



DELAVNICE OBVLADOVANJA STRESA

Razumevanje • prepoznavanje • ukrepanje



BOLJ MIRNE
MISLI



VEČ
ENERGIJE



BOLJŠE
POČUTJE

Projekt ERGOWELL



POTEK DELAVNICE



Opredelitev in vrste stresa



Povzročitelji stresa ali stresorji



Simptomi in posledice stresa



Management stresa



Praktični nasveti za obvladovanje stresa



01

Opredelitev stresa in vrste stresa

Ni vsak stres škodljiv. Razlika je v tem, kako intenziven je, kako dolgo traja in kako se nanj odzivamo.



Opredelitev **stresa**

Stres je naraven odziv telesa in uma na zaznano zahtevo, spremembo ali izziv, ki ga doživljamo kot obremenjujočega.



NARAVEN ODZIV

V nas sproži telesne, čustvene in miselne spremembe.



NA ZAHTEVO ALI IZZIV

Pojavi se, ko doživljamo obremenitev, spremembe ali negotovost.



PRIPRAVI NAS NA UKREP

Kratkoročno nam pomaga mobilizirati energijo in se prilagoditi.



Problem postane predvsem, ko je stres premočan, dolgotrajen ali mu ne sledi dovolj okrevanja.

Tri komponente stresa

To je osnovni model, ki ga bomo ves čas povezovali z delovnimi obremenitvami.

1 STRESOR



Kaj se dogaja?

Časovni pritisk, konflikti, prekinitev, fizična obremenitev, neugodne razmere ali kombinacija več zahtev.

2 PRESOJA



Kako situacijo razumem?

Je obvladljiva?
Imam dovolj časa, podpore, znanja, nadzora in možnosti za varen način dela?

3 ODZIV



Kaj se zgodi?

Spremembe v telesu, čustvih, mišljenju in vedenju – npr. hitenje, napetost, manj mikropavz ali slabša koncentracija.

Vrste stresa



Normalni stres

Del našega življenja, ki nam pomaga, da se prilagodimo, ostanemo pozorni in mobiliziramo energijo (evstres).



Umetni stres

Nastane zaradi sodobnega načina življenja – preobremenjenost, časovni pritiski, tehnologija, neprekinjena dosegljivost.



Kratkoročni stres

Pojavi se v odziv na trenutno zahtevo ali izziv in je običajno začasen.



Dolgotrajni stres

Traja dlje časa, pogosto zaradi stalnih obremenitev, in lahko negativno vpliva na zdravje.



Fizični stres

Vpliva na telo – poveča srčni utrip, mišično napetost, dihanje in aktivira telesne stresne odzive.



Psihološki stres

Vpliva na misli, čustva in vedenje – povzroča napetost, tesnobo, razdražljivost in težave s koncentracijo.



Različne vrste stresa imajo različen vpliv, zato jih je pomembno prepoznati in ustrezno obravnavati.

Normalni in kronični stres



NORMALNI STRES

Obremenitve dojemamo kot **normalne in vsakdanje**; soočamo se s problemi, ki smo jim kos.



Stresni odziv je v **zmanjšani pripravljenosti**.



KRONIČNI STRES

Stres je **stalno prisoten ali se ponavlja**; posledice so lahko izrazitejše kot pri kratkih dogodkih.



Posebej pomembni so **dolgotrajni psihosocialni stresorji**.



Vprašanje za publiko: Je pri vas problem predvsem intenzivnost posameznih dogodkov – ali to, da se obremenitev nikoli zares ne konča?

Zakaj se ljudje razlikujemo v dovzetnosti za stres?

1

IZKUŠNJE IN PRESOJA

Pretekle izkušnje vplivajo na to, ali situacijo ocenimo kot izziv, grožnjo ali izgubo.



2

VIRI IN NADZOR

Znanje, avtonomija, čas, oprema in možnost odločanja povečujejo občutek obvladljivosti.



3

ZDRAVJE IN OKREVANJE

Spanje, bolečina, bolezen, telesna pripravljenost in dolgotrajna utrujenost spreminjajo odziv.



4

PODPORA IN ODNOSI

Podpora sodelavcev in vodje blaži obremenitev; konflikt in osamljenost jo povečujeta.



5

OSEBNOST IN SLOG

Perfekcionizem, fleksibilnost, samopercepcija, mesto nadzora, težje postavljanje mej in stalna pripravljenost vplivajo na doživljanje stresa.



6

ŽIVLJENJSKE OKOLIŠČINE

Družinske obveznosti, finančne skrbi in drugi dogodki vplivajo na skupno obremenitev.



Različna dovzetnost ni znak šibkosti. Vedno gledamo človeka in delovne razmere skupaj.

02

Vzroki stresa

Stresorji pri delu, zunaj dela ter dejavniki, ki obremenitev povečajo ali zmanjšajo.



DELO



ZUNAJ DELA



DEJAVNIKI
OBREMENITVE



ZAŠČITNI
DEJAVNIKI



Vzroki stresa

Stres nastaja iz različnih virov – tako v delovnem okolju kot v zasebnem življenju.



IZVORI STRESA V DELOVNEM OKOLJU



Vrsta zaposlitve



Razmejitev med delom in nedelom



Konflikt vlog zaposlenega
v delovnem okolju



Negotovost vloge



Negotovost zaposlitve



Obremenjenost vloge



Odgovornost za druge zaposlene



Organizacijski dejavniki



IZVORI STRESA V ZASEBNEM ŽIVLJENJU



Družinske obveznosti



Osebni odnosi



Finančne skrbi



Vsakodnevne obveznosti



Življenjski slog



Stresni dogodki



Pri obvladovanju stresa je pomembno, da **prepoznamo izvore stresa** v vseh področjih življenja.

Izvori stresa v delovnem okolju

Med izvore stresa v delovnem okolju sodijo naslednji povzročitelji stresa:

1

Vrsta zaposlitve

- pogodba za določen/nedoločen čas,
- nestandardne oblike dela,
- negotovost zaposlitve.



2

Razmejitev med delom in nedelom

- delo izven delovnega časa,
- stalna dosegljivost,
- težave z izklopom po delu.



3

Časovni pritiski in (pre)hiter tempo dela

- neodložljive naloge,
- kratki roki,
- stalna naglica in preobremenjenost.



4

Obremenjenost vloge

- prevelik obseg dela,
- veliko število delovnih ur,
- delo v izmenah.



5

(Ne)samostojnost pri opravljanju dela

- premalo avtonomije,
- stroga pravila in postopki,
- omejene možnosti odločanja.



6

Izključitev iz procesa odločanja

- pomanjkanje vpliva na odločitve,
- nezadostno obveščanje,
- občutek nezaupanja.



7

Pomanjkanje podpore sodelavcev ali nadrejenih

- slaba komunikacija,
- nezadostna pomoč in usmerjanje,
- konfliktni odnosi.



8

Slaba organizacija dela in stil vodenja

- nejasne naloge in cilji,
- neustrezno načrtovanje in razporeditev dela,
- neustrezen stil vodenja (npr. preveč nadzora).



Pogosto se **več virov stresa pojavlja hkrati**, kar lahko vodi v preobremenjenost in zmanjšano dobro počutje pri delu.

Kako poteka obvladovanje stresa?

1

PRESODIM

Kaj se dogaja?
Je to grožnja, izguba
ali izziv?



2

OCENIM VIRE

Kaj lahko nadzorujem?
Imam dovolj časa,
znanja in podpore?



3

IZBEREM ODZIV

Sprememim problem,
poiščem pomoč ali
uravnam odziv.



4

PREVERIM

Ali je ukrep zmanjšal
vzrok ali samo začasno
omilil posledico?



Učinkovito obvladovanje pomeni ujemanje med stresorjem in izbranim ukrepom.

Kaj krepi delovanje stresorjev?

Nekateri dejavniki lahko povečajo učinek stresorjev in s tem tveganje za kostno-mišična obolenja.

1

KOPIČENJE DELOVNIH ZAHTEV

Več hkratnih nalog, kratki roki in visoka odgovornost povečajo obremenitev in zmanjšajo možnost za kakovostno opravljanje dela.



2

POMANJKANJE OKREVANJA

Premalo odmorov, preobsežne delovne ure in slabo spanje zmanjšujejo regeneracijo telesa ter povečujejo občutljivost na stres.



3

NIZKA AVTONOMIJA IN VPLIV NA ODLOČITVE

Manj možnosti za samostojno načrtovanje dela in vključevanje v odločitve povečuje občutek nadzora stresa in napetost.



4

NEJASNE VLOGE IN SLABA ORGANIZACIJA

Nejasna pričakovanja, slaba razporeditev nalog in pomanjkljiva komunikacija povečujejo negotovost ter obremenitev.



5

SLABA PODPORA SODELAVCEV ALI NADREJENIH

Pomanjkanje socialne podpore otežuje obvladovanje zahtevnih situacij in povečuje doživljanje stresa.



6

DODATNE OBREMENITVE ZUNAJ DELA

Skrb za družino, gospodinjske obveznosti, finančne skrbi in drugi dogodki v zasebnem življenju lahko povečajo skupno obremenitev.



Kadar se več dejavnikov pojavi hkrati, se učinek stresorjev krepi in povečuje tveganje za kostno-mišična obolenja.

Isti model – drugačne kombinacije obremenitev

ERGOWELL prilagodi ukrepe dejanskemu delu.



GOSTINCI

- ✓ Konice dela z gosti
- ✓ Vročina / hrup
- ✓ Stoja
- ✓ Prenašanje
- ✓ Seganje



FRIZERJI

- ✓ Termini
- ✓ Čustveno delo
- ✓ Ponavljanje
- ✓ Dvignjene roke
- ✓ Vrat / ramena
- ✓ Stoja



AVTOSERVISERJI

- ✓ Roki
- ✓ Napake
- ✓ Prekinitve
- ✓ Sila
- ✓ Neugodne drže
- ✓ Ročno delo
- ✓ Hrup



AVTOPREVOZNIKI

- ✓ Promet
- ✓ Roki
- ✓ Utrujenost
- ✓ Sedenje
- ✓ Vibracije
- ✓ Omejeno gibanje
- ✓ Premalo okrevanja



Različna dela – različni izzivi, isti cilj: manj stresa, boljša ergonomija, večje dobro počutje.

03

Simptomi in posledice

Kako se stres pokaže –
ter kaj se zgodi, če obremenitev traja.



Simptomi in posledice stresa

Stres sproži verižna reakcija v telesu, ki nas pripravi na odziv »boj ali beg«.



IZLOČANJE ADRENALINA

Telo sprosti adrenalin za hitro mobilizacijo energije.



HIPOTALAMUS

Aktivira stresni odziv prek živčnega in hormonskega sistema.



NAJEŽENA DLAKA

Dlačice se dvignejo, kar je ostanek obrambnega odziva.



HITREJŠE STRJEVANJE KRVI

Kri se hitreje strjuje, kar zmanjšuje izgubo krvi ob morebitnih poškodbah.



POSPEŠENO BITJE SRCA

Srce bije hitreje, da zagotovi več kisika in energije mišicam.



OVIRANA PREBAVA

Prebavni procesi se upočasnijo, ker se energija usmeri v mišice.



KRI V MIŠICAH

Več krvi se preusmeri v skeletne mišice za večjo moč in hitrejši odziv.



IZLOČANJE SLADKORJA

Jetra sprostijo glukozo v krvi, da zagotovijo hitro dostopno energijo.



POSPEŠENO DIHANJE

Dihanje se pospeši, da telo dobi več kisika.



Če so simptomi izraziti, trajajo ali ovirajo vsakodnevno delovanje, je potrebna strokovna pomoč.

Kako se stres pokaže – in kaj opazimo pri telesu?

Simptom ni diagnoza. Je signal, da preverimo obremenitve, stresorje in možnosti za okrevanje.



TELESNO



Mišična **napetost**



Glavobol



Spremembe **dihanja**



Razbijanje srca



Prebavne težave



Utrujenost



ČUSTVENO



Zaskrbljenost



Nemoč



Jeza



Občutek preobremenjenosti



Padec samozaupanja



VEDENJSKO + KOGNITIVNO



Hitenje



Razdražljivost



Manj odmorov



Slabši spanec



Težje odločanje



Slabša koncentracija



Posledice dolgotrajnega stresa

Če so obremenitve pogoste ali trajajo predolgo in ni dovolj okrevanja, se lahko pojavijo posledice na različnih področjih.



TELESNE POSLEDICE

- pogostejše bolezni
- težave s srcem in ožiljem
- mišično-skeletne težave
- utrujenost in motnje spanja



DUŠEVNE POSLEDICE

- anksioznost in potrtnost
- občutek nemoči
- izguba motivacije
- padec samospoštovanja



KOGNITIVNE POSLEDICE

- težje odločanje
- slabša koncentracija
- pozabljivost
- pogostejše napake



VEDENJSKE POSLEDICE

- umikanje in izogibanje
- konflikti
- več alkohola ali drugih nezdravih načinov spoprijemanja
- spremembe v prehrani



DELOVNE POSLEDICE

- upad produktivnosti
- več napak in nezgod
- več odsotnosti z dela
- težje sodelovanje
- težave pri vodenju sprememb



SOCIALNE POSLEDICE

- napeti odnosi
- manj sodelovanja
- umik iz družabnega življenja
- osamljenost
- več nesoglasij v družini in na delovnem mestu



Posledice stresa se lahko pojavijo postopoma in hkrati na več področjih. Bolj ko je obremenitev dolgotrajna in brez zadostne obnove, večje je tveganje za negativne učinke na zdravje, delo in odnose.

Organizacijske posledice stresa

Dolgotrajen stres ne vpliva le na posameznika, ampak tudi na delovno okolje, varnost, kakovost in uspešnost organizacije.



VARNOST

- Več napak in nezgod
- Slabša pozornost in počasnejše reakcije
- Višje tveganje za nevarna ravnanja



KAKOVOST DELA

- Več napak in ponovnega dela
- Nižja natančnost
- Slabša zanesljivost storitev ali proizvodov



ODNOSI IN KLIMA

- Več konfliktov
- Manj sodelovanja
- Slabša komunikacija
- Nižje zaupanje in večja fluktuacija



PRODUKTIVNOST IN UČINKOVITOST

- Nižja produktivnost
- Več odsotnosti z dela
- Težje doseganje ciljev
- Počasnejše izvajanje nalog in projektov



STROŠKI

- Več bolniških odsotnosti
- Višji stroški nadomeščanja
- Več napak in izgube
- Višji stroški zaradi fluktuacije oz. odhoda kadra



ORGANIZACIJSKO UČENJE IN RAZVOJ

- Manj inovacij
- Manj pobud za izboljšave
- Težje prilagajanje spremembam
- Slabša učenje iz izkušenj



Stres ni samo osebna težava. Vpliva na varnost, kakovost, odnose, prisotnost in organizacijsko učenje, zato mora biti del rednega upravljanja tveganj v organizaciji.

04

Sistematičen management stresa

Od prepoznavanja vzroka do ukrepa,
odgovornosti in preverjanja učinka.



Cikel managementa stresa

S sistematičnim pristopom lahko stres prepoznamo, ocenimo in obvladujemo – z ustreznimi organizacijskimi ukrepi, programi in individualnimi tehnikami.



Cikel se ponavlja – z rednim preverjanjem, prilagajanjem in vključevanjem vseh ravni dosežemo manj stresa, večjo varnost, boljše zdravje in večje dobro počutje.

Kaj lahko naredim jaz – in kaj mora urediti organizacija?

Najbolj uporabno vprašanje pri managementu stresa in preprečevanju KMO.

1



POSAMEZNIK

- ✓ Opazim signal
- ✓ Prilagodim položaj
- ✓ Naredim varen kratek odmor
- ✓ Umirim tempo
- ✓ Prosim za pomoč
- ✓ Uporabim naučeno tehniko



2



ORGANIZACIJA

- ✓ Uredi delovno mesto in opremo
- ✓ Realne roke
- ✓ Dovoli ljudem
- ✓ Jasne vloge
- ✓ Odmore
- ✓ Menjavo nalog
- ✓ Podporo
- ✓ Varno organizacijo



3



SKUPAJ

- ✓ Če se isti problem ponavlja, ga ne obravnavamo več samo kot osebno težavo.
- ✓ Postane informacija za oceno tveganja in ukrepanje.



Ko skrbim zase in ko delo podpira zdravje, je obvladovanje stresa učinkovitejše.

Organizacijske strategije za obvladovanje stresa

Ukrepi na ravni organizacije, ki zmanjšujejo stres in ustvarjajo zdravo delovno okolje.

1

Preoblikovanje dela

Prilagoditev nalog, večja samostojnost in smiselnost dela.



2

Fleksibilno načrtovanje dela

Prilagodljiv delovni čas, možnost dela na daljavo.



3

Analiza in natančna opredelitev vlog

Jasne pristojnosti, odgovornosti in pričakovanja.



4

Razvijanje komunikacijskih spretnosti managerjev

Učinkovita komunikacija, podpora in povratna informacija.



9

Coaching

Individualni in timski coaching za večjo učinkovitost in dobro počutje.



5

Ustvarjanje ugodne organizacijske klime

Zaupanje, spoštovanje, sodelovanje in vključevanje.



6

Načrtovanje in razvijanje kariere

Možnosti razvoja, napredovanja in pridobivanja novih znanj.



7

Oblikovanje ustreznih delovnih razmer in uvedba aktivnih odmorov

Ergonomsko delovno okolje, varnost in redni aktivni odmori.



8

Nagrajevanje

Usklajeno z vloženimi napori in jasno opredeljenimi cilji.



11

Skupina za zdravje in manager za zdravje

Načrtovanje in izvajanje ukrepov za promocijo zdravja na delovnem mestu.



Stresa ne obvladujemo samo pri posamezniku – spreminjamo tudi **pogoje**, v katerih delo poteka.

Programi za obvladovanje stresa

Celostni pristopi za podporo zaposlenim na različnih ravneh.

1



Programi usposabljanja za obvladovanje stresa

Pridobivanje znanja in praktičnih veščin za boljše soočanje s stresom.

- ✓ Splošne delavnice o stresu
- ✓ Usposabljanje za uporabo individualnih tehnik
- ✓ Dihalne vaje, sproščanje, čuječnost
- ✓ Kognitivne metode
- ✓ Treningi odpornosti na stres



2



Programi za ohranjanje zdravja in dobrega počutja

Spodbujanje zdravega življenjskega sloga in dobrega počutja zaposlenih.

- ✓ Zdrava prehrana
- ✓ Gibanje in telesna aktivnost
- ✓ Opustanje kajenja
- ✓ Preventivni zdravstveni pregledi
- ✓ Korporativni wellness
- ✓ Možganski fitnes



3



Programi za pomoč zaposlenim

Podpora pri različnih osebnih in poklicnih izzivih.

- ✓ Pomoč pri osebnih, družinskih in delovnih težavah
- ✓ Načrtovanje kariere
- ✓ Finančno in pravno svetovanje
- ✓ Usmerjanje k strokovni pomoči (psihološko svetovanje ipd.)



4



Programi za osebni razvoj

Krepitev notranjih virov in pozitivne miselne naravnosti.

- ✓ Pozitivna miselna naravnost
- ✓ Osredotočanje na sedanji trenutek (čuječnost)
- ✓ Obvladovanje misli in čustev
- ✓ Razvijanje odpornosti
- ✓ Krepitev samozaupanja in osebne rasti



S kombinacijo različnih programov ustvarjamo podporno okolje, v katerem lahko zaposleni lažje obvladujejo stres in **razvijajo svoj potencial.**

Individualne tehnike za obvladovanje stresa (1/2)

Vsakdanje navade in metode, ki pomagajo zmanjšati stres ter krepijo telesno in duševno dobro počutje.

1 Telesna aktivnost



Redno gibanje zmanjšuje napetost in izboljšuje razpoloženje.

2 Zdrava prehrana



Uravnotežena prehrana daje telesu več energije in odpornosti na stres.

3 Kognitivne metode



Prepoznavanje in spreminjanje negativnih misli.

4 Zdravstvena hipnoza



Z usmerjeno pozornostjo zmanjšuje napetost in podpira spremembe.

5 Avtogeni trening



Tehnika samosproščanja za večji notranji mir.

6 Masaža



Sprošča mišice, zmanjšuje napetost in izboljšuje prekrvavitev.

7 Aromaterapija



Eterična olja pomirjajo, zmanjšujejo napetost in izboljšujejo razpoloženje.

8 Sproščanje z vizualizacijo



Predstavljanje prijetnih podob zmanjšuje stres.

9 Biofeedback



Spremljanje telesnih odzivov pomaga pri učenju sproščanja.

10 Tehnika čustvenega osvobajanja (EFT)



Z nežnim tapkanjem po telesnih točkah sprošča čustvene blokade.



Izberi tehnike, ki ti ustrezajo, in jih vključuj v vsakdan – že majhni koraki lahko prinesejo veliko spremembo.

Individualne tehnike za obvladovanje stresa (2/2)

Vsakdanje navade in metode, ki pomagajo zmanjšati stres ter krepijo telesno in duševno dobro počutje.

11 Humor in smeh



Smeš znižuje raven stresnih hormonov in izboljša razpoloženje.

12 Terapija z glasbo



Pomirja, zmanjšuje napetost in izboljšuje čustveno stanje.

13 Terapija z barvo



Barve vplivajo na razpoloženje in lahko pomagajo pri sproščanju.

14 Terapija z energijo



Urnava pretok energije in podpira notranje ravnesje.

15 Spanje in počitek



Dovolj kakovostnega spanca obnavlja telo in um.

16 Dihalne vaje



Počasno in globoko dihanje takoj zmanjša napetost.

17 Nadzorovanje misli



Zavestno usmerjanje misli v pozitivno in realno smer.

18 Upravljanje časa



Dobra organizacija zmanjšuje občutek preobremenjenosti.

19 Joga



Povezuje gibanje, dihanje in čuječnost za večjo odpornost na stres.

20 Meditacija



Umirja misli in krepi notranji mir.



Izberi tehnike, ki ti ustrezajo, in jih vključuj v vsakdan – že majhni koraki lahko prinesejo veliko spremembo.

Kdaj običajni ukrepi niso več dovolj?

Če se kljub osnovnim ukrepom težave nadaljujejo ali stopnjujejo, je potreben dodatni, usmerjen in strokovno podprt ukrep.

1



VZTRAJANJE TEŽAV

- ✓ Znaki stresa se ne umirijo kljub osnovnim ukrepom (počitku, odmoru, reorganizaciji).
- ✓ Težave trajajo dlje časa in se ponavljajo.
- ✓ Vedno težje se soočamo z vsakodnevnimi izzivi.



2



OVIRANO DELOVANJE

- ✓ Stres pomembno vpliva na spanec, koncentracijo in motivacijo.
- ✓ Težje opravljamo delo, sprejemamo odločitve in ohranjamo zbranost.
- ✓ Pogosteje delamo napake ali potrebujemo več časa za enake naloge.



3



STOPNJEVANJE POSLEDIC

- ✓ Pojavljajo se telesne težave (bolečine v mišicah, glavoboli, utrujenost, prebavne motnje).
- ✓ Pogostejši so konflikti, razdražljivost ali umik od sodelavcev in strank.
- ✓ Opazno se zmanjšuje zadovoljstvo z delom in kakovost življenja.



4



POTREBA PO STROKOVNI POMOČI

- ✓ Ob izraziti stiski, tesnobi, paničnih občutkih ali dolgotrajni slabosti počutja.
- ✓ Če se pojavijo znaki izgorelosti ali dolgotrajne utrujenosti.
- ✓ Če vsakodnevno delovanje močno trpi in težave vplivajo na zdravje ali varnost.



Pravočasno prepoznavanje znakov je ključno – ob prvih znakih vztrajanja ali stopnjevanja težav poiščemo dodatno podporo in prilagodimo ukrepe.

05

Praktični del

Kratke tehnike za zgodnje prepoznavanje,
varno ukrepanje in prenos v delovni dan.



HITRA OCENA STRESA

Ocenite, kako pogosto ste v zadnjem mesecu doživeli naslednje.

	Nikoli (0)	Skoraj nikoli (1)	Včasih (2)	Dokaj pogosto (3)	Zelo pogosto (4)
 Kako pogosto ste v zadnjem mesecu opazili opozorilne znake stresa ?	☐	☐	☐	☐	☐
 Kako pogosto ste se v preteklem mesecu počutili preobremenjeni ali vznemirjeni ?	☐	☐	☐	☐	☐
 Kako pogosto ste se v zadnjem mesecu počutili izčrpani ali brez energije ?	☐	☐	☐	☐	☐
 Kako pogosto ste v zadnjem mesecu imeli motnje spanja ?	☐	☐	☐	☐	☐
 Kako pogosto ste v preteklem mesecu čutili, da vas stres moti v vsakdanjem življenju in pri vsakodnevnih dejavnostih ?	☐	☐	☐	☐	☐



To je hitra orientacijska ocena. Višje povprečje lahko kaže na večjo obremenjenost s stresom.

POSNETEK življenjskega sloga

S pomočjo vprašanj razmislite o svojih vsakodnevni navadah in njihovem vplivu na stres.



1 SPANJE

Kako spite in se prebujate?



Čas za spanje

- Ob kateri uri greste v posteljo?
- Ob kateri uri zaspate?
- Katere dejavnosti počnete dve uri pred spanjem?
- Težko zaspate?
- Se ponoči zbujate?



Prebujanje

- Kdaj se zbudite?
- Ob kateri uri vstanete?
- Se zbudite spočiti?



Kakovost spanja

- Imate razdrobljen spanec?
- Če ja, približno koliko krat na teden?

2

MEDIJI

Kako uporabljate digitalne naprave?



Uporaba medijev

- Koliko ur na dan preživite pred zaslonom (to vključuje telefon, računalnik, televizijo in druge elektronske naprave z zasloni)?
- Kako pogosto na telefonu preverjate elektronsko pošto, družbena omrežja ali sporočila (npr. približno vsake pol ure, vsako uro ali vsakih nekaj ur)?
- Ali zjutraj, preden vstanete, najprej na telefonu preverite elektronsko pošto, družbena omrežja ali sporočila?
- Se ponoči zbujate, da bi na telefonu preverili elektronsko pošto, družbena omrežja ali sporočila?

3

OBČUTEK PRIPADNOSTI SKUPNOSTI

Kakšna je vaša socialna podpora?



Domače okolje

- Živate sami ali z drugimi?
- Če živite z drugimi, kako bi opisali svoje odnose z njimi?



Družbena mreža

- Menite, da imate družinske člane ali prijatelje, na katere se lahko zanesete?
- Imate občutek, da pripadate skupnosti?
- Če bi ob štirih zjutraj nujno potrebovali pomoč, bi lahko poklicali vsaj dve osebi?

4

GIBANJE

Kako ste telesno aktivni?



Pregled gibanja

- Kolikokrat ta teden v povprečju telovadite?
- Kakšno vadbo izvajate?
- Koliko časa traja posamezna vadba?

5

VSAKODNEVNA PREHRANA

Kako se prehranjujete?



Pregled prehranskih navad

- Koliko predelane hrane uživate?
- Hrepenite redno ali vsak dan po predelani hrani in sladkarijah?
- Se vdajate čustvenemu prehranjevanju; torej jeste, ko vam je dolgčas, ste v stresu ali utrujeni?



Zavedanje svojih navad je prvi korak k boljšemu počutju in učinkovitejšemu obvladovanju stresa.

RESET: Od vsega nujnega k trem prioritetam

Preprost korak za več jasnosti in manj občutka preobremenjenosti.



Zakaj ta reset?

Stres pogosto naraste, ko imamo občutek, da je vse enako nujno.

Ta vaja pomaga vzpostaviti **več jasnosti**, prepoznati **prioritete** in ugotoviti, **na kaj lahko sami vplivamo**.



Vaja: Tri stvari, ne trideset

Zmanjšajmo občutek preobremenjenosti.



Trajanje: 5 minut

1

Zapišite

Na list napišite vse, kar vam trenutno hodi po glavi: naloge, skrbi, obveznosti, odprte zadeve.

2

Razvrstite

Preglejte zapisano in odgovorite na tri vprašanja.

3

Odločite se

Izberite en konkreten korak, s katerim boste danes zmanjšali občutek preobremenjenosti.



Tri vprašanja za udeležence

1

Kaj je danes res pomembno in ima prednost?



2

Kaj lahko počaka oziroma se prestavi?



3

Kaj lahko poenostavim, predam ali za kaj potrebujem pomoč?



Danes ne rešujem vsega.
Danes izberem tisto, kar je res pomembno.

RESET: Tišina v hrupnem svetu

Manj prekinitev, več zbranosti in manj stresa.



Zakaj ta reset?

Veliko stresa ne prihaja samo iz dela, ampak iz stalnih prekinitev: **telefon, e-pošta, obvestila, sporočila, hrup in pričakovanje odziva.**



Vaja 2: 10 minut brez motenj

Obnovimo pozornost in zmanjšajmo mentalni hrup.



Trajanje: 10 minut

1

Izberite nalogo

Izberite eno kratko nalogo.

2

Odstranite motnje

Telefon položite stran od sebe ali ga obrnite z ekranom navzdol.

3

Delajte samo eno stvar

10 minut se popolnoma posvetite izbrani nalogi.



Med vajo opazujte



Kolikokrat bi želeli pogledati telefon?



Ali imate občutek nemira?



Ali se pojavi misel: »Samo na hitro preverim«?



Kako se spremeni zbranost po nekaj minutah?



Mini različica za vsak dan

Enkrat na dan naredim eno stvar brez telefona:



spijem kavo,



pojem malico,



odgovorim na en e-mail ali



uredim eno nalogo.



Zaključno sporočilo:

»Ni mi treba biti ves čas dosegljiv/a, da sem odgovoren/a.«

RESET: Povezava med možgani in telesom

Telo pogosto prej pokaže stres kot misli.



Zakaj ta reset?

Telo pogosto **prej pokaže stres kot misli**. Napeta ramena, stisnjena čeljust, plitko dihanje, utrujene oči, bolečine v hrbtu ali glavobol so lahko **zgodnji signali**, da je stres prevelik.



Vaja 3: Stop – vdih – začuti

Hitro umirjanje živčnega sistema.

 Trajanje: 2 minuti

1



Ustavite se.

Stopala položite na tla.
Ramena naj padejo malo nižje.

2



En počasen vdih

skozi nos.

3



En daljši izdih

skozi usta.

4



Začutite telo.

Opazite eno stvar: napetost, toploto,
stik s stolom, težo rok.

5



Vprašajte se.

»Kaj moje telo zdaj potrebuje?«



Možni signali stresa v telesu



Napeta ramena



Bolečine v hrbtu



Stisnjena čeljust



Glavobol



Plitko dihanje



Občutek izčrpanosti



Utrujene oči



Mišična napetost



Kaj lahko moje telo potrebuje?



Kozarec
vode



Razteg
ramen



Kratek
sprehod



Umirjen
izdih



Premik
stran od
ekrana



Zaključno sporočilo:

»Telo ni ovira pri delu. Telo je prvi signal, da moram nekaj prilagoditi.«

RESET: Pridi do zraka

Kratek, zavesten prekop za več energije čez dan.



Zakaj ta reset?

Ta reset je zelo uporaben za delovna okolja, kjer ljudje pogosto ne potrebujejo dolgega odmora, ampak kratek, zavesten prekop.

Namen ni lenoba, ampak obnova energije.



Vaja: Mikro odmor 60 sekund

Preprečimo kopičenje napetosti čez dan.

 Trajanje: 1 minuta



Odmiknite pogled od zaslona.



Sprostite čeljust.



Spustite ramena.



Naredite tri počasne, globoke vdihe in izdihe.



Nežno raztegnite dlani ali vrat.



Vprašajte se:
»Kako nadaljujem malo bolj mirno?«



Uporaba v praksi

Vajo lahko kadarkoli naredite sami – ob kavi, pred sestankom, med nalogami ali ko začutite napetost.



Med delom za računalnikom.



Ob kavi ali čaju.



Ko začutite utrujenost ali stres.



Zaključno sporočilo



Premor ni izguba časa.
Premor je način, da se ne izpraznim do konca.



Tudi kratek, zavesten premor prispeva k boljšemu počutju, večji zbranosti in manj stresa.

RESET: Pripelji naprej svojo najboljšo različico

Bolj podporen notranji govor za večjo odpornost.



Zakaj ta reset?

Pri stresu ljudje pogosto postanejo strogi do sebe: »Nisem dovolj hiter/a«, »spet mi ni uspelo«, »vsi drugi zmorejo«.

Ta reset pomaga razvijati **bolj podporen notranji govor**.



Vaja: Kaj bi rekel/a sodelavcu?

Zmanjšati samokritičnost in povečati odpornost.

 Trajanje: 5 minut

1



Pomislite na situacijo, kjer ste bili do sebe zelo strogi.

Npr. projekt ni uspel, naredili ste napako, niste pravočasno dokončali naloge ...

2



Odgovorite na tri vprašanja:

- 1 Kaj sem si takrat rekel/a?
- 2 Bi isto rekel/a sodelavcu, ki bi bil v enaki situaciji?
- 3 Kako lahko stavek preoblikujem, da bo bolj realen in manj napadalen?



Primer



Strogo:

»Spet sem vse zamočil/a.«



Bolj realno:

»To ni šlo najbolje, ampak lahko popravim en del in grem naprej.«



Zaključni stavek

“ Do sebe lahko govorim tako, da mi pomaga, ne tako, da me še bolj izčrpa. ”



Bolj podporen notranji govor krepi samozavest, zmanjšuje stres in pomaga, da lažje premagate izzive.