stresom kot navadno? Kakšna je ponavadi vaša ocena stopnje stresa? Kako pogosto se počutite zelo napeti in preobremenjeni?

3. Kateri dogodki ali situacije v vašem življenju so največji povzročitelji stresa?

4. Naštejte tri dogodke ali situacije, ki so v preteklem mesecu pri vas sprožili stresno reakcijo (reakcija boj ali beg):

5. Opišite, kako se je stresna reakcija odražala na vas! Do kakšnih sprememb je prišlo in v kakšnem vrstnem redu?

NALOGA: Pisanje dnevnika o stresu

- Začnite pisati dnevnik o stresu. Zapišite si dogodke in kako ste nanje odreagirali.
- Posebno pozornost posvetite področjem mišične napetosti, bolečinam, povečanemu srčnemu utripu in plitvemu dihanju.
- Ob koncu tedna preglejte koliko stresnih situacij ste doživeli in pestrost telesnih sprememb, ki jih lahko povežete z odzivom na stres.

VPRAŠALNIK: Odpornost na stres

Za vsako od navedenih trditev ocenite z ocenami od 1 do 10 v kolikšni meri veljajo za vas (1 pomeni, da trditev za vas sploh ne velja; 10 pomeni, da trditev za vas velja popolnoma).

1. Zelo sem srečen/na s svojim partnerjem/ko, imava odličen in ljubeč odnos. ☐
2. Nekajkrat na mesec se udeležujem dejavnosti z drugimi ljudmi, v katerih uživam. ☐
3. Rad/a imam svoje delo in se veselim zjutraj iti na delo. ☐
4. Nikoli nisem v konfliktu z nikomer. ☐
5. Vem, da stvari delam najbolje, kot lahko in v zvezi s tem nimam strahov ali dvomov. ☐
6. Zadovoljen/na sem s seboj. Vedno sem dobro razpoložena, tudi ko sem sam/a. ☐
7. Sem optimist/ka. V vsaki težavi lahko vidim pozitivno stran. ☐
8. Sem potrpežljiva oseba. ☐
9. Vsak dan si vzamem čas za sprostitev. ☐
10. Nimam finančnih skrbi. ☐
11. Znam se razveseliti tudi, ko gredo stvari narobe. ☐
12. Vsak dan v tednu, eno uro na dan telovadim. ☐
13. Pazim na to, kaj jem in se izogibam soli, sladkorju in škodljivim dietam. ☐
14. Moja telesna teža ni niti previsoka niti prenizka. ☐
15. Vsako noč spim vsaj sedem ur. ☐
16. Rad/a pomagam drugim. ☐
17. Imam močno vero v to, da pri mojih dejavnostih in na sploh v svetu deluje neka višja sila. ☐
18. Nikoli se ne razjezim; če pa se, se znam hitro pomiriti. ☐
19. Nisem zamerljiv/a; z lahkoto odpustim ljudem, če me prizadenejo. ☐
20. Zdi se mi, da stvari, ki drugim povzročajo stres, name nimajo negativnega učinka. ☐

Seštejte vaše točke. Če je vsota večja kot 100 točk, bi še vedno lahko napravili nekaj izboljšav, da se zaščitite pred stresom. Preglejte področja, kjer ste dosegli najmanj točk in razmislite, kaj bi lahko spremenili.

Če je vaš rezultat nižji od 100 točk, bi morali narediti nekaj pomembnih sprememb v svojem življenju, da bi postali bolj odporni na življenjske stresorje. Še posebno bodite pozorni na področja, kjer ste imate manj kot 5 točk.

OBLADOVANJE STRESA V ŠESTIH KORAKIH

- **Pričakujte in načrtujte!**

Skušajte predvideti, kateri stresorji vas lahko doletijo in se nanje pripravite. Vsako jutro ali na začetku novega tedna razmislite, kaj vas čaka in naredite načrt, kako se boste soočili s stresorji.

- **Omejite vpliv stresorjev!**

Majhni stresorji, kot npr. jutranja gneča na cesti, pomemben sestanek v službi, prepir s partnerjem itd. imajo potencial, da se razširijo na vsa področja našega življenja (ko npr. slab dan v službi 'prinesemo' s seboj domov in s tem naredimo slab dan še vsem okoli nas). Postavite stresorje na svoje mesto: naj problem v službi ne uničuje vaše odnose doma in obratno. Ko ugotovite, da imate močan stresor v enem delu svojega življenja, skušajte načrtno ohraniti ali ojačati druge dele svojega življenja!

- **Odzivajte se mirno!**

Če se na stresno situacijo takoj odzovemo z akcijo ali čustvenim vzburjenjem, postanemo žrtev stresne situacije. Sproži se stresna reakcija, kar na dolgi rok slabi naš imunski sistem. Če po drugi strani odreagiramo mirno, lahko ohranimo notranje ravnovesje in s tem pridobimo čas, da se zavestno odločimo, kako se bomo soočili s težavami.

- **Vzpostavite kontrolo nad svojim telesom!**

Pomembno je, da čimprej ustavite stresno reakcijo: umirite dihanje in sprostite mišično napetost.

- **Upočasnite se in iščite svojo notranjo moč!**

Stresne situacije nas običajno besno silijo v aktivnosti, zato da bi odstranili ali se izognili stresu. Namesto tega uporabite sprostitvene tehnike in se z njihovo pomočjo duševno in fizično umirite. Ko boste postali pozorni na vaše dihanje in občutek sproščенosti v mišicah, se bo vaša pozornost avtomatično obrnila navznoter. Tu je izvor vaših moči.

- **Razmišljajte optimistično!**

Ko smo pod stresom, pogosto izgubimo pregled nad tem, kaj je možno in kaj je pomembno. V vaši trenutni negativni situaciji skušajte najti dobre strani in priložnosti. Ne pozabite na svoje cilje.

VAJA: Moje soočanje s stresom

Poskusite napraviti sliko lastne stresne situacije, v kateri ste se znašli. Upoštevajte morebitne pasti in jih posebej označite. Tako boste lahko svoje moči bolje uporabili že jutri.

Vzroki stresa:

Pričakovan in povsem normalen odziv na stres

ČUSTVA:

MISLI:

TELO:

VEDENJE:

Zelo ugodno prilagajanje na stres

VPLIVAM LAHKO NA:

ALI LAHKO VPLIVAM NA VZROK STRESA ALI NE?

Manj ugodno prilagajanje na stres

Z NASLEDNJI DEJAVNOSTMI BOM OBVLADOVAL/A STRES:

Katere strategije moj stres še dodatno poglobljajo in jih bom skušal/a opustiti:

Pasti:

Poiščite vse možne rešitve (tudi tiste, ki se zdijo še tako nenavadne in nemogoče!), s katerimi bi lahko Vaše trenutne težave obvladali ali rešili:

VPRAŠALNIK: Obvladovanje stresa

Stres moramo znati obvladovati na različne načine. Kako se borite proti stresu, kadar ga občutite? Označite odgovore v ustreznem stolpcu. Dodate lahko tudi načine, ki tu niso omenjeni.

Reševanje problemov	pogosto	včasih	redko
Pretehtam razloge za in proti.			
Jasno si opredelim cilje in prioritete.			
Vprašam za nasvet.			
Povem svoje mnenje.			
Poiščem dodatne informacije.			
Kako drugače...			
Seštevek =			

Skrb za dobro počutje	pogosto	včasih	redko
Privoščim si kaj dobrega.			
Sprostim se z osvežilno kopeljo ali prho.			
Vzamem si prosto (počitnice ali le nekaj prostih ur).			
Poskrbim za redno in zdravo hrano.			
Odpravim se v kakšen miren kraj.			
Kako drugače...			
Seštevek =			

Izražanje občutkov	pogosto	včasih	redko
O svojih občutkih povem prijatelju, kolegu ali strokovnjaku.			
Razjočem se.			
Dam duška svoji jezi, ne da bi koga prizadel/a.			
Ko sem sam/a, kričim ali tolčem po blazini.			
Plešem in pojem.			

Izrazim se na ustvarjalni način, npr. s pisanjem, kiparjenjem ali z igranjem na kakšen instrument.			
Kako drugače...			
Seštevek =			

Preusmerjanje pozornosti	pogosto	včasih	redko
Posvetim se svojemu hobiju ali nečemu, kar me zanima.			
Govorim o čem drugem.			
Telovadim.			
Osredotočim se na kakšen miselni problem.			
Nekomu pomagam.			
Kako drugače...			
Seštevek =			

Vstavite točke, ki ste jih dobili v vsakem kvadratu. Točkujte: pogosto – 3, včasih – 2, redko – 1. Seštejte točke za vsako rubriko. Razmislite, v katerih rubrikah ste najmočnejši in v katerih najšibkejši? Katere metode morate še osvojiti, da bi se lahko uravnovešeno lotili stresa?

VAJA: Obvladovanje stresa

1. Spomnite se zelo stresne izkušnje, ki ste jo v preteklosti doživeli. Kako ste se takrat nanjo odzvali?

2. Kako bi ocenili svoj odziv? Kaj je bilo v njem pozitivnega in kaj bi lahko popravili?

3. Kaj ste se iz pretekle izkušnje naučili?

4. Katere veščine in strategije bi še lahko uporabili?

NALOGA: Razvijanje čustvenega zavedanja

1. Kadar začutite, da se stresna reakcija pričenja razvijati, poskušajte z določene razdalje opazovati svoje notranje občutke. Opazujte jih na neocenjujoč način, ne da bi jih obsojali (dobri, slabi občutki). Če se pojavijo negativna čustva, se nikar ne jezite sami nase zato, ker jih občutite! Če čutite jezo, preprosto opazujte, kako učinkuje na Vas, kje v telesu se pojavlja? Se pojavlja v želodcu, v prsih, v glavi,...?
2. Naredite globok vdih skozi nos in se vprašajte od kod prihajajo ti občutki. Ste preutrujeni? Ali so ti občutki povezani prav s to stresno situacijo ali s čim drugim? Obstaja kaj drugega, kar vas resnično mori? Ali so ti občutki nujni ali koristni za rešitev nastale situacije?
3. Vprašajte se, kako bi se sedaj raje počutili.
4. Še naprej globoko dihanje in razmišljanje o tem, kako bi se želeli počutiti. Poskušajte se prepustiti tem občutkom, da se razširijo in zapolnijo celotno telo in prežamejo Vaše misli.

NALOGA: Preusmerjanje čustev

1. Kadar začutite, da se stres pričenja razvijati se osredotočite na svoje notranje občutke. Vprašajte se, kaj v tistem trenutku pravzaprav čutite. Strah? Frustracijo? Željo po maščevanju? Kaj? Prepoznavajte in poimenujte občutek.
2. Ko prepoznate negativno čustvo, se za trenutek ustavite. Globoko vdihnite in sprostite mišice telesa. Zavedajte se dejstva, da jeza, strah, občutki krivde, sovraštvo ali žalost lahko ogrozijo vaše zdravje.
3. Odločite se, da negativnemu čustvu ne boste dopustili, da bi prevzelo nadzor nad vašimi mislimi in počutjem. Negativno čustvo zamenjajte s pozitivnim in si predstavljajte, kako zapolnjuje vaše telo in misli. Nasmehnite se s celim telesom.
4. Predstavljajte si sebe, kako se na miren in preudaren način odzovete na nek dogodek, ki pri vas običajno povzroči stres! Naredite načrt, kako se boste odzvali na miren način. Pri tem upoštevajte dejstva in ne pripisujte negativnim čustvom prevelike pomembnosti. Pomagajte si s strategijami premagovanja stresa.
5. Obljubite si, da se ne boste brezglavo odzvali, kadar se boste znašli v stresni situaciji, saj vam lastne izkušnje govorijo, da ste v preteklosti že prestali podobne situacije uspešno. Recite si na glas: "Vem, da so ti občutki samo začasni in da bodo kmalu prešli. Dokler so še tu, jim ne bom dovolil/a, da bi ogrožali moje zdravje." To ponavljajte znova in znova. Poskusite kar sedaj!