

# Z D R A V A P O Z A

(namig meseca oktober 2011)



Projekt POZA je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.



## Zavod za zdravstveno varstvo Novo mesto Služba za javno zdravje

Novo mesto, Mej vrti 5, SLOVENIJA  
☎ +386 7 39 34 191 📠 +386 7 39 34 101  
✉ info@zzv-nm.si 🌐 www.zzv-nm.si

### STRES?...

Kljub dejstvu, da smo stresu nenehno izpostavljeni tako doma, kot v službi, je dobro vedeti, da je težave, ki so povezane s **stresom na delovnem mestu**, mogoče reševati ravno tako sistematično kot ostale težave, povezane z delom in zdravjem v delovnem okolju. Čeprav je bilo obvladovanje stresa v preteklosti usmerjeno predvsem na posameznika, novejša dognanja kažejo, da je **ključ preprečevanja z delom povezanih psihosocialnih tveganj v organizaciji in vodenju dela (več na: [www.zzv-nm.si](http://www.zzv-nm.si))**.

Dejavnosti izven službe ne rešijo težav in stresnih situacij na delovnem mestu, kljub temu pa so pomembne pri preprečevanju in zmanjševanju posledic stresa. Posebna pozornost naj bo namenjena:

- **bogati socialni mreži:** redno vzdrževanje stikov z družino in prijatelji; različni hobiji, ki nudijo sprostitev in možnosti za sklepanja novih poznanstev...
- **zdravemu življenjskemu slogu:** pestra, mešana in količinsko primerna zdrava prehrana; dovolj gibanja in telesne dejavnosti, ki zmanjšuje mišično napetost;
- uporabi različnih **sprostilnih tehnik** (kopel, masaža, meditacija, glasba...),
- **zdravemu postavljanju mej** (kako reči NE);
- **izogibanju** dovoljenim in nedovoljenim drogam.



<http://themeditationmind.com/>

**Že imate in redno uporabljate svoje, preverjene tehnike za blažitev učinkov vsakdanjega stresa?**

Zavod za zdravstveno varstvo Novo mesto  
Brigita Zupančič-Tisovec