

NIKOLI SE NE PREDAJ

November 2014

mag. Branka Đukić

Ria Jagodic

mag. Lea Peternel

KAJ JE STRES?

Kaj je stres?



- Normalen odziv na situacijo, ki poruši naše ravnotežje.
- Stres nam lahko pomaga, da se spoprimemo z izzivi.
- V neki točki pa preneha biti v pomoč in lahko povzroča veliko škodo našemu zdravju, produktivnosti in kvaliteti življenja nasploh.

Stres je nespecifični odziv telesa na vsako zahtevo po spremembi.
(Hans Selye, 1936)

Kaj je stresor?

- Stresor je tisto, kar povzroči stres.
- Ponavadi vidimo stresor kot nekaj negativnega.
- Kaj nam bo povzročilo stres ni odvisno od situacije, ampak od našega zaznavanja situacije.



Misli

Tega ne zmorem.
To, kar se mi dogaja,
je grozno.
Vsi pritiskajo name.
Težko mi je.
Slabo se počutim.
Zmešalo se mi bo.
Preveč je vsega ...

Telo

potne in mrzle
dlani,
pospešen utrip srca,
glavobol,
prebavne motnje,
zacrčene mišice,
težave z dihanjem,
izpuščaji,
slabost ...

Čustva

potrto, napetost,
jeza, pretirana
občutljivost,
razdražljivost,
prepirljivost ...

Vedenje

pomanjkanje volje,
neorganiziranost,
jokavost,
težave s spanjem,
težave s pozornostjo
...

Vpliv stresa na zdravje



- ☛ **Telesne bolezni**
 - ☛ Zmanjševanje imunske odpornosti
 - ☛ Srčno žilne bolezni
 - ☛ Prebavne bolezni
 - ☛ Razjeda na želodcu in dvanajstniku
- ☛ **Duševne bolezni**
 - ☛ Anksiozne motnje
 - ☛ Depresivne motnje
 - ☛ Odvisnosti

Zunanji vzroki	Notranji vzroki
<ul style="list-style-type: none">☞ velike življenjske spremembe☞ služba☞ težave v odnosih☞ finančne težave☞ preveč dela☞ otroci, družina☞ ...	<ul style="list-style-type: none">☞ nesposobnost sprejeti odgovornost☞ pesimizem☞ negativen samo-pogovor☞ nerealistična pričakovanja☞ perfekcionizem☞ pomanjkanje odločnosti☞ ...

Odpornost na stres

- **socialna mreža** - močna mreža prijateljev in družine, ki nam pomagajo je zelo močan blažilec življenjskih stresorjev,
- **spodobnost soočanja s svojimi čustvi** - sposobnost spraviti čustva v ravnovesje nam pomaga premagati stiske,
- **občutek nadzora** - če zaupamo sami sebi in svoji sposobnosti vplivanja na dogodke in vztrajamo skozi izzive, bomo lažje obvladali stres,
- **naš nazor in stališča** - ljudje, ki imajo optimističen odnos do življenja so bolj odporni na stres,
- **znanje in pripravljenost** - več kot vemo o stresni situaciji, lažje se soočimo z njo (dnevnik stresa).

- V dnevnik zapišemo
 - kaj nam je povzročilo stres,
 - kako smo se počutili telesno in čustveno,
 - kako smo se odzvali,
 - kaj smo naredili, da smo se počutili bolje.
- Dnevnik stresa nam lahko pomaga prepoznati stalne stresorje in načine soočanja z njimi.



Soočanje s stresom



- Na raven stresa v svojem življenju lahko vplivamo.
- Osnova za soočanje s stresom je ugotovitev, da sami nadzorujemo svoje življenje.
- Prevzeti moramo nadzor nad svojimi mislimi, dejanji, čustvi in načinom soočanja s težavami.

Nezdravi načini soočanja s stresom

- ☞ Kajenje.
- ☞ Prekomerno pitje alkohola.
- ☞ Motnje hranjenja.
- ☞ Uporaba zdravil za sprostitvev.

- ☞ Preveč spanja.
- ☞ Odlaganje obveznosti
- ☞ Popolna zapolnitev dneva z aktivnostmi.
- ☞ Več urni “odklop” od resničnega življenja pred TV ali računalnikom.
- ☞ Znašanje nad drugimi (jezni izbruhi, telesno nasilje).

OBVLADOVANJE STRESA

Zdravi načini obvladovanja stresa



Neposredni načini:

- Spremenimo intenzivnost stresorja
 - virom stresa se izognemo, ali jih spremenimo.
- Povečajmo svoj sposobnosti obvladovanja stresa
 - situaciji se prilagodimo, ali jo sprejmemo.

Posredni način:

- Zdrav način življenja.
 - Zabava in sproščanje.

Spremenimo intenzivnost stresorja



- **Izoghnimo se situaciji**
 - včasih se stresni situaciji lahko izognemo; bodimo pozorni kdaj bomo uporabili ta način.
- **Spremenimo situacijo**
 - preučimo situacijo in jo poskusimo spremeniti; ponavadi bo potrebna sprememba našega načina komuniciranja in delovanja.

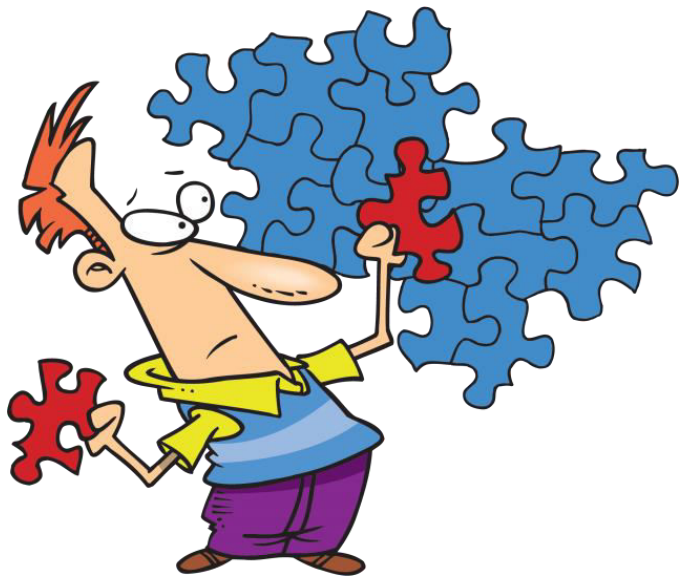
Izoghnimo se situaciji

- ☞ **Nadzorujmo svoje okolje**
 - ☞ Gost promet? Odidimo od doma nekoliko prej, ali pojdimo po drugi poti.
- ☞ **Izogibajmo se ljudi, ki nas obremenjujejo**
 - ☞ prekinimo odnos, omejimo čas druženja, ali postavimo zdrave meje.
- ☞ **Naučimo se reči ne**
 - ☞ imamo veliko opravil in zato nekaterim rečemo ne.
- ☞ **Skrajšaj svoj seznam opravil**
 - ☞ opravila razvrsti po pomembnosti in manj pomembna opravila prestavimo na naslednji dan.

Spremenimo situacijo

- ☛ Spoštljivo prosimo druge ljudi, da spremenijo svoje vedenje
 - ☛ in bodimo pripravljeni narediti enako.
- ☛ Odprto povejmo svoja čustva
 - ☛ uporabljajmo “jaz” stavke. „Danes tega žal ne bom uspel narediti. Ali se lahko dogovoriva kako drugače?“
- ☛ Bolje upravljajmo s časom
 - ☛ pametno načrtujmo vnaprej in tako zmanjšamo raven stresa.
- ☛ Vnaprej postavimo meje
 - ☛ če nas npr. moti sodelavčevo klepetanje, mu na začetku pogovora povejmo “Za ta pogovor imam samo pet minut časa. Potem imam druge obveznosti”.

Povečajmo sposobnost obvladovanja stresa



- Prilagodimo se situaciji
 - vključuje spremembo meril in pričakovanj, ki jih imamo do okolice in do sebe.
- Sprejmimo situacijo
 - kadar ni druge poti, moramo situacijo sprejeti; iz nje se poskusimo kaj naučiti.

Prilagodimo se situaciji

- ☛ Prilagodimo svoja merila
 - ☛ postavimo razumna merila in se zadovoljimo se z “dovolj dobrim”.
- ☛ Na situacijo pogledjmo z druge strani
 - ☛ poskusimo najti kaj pozitivnega.
- ☛ Osredotočimo se na pozitivno v svojem življenju
 - ☛ pomislimo na stvari, za katere smo v življenju hvaležni.
- ☛ Na situacijo pogledjmo širše
 - ☛ kako pomembna bo ta situacija dolgoročno - čez mesec, čez leto.
- ☛ Izberimo si slogan/mantra
 - ☛ “Varen sem”, “Uspešen sem” - ponavljajmo v mislih, ko smo v težki situaciji.

Sprejmimo situacijo

- ☞ **Pogovorimo se z nekom**
 - ☞ po pogovoru se bomo počutili boljše.
- ☞ **Odpuščajmo**
 - ☞ za jezo je potrebna energija, s tem ko odpustimo prenehamo izgubljati energijo.
- ☞ **Vadimo pozitivno razmišljanje**
 - ☞ ena negativna misel lahko za seboj potegne cel plaz zaskrbljenosti.
- ☞ **Učimo se iz svojih napak**
 - ☞ prepoznamo “trenutek za učenje”. Preteklosti ne moremo spremeniti, lahko pa se iz nje učimo.

Zdrav način življenja



- Redna telesna dejavnost.
- Izbirajmo zdravo hrano.
- Pijmo alkohol v čim manjših količinah.
- Izogibajmo se nikotinu in drogam.
- Zagotovimo si dovolj spanja.

Zabava in sproščanje



- Določimo čas za sprostitev.
- Družimo se z drugimi ljudmi.
- Vsak dan počnimo nekaj, v čemer uživamo.
- Humor / smeh.

Skrb zase je potreba, ki jo moramo zadovoljiti in ne razkošje, ki si ga mogoče kdaj privoščimo.

STRES NA DELOVNEM MESTU

DELOVNI TEDEN



NEDELJA

NE GOVORI Z MENOJ !



PONEDELJEK

NAJ PREŽIVIM TA DAN !



TOREK

ŽIVLJENJE POČASI PRITEKA
V MOJE TELO ...

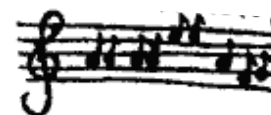


PROSIM
NAJ UMREM !



SREDA

PRIČAKOVANJE !



ČETRTEK



PETEK



SOBOTA

**Stres je bil leta 2005 v EU druga
najpogostejša zdravstvena težava na
delovnem mestu in je prizadel
22 % zaposlenih.**

V Sloveniji pa je prizadel 38 % zaposlenih.

Stres na delovnem mestu



AAAClipArt.com

- Nekaj stresa na delovnem mestu je normalno.
- Na delovnem mestu ne moremo nadzorovati vsega.
- Pomembno je, da se osredotočimo na tisto, kar je vedno pod našim nadzorom - mi sami!
- Vplivamo tudi na ljudi okoli sebe.

Zmanjšanje stresa na delovnem mestu



- Organiziranje obveznosti
 - upravljanje časa,
 - upravljanje opravil.
- Premagovanje slabih navad, ki vplivajo na produktivnost na delovnem mestu
 - perfekcionizem, zamujanje, negativno razmišljanje

Upravljanje časa



- Pripravimo uravnovešen urnik
 - ravnovesje med obveznostmi, hobiji in družabnim življenjem.
- Od doma odidimo dovolj zgodaj
 - delovni dan začnimo umirjeno.
- Ne naložimo si preveč
 - ne načrtujmo obveznosti ene za drugo.
- Načrtujmo redne odmore
 - če je le mogoče, za nekaj časa stopimo stran od dela.

Upravljanje opravil



- Opravila razvrstimo po pomembnosti
 - neprijetna opravila opravimo čim prej.
- Nalogo razdelimo v manjše korake
 - osredotočimo se na posamezen korak, kar je lažje.
- Delegirajmo odgovornost
 - opustimo željo po stalnem nadzorovanju.

Premagovanje slabih navad



- Uprimo se perfekcionizmu
 - če želimo doseči popolnost, povečujemo stres.
- Izboljšajmo svoje vedenje
 - bodimo točni, pospravimo delovno mesto, načrtujmo opravila ...
- Prenehajmo z negativnim razmišljanjem o svojem delu
 - pohvalimo sami sebe.

**“Stres ni nekaj kar se nam zgodi.
Je naš odgovor na to kar se je zgodilo.
In odgovor lahko izberemo sami.”**

~ Maureen Killoran

Nikoli

se

ne

predaj!



Videli boste roza slončka.
Potem boste zaprli oči in si ga
predstavljali v mislih.



Roza slon 😊

- S to vajo smo prikazali princip, kako se nam lahko v glavi začnejo vrteti določene misli.
- Ne moremo se jih znebiti ravno zato, ker se močno trudimo, da bi se jih znebili.
- Pogosto so to misli o problemih, ki se nam bi lahko zgodili in vprašanje “ali jih bom sposoben rešiti“ - “kaj-če” misli.
- Takšne misli nam izčrpajo čustveno energijo in vplivajo na naše dnevne aktivnosti.

Zaskrbljenost



- Lahko jo opišemo kot pogovor s samim seboj.
- S seboj se pogovarjamo o možnih negativnih dogodkih v prihodnosti, ki se jih bojimo (“kaj če”).
- “Trudimo” se v mislih “rešiti” bodoče probleme.

Zaskrbljujoče misli / rešljive težave

Rešljive težave	Zaskrbljujoče misli - “kaj-če” misli
<p data-bbox="112 639 919 765">Plačati moram račun in nimam dovolj denarja.</p> <p data-bbox="189 873 842 999">Sporekel sem se s svojim prijateljem.</p>	<p data-bbox="1122 674 1663 731">Kaj če resno zbolim?</p> <p data-bbox="1045 839 1740 965">Kaj če moj prijatelj doživi nesrečo?</p>

Zakaj težko nehamo skrbeti?

Dva pogleda na zaskrbljenost:

☛ me obremenjuje:

- ☛ ne morem spati,
- ☛ ne morem se znebiti pesimističnih misli,
- ☛ bojim se, da bom izgubil nadzor nad skrbmi,
- ☛ ...

☛ mi pomaga:

- ☛ mogoče bom našel rešitev,
- ☛ ničesar ne želim spregledati,
- ☛ ne želim presenečenj,
- ☛ ...



Ali nam zaskrbljenost res pomaga?



- Verjamemo, da nam zaskrbljenost pomaga pripraviti se na bodoče težke situacije.
- Premlevanje najslabših scenarijev nas ne pripravi na spopad s težavno situacijo, če se v njej znajdemo.
- Zaskrbljenost ni reševanje težav!

SOOČANJE Z ZASKRBLJUJOČIMI MISLIMI

Nadzor nad zaskrbljujočimi mislimi



»**Zaustavitev misli**« ima obraten učinek zato, ker nas prisili, da namenimo posebno pozornost točno tisti misli, ki se ji želimo izogniti.

Namesto, da poskusimo ustaviti oziroma znebiti se zaskrbljujoče misli, si dovolimo, da jih imamo, vendar razmišljanje o njih odložimo na kasneje.

Kako?

Odložimo skrbi

- Določimo si “čas za zaskrbljenost”.
- Odložimo skrbi na seznam skrbi.
- V “času za zaskrbljenost” preglejmo svoj seznam skrbi.



Ko razvijemo spodobnost odlaganja zaskrbljenosti ugotovimo, da imamo več nadzora nad svojo zaskrbljenostjo kot smo si mislili.

Izzovimo skrbi



- Skrbi ne vzamemo kot dejstvo, ampak jo analiziramo.
- Pišemo “[dnevnik skrbi](#)”.
- Najbolje začeti v “času za zaskrbljenost”.

Zapisovanje skrbi je zelo koristno takrat, ko opazimo, da skrbi vplivajo na naše spanje in vsakodnevno delo.

O mojih skrbeh

<p>O čem sem zaskrbljen? Javni nastop</p> <p>Seznam mojih skrbi: Kaj, če bom pozabila, kar moram povedati? Kaj, če bom imela tremo in bom “zamrznila”? Kaj če bo moj nastop preveč monoton? Kaj če ne bom znala odgovoriti na vprašanja?</p>	<p>Kaj predvidevam, da se bo zgodilo? Imela bom tremo. Močno se bom potila in na začetku malo jecljala. Ne bom dovolj jasno govorila.</p> <p>Kako močno verjamem, da se bo to zgodilo? (0 - 100 %) 80 %</p>	<p>Katera čustva ob tem občutim in kako intenzivna so (0 - 100 %)? Strah 80 % Nelagodnost 50 %</p>
--	---	--

Izzivanje skrbi

Kakšni so dokazi, da se bo zgodilo kar predvidevam?

Včasih imam tremo v težki situaciji in javni nastop dojemam kot “zelo težko situacijo”.

Kakšni so dokazi, da se ne bo zgodilo kar predvidevam?

Običajno sem preveč samokritična. V težkih situacijah sem se do sedaj na koncu dobro znašla.

Kako verjetno je, da se bo to kar predvidevam zgodilo.

20 %

Izzivanje skrbi

<p>Kakšen je lahko najhujši izid?</p> <p>Kritizirali bodo mojo predstavitev. Ne bom znala odgovoriti na vprašanja. Moje sporočilo bo “zvozenelo”. Ne bom zadovoljna sama s sabo.</p>	<p>Kakšen je lahko najboljši izid?</p> <p>Navdušeni bodo nad mojo predstavitvijo in poznavanjem področja in mi bodo z veseljem prisluhnili.</p>
<p>Kaj se bo najverjetneje zgodilo?</p> <p>Za javni nastop se bom pripravila po najboljših močeh. Trema bo vidna le na začetku. Lahko jim bom všeč, lahko pa tudi ne.</p>	<p>Kaj mi koristi, da skrbim o tej situaciji?</p> <p>To, da me skrbi, situacijo poslabšuje, ker se ne morem osredotočiti na pripravo.</p>

Izzivanje skrbi

Če bi se zgodilo najhuje, kaj bi lahko naredil, da bi se s tem spoprijel?
Če bodo kritizirali mojo predstavitev, bom to vzela kot priložnost, da jo izboljšam. Zaradi tega ne bo konec sveta, preživela bom tudi to.

Kako lahko še drugače pogledam na situacijo?

Večkrat sem že imela podobne predstavitve in se je vedno dobro izšlo. Ni potrebno, da je predstavitev perfektna in da čisto vse vem, pomembno je, da poslušalcem prenesem svoje sporočilo.

Uravnoteženo razmišljanje

Bolj uravnotežena in koristna misel, ki lahko nadomesti mojo skrb je:
Skrb o tem, kako bo šlo, mi ne pomaga. Do sedaj sem opravila že veliko različnih predstavitev za različne ljudi. Praviloma svoje naloge opravi dobro. Razmišljati moram o tem, ne skrbeti o najslabšem možnem scenariju.

Kako močno verjamem v svoje
predvidevanje zdaj
40 %

Kako močna so zdaj moja čustva?
Strah 50 %
Nelagodnost 20 %

Tehnike sproščanja

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">☞ Aromaterapija☞ Branje☞ Dihanje☞ Meditacija☞ Masaža☞ Okopajmo se v svetlobi☞ Poslušanje glasbe☞ Sprehod | <ul style="list-style-type: none">☞ Prepustimo se čutom☞ Razvajajmo se☞ Sprostimo čeljust☞ Telovadba☞ Upočasnimo korak☞ Ustvarimo umetniško delo☞ Zibajmo se |
|---|--|



“Danes je jutri, o katerem te je skrbelo včeraj.”
~ Dale Carnegie

SOCIALNA MREŽA

Kaj je socialna mreža?

- Socialna mreža je krog
 - družine, prijateljev, sodelavcev, znancev, strokovnjakov in drugih ljudi.
- Ti ljudje nam pomagajo, ko smo v stiski, ali se veselijo z nami, ko nam gre dobro.



Kaj nam daje socialna mreža?



- Pripadnost krogu ljudi, s katerimi se pogovarjamo in si nudimo medsebojno oporo, nam daje občutek, da smo sprejeti in cenjeni.
- Pozitivno vpliva na duševno in telesno zdravje.

Dva vidika socialne opore



- ☛ Zaznana socialna opora
 - ☛ naš občutek, da imamo ljudi, ki nam bodo v stiski pomagali.
- ☛ Prejeta socialna opora
 - ☛ pomoč, ki jo prejmemo, ko smo v stiski.

Vrste socialne opore

- ☛ **Čustvena opora** je pomoč ob večjih ali manjših življenjskih krizah (nudenje sočutja, zaupanja, sprejemanja ...).
- ☛ **Materialna opora** se nanaša na nudenje pomoči v materialnem smislu (posojanje denarja, orodja, pomoč pri opravilih ...).
- ☛ **Informacijska opora** se nanaša na informacije, ki jih potrebujemo ob večjih odločitvah (selitev, iskanje nove službe ...).
- ☛ **Druženje**, ki predstavlja socialno oporo v obliki občasnega druženja (sprehod, obisk, ples ...).

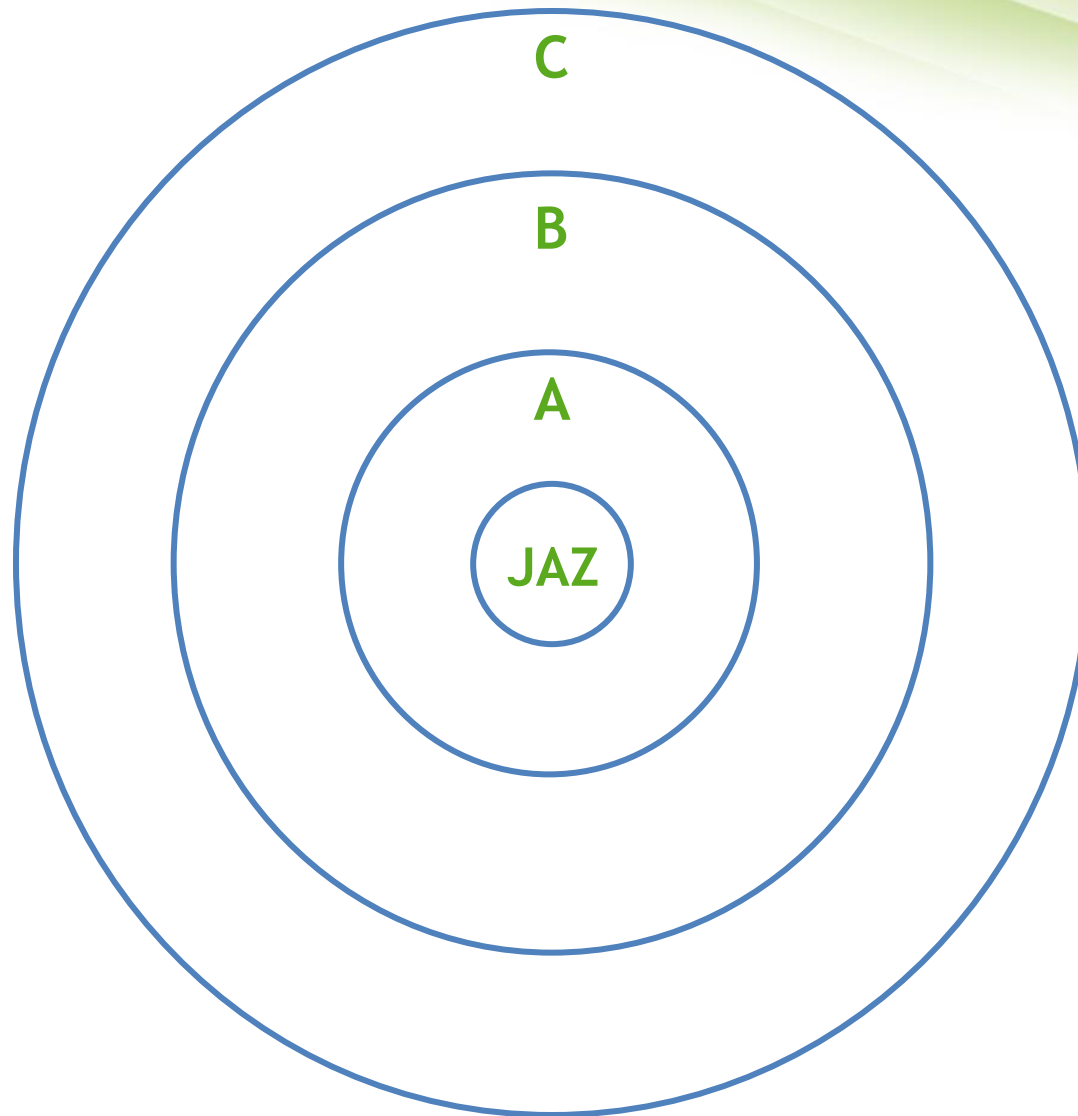


Sprejemanje in nudenje socialne opore



- ☛ Medsebojno nudenje opore
 - ☛ znotraj socialne mreže oporo sprejemamo in nudimo.
- ☛ Medsebojni pogovor
 - ☛ opora, ki jo sprejemamo ali nudimo je bolj koristna kadar se o njej pogovarjamo.

Vaja: Socialna mreža - I



Vaja: Socialna mreža - II

Krog A:

osebe, ki so vam tako blizu,
da si življenje brez njih težko predstavljate.

Krog B:

osebe, ki vam niso tako blizu,
ampak so za vas še vedno zelo pomembne.

Krog C:

osebe, s katerimi imate sicer manj osebni odnos,
pa so za vas vseeno pomembne.



Vaja: Socialna mreža - III

Odnos, v katerem sem z navedeno osebo:

1. mož / žena / partner
2. mama ali oče
3. hči ali sin
4. sestra ali brat
5. drug sorodnik (tudi po moževi / ženini strani)
6. prijatelj
7. sosed

8. sodelavec
9. duhovnik
10. zdravnik, patronažna sestra
11. psiholog / psihiater / drug poklicni svetovalec
12. pravnik / odvetnik
13. kdo iz socialne službe
14. nekdo, ki mu za pomoč plačate



Vaja: Socialna mreža - VI

Ali obstajajo ljudje,

1. ki jim zaupaš stvari, ki so zate pomembne?
2. s katerimi se pogovoriš, kadar si vznemirjen/a, nervozen/a ali depresiven/a?
3. ki jih vprašaš za nasvet ob pomembnih življenjskih spremembah?
4. ki ti zagotovijo pomoč, če zboliš?
5. od katerih si sposodiš kakšno stvar, npr. orodje ali jih prosiš za pomoč pri manjših hišnih opravilih?

Vaja: Socialna mreža - V

Ali obstajajo ljudje,

6. ki ti pomagajo pri večjih opravilih, kot je gradnja ali prenova hiše, stanovanja, prekopavanje vrta ipd.?
7. s katerimi se družiš, npr. se obiščeš, greš skupaj na večerjo ali izlet?
8. s katerimi se pogovarjaš o svojem zdravju?
9. od katerih si zaradi nujne situacije izposodiš večjo vsoto denarja (npr, 5x vaša plača, pokojnina)?

Vaja: Socialna mreža - VI

- ☛ Koliko ljudi vam nudi določeno vrsto opore?
- ☛ Ste zadovoljni s to oporo?
- ☛ Je vaše zadovoljstvo povezano s številom ljudi ali s čim drugim?

Kaj lahko naredimo sami?

Širimo socialno mrežo

- ljudje se spreminjamo, spreminjamo svoje interese, navade in zato moramo svojo socialno mrežo tudi širiti.

Vzdržujemo socialno mrežo

- pomembno pa je, da tudi mi nudimo pomoč ljudem v svojem krogu in da smo za njihovo pomoč hvaležni.



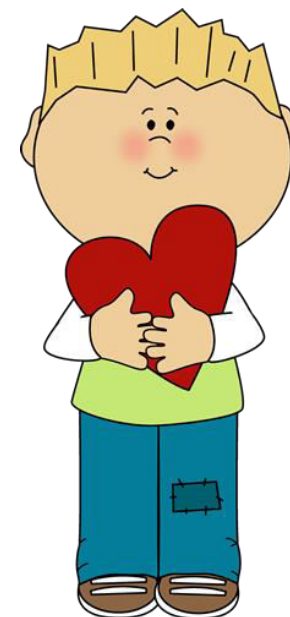
Širitev socialne mreže

- Ceni se in bodi to kar si.
- Vključi se v skupino, kjer se srečujejo ljudje s podobnimi interesi kot jih imaš sam.
- Vključi se v društvo.
- Vključi se v tečaj / izobraževanje.
- Postani prostovoljec.
- Začni hoditi na sprehode.
- Povabi znance k sebi na obisk.
- Reci NE dejavnostim, ki te ovirajo pri gradnji mreže



Vzdrževanje socialne mreže

- ☛ Vzdržuj stike, a ne pretiravaj.
- ☛ Poslušaj druge in si zapomni pomembne stvari.
- ☛ Sprejmi pomoč, ko jo potrebuješ.
- ☛ Bodi na voljo, ko potrebujejo tebe.
- ☛ Pokaži svojo hvaležnost.
- ☛ Vzpodbujaj uspehe drugih.
- ☛ Ne tekmuje z drugimi.
- ☛ Izogibaj se neprestanemu pritoževanju.
- ☛ Spoštuj potrebe drugih in njihove meje.
- ☛ Postavi meje, kadar je potrebno.
- ☛ Bodi hvaležen.



**“Ali bi od nocoj dalje postavili
novo pravilo življenja: vedno poskusi biti malo bolj
prijazen kot je potrebno.”**

~ J. M. Barrie

HVALA ZA POZORNOST

