

The background of the slide features a stylized, high-contrast illustration of two faces. The faces are rendered in shades of beige and light brown, with large, expressive blue eyes and bright red lips. The style is reminiscent of pop art or graphic design, with bold black outlines and flat colors. The faces are positioned on the left and right sides of the slide, with the right face being more prominent and facing forward.

TEHNIKE IN STRATEGIJE
S P O P A D A N J A
S STRESOM
V Z V E Z I Z D E L O M

Prof. dr. Matej Tušak



VSEBINA

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



Kaj pa zdaj?

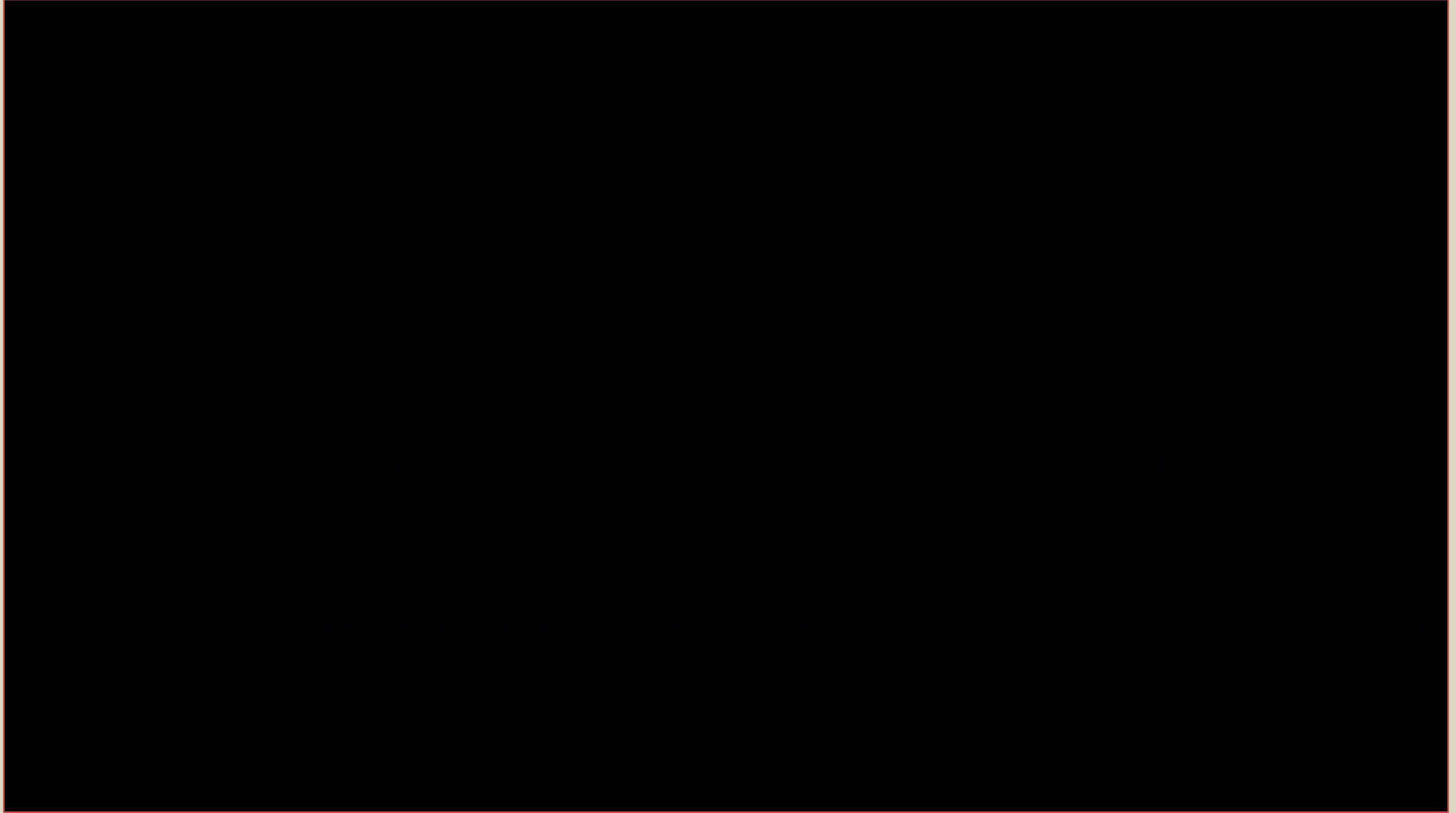
- Soočanje in upravljanje s stresom
- Življenje brez stresa?



STRES V 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 sposoben nadzorovati situacijo.
(Lazarus, 1966 in 2006).

STRES V PRAKSI





DEJSTVA O STRESU

- V Sloveniji slabe tri četrtnine (72%) ljudi poroča o pogostih simptomih stresa na delovnem mestu, le 9% jih poroča, da so stresne situacije zmerne.
- 20% zaposlenih kaže zgodnje znake izgorelosti (kronične utrujenost), 15% je izčrpanih, 5% pa se zlomijo in končajo na bolniškem dopustu (ZDS, 2012).
- 38% uporabnikov elektronske pošte poroča o pregledovanju službene pošte tudi v času dopusta (AOL, 2007).
- 53% Američanov poroča, da pod stresom niso deležni nobene zdravstvene oz strokovne podpore in ne vedo kam se obrniti po pomoč (APA, 2013).



Novice in dogodki Nasveti Oprema Corporate

Slovenščina Pridruži se | Prijava

Zakorakajte zdravemu življenju naproti!

Začni!



Ocenite se



Vadite in beležite



Spremljajte napredek

www.a-life.si



Strukturo fizičnega
korena in poprove mete.



Kako prepoznamo stres?

FIZIOLOŠKI/ TELESNI ZNAKI

Razbijanje srca, povišanje srčnega utripa, zasoplost, cmok v grlu, pospešeno in bolj globoko dihanje, prebavne motnje, pogostejše uriniranje, splošna mišična napetost, povešena ramena, bolečine in krči v mišicah, potenje rok, vročinski valovi, nižja periferno telesna temperatura, razširjene zenice, pospešeno izločanje hormonov in endofirnov.

VEDENJSKI ZNAKI

Nepotrpežljivost, vzkipljivost, omahljivost, pomanjkanje interesa in zanimanja zase, za zdravje, prehrano...
Neučinkovitost, neuspešnost, zmedenost, hitenje, izogibanje družbi, motnje spanja

EMOCIONALNI ZNAKI

Obupanost, zaskrbljenost, razdraženost, nezadovoljstvo, dolgočasnost, pomanjkanje sposobnosti jasnega mišljenja, težave s koncentracijo, pozabljivost, občutek preobremenjenosti, nizka samozavest in močan vpliv negativnih misli



TRIJE VIDIKI STRESA

- Okolje: stres kot dražljaj (stresorji)
- Odziv na stres (distres/ eustres)
- Odnos med osebo in stresorjem (soočanje in spoprijemanje s stresom)



VZROKI STRESA NA DELOVNEM MESTU

Kot najpogostejše vzroke stresa na delovnem mestu zaposleni navajajo:

- prevelike delovne obremenitve
- veliko število delovnih ur (nadure)
- negotovost zaposlitve
- ustrahovanje in nadlegovanje
- pomanjkanje podpore sodelavcev ali nadrejenih pri opravljanju delovnih nalog
- omejene možnosti na vplivanja na lasten način dela
- pomanjkanje jasnosti vlog in odgovornosti

(EU-OSHA, 2013).



SOOČANJE S STRESOM

- vedenje, ki ga ljudje uporabljamo z namenom kako se soočiti s stresom in nam pomaga v dani situaciji funkcionirati bolje
- vedenje s katerim poskušamo uravnavati zahteve z našimi sposobnostmi oz v dani situaciji obvladovati zahteve s sredstvi, ki jih imamo na voljo
- aktiven proces in ne statičen
- uravnavanje čustvene reakcije posameznika na stres
- ni vedno v vsaki situaciji vsaka strategija soočanja s stresom dobra/ slaba
- poznamo konstruktivne in nekonstruktivne načine soočanja s stresom.

Kako lahko upravljamo s stresom?

(stres management)



→ SPREMINJANJE/
STRUKTURIRANJE OKOLJA

→ NADZOROVANJE STOPNJE
AKTIVACIJE

→ SPREMINJANE 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



NADZOROVANJE MISLI

- Kognitivna rekonstrukcija: preoblikovanje negativnih misli
- Ustavljanje negativnega miselnega toka: STOP!
- Pozitivni samogovor: notranji govor, ki je načrtno pozitiven
- Optimizem 😊
- Samokontrola: notranji lokusu kontrole in zmožnosti odlaganja zadovoljevanja potreb
- Reševanje problemov (problem solving)
- Humor: najbolj konstruktiven način soočanja s stresom.

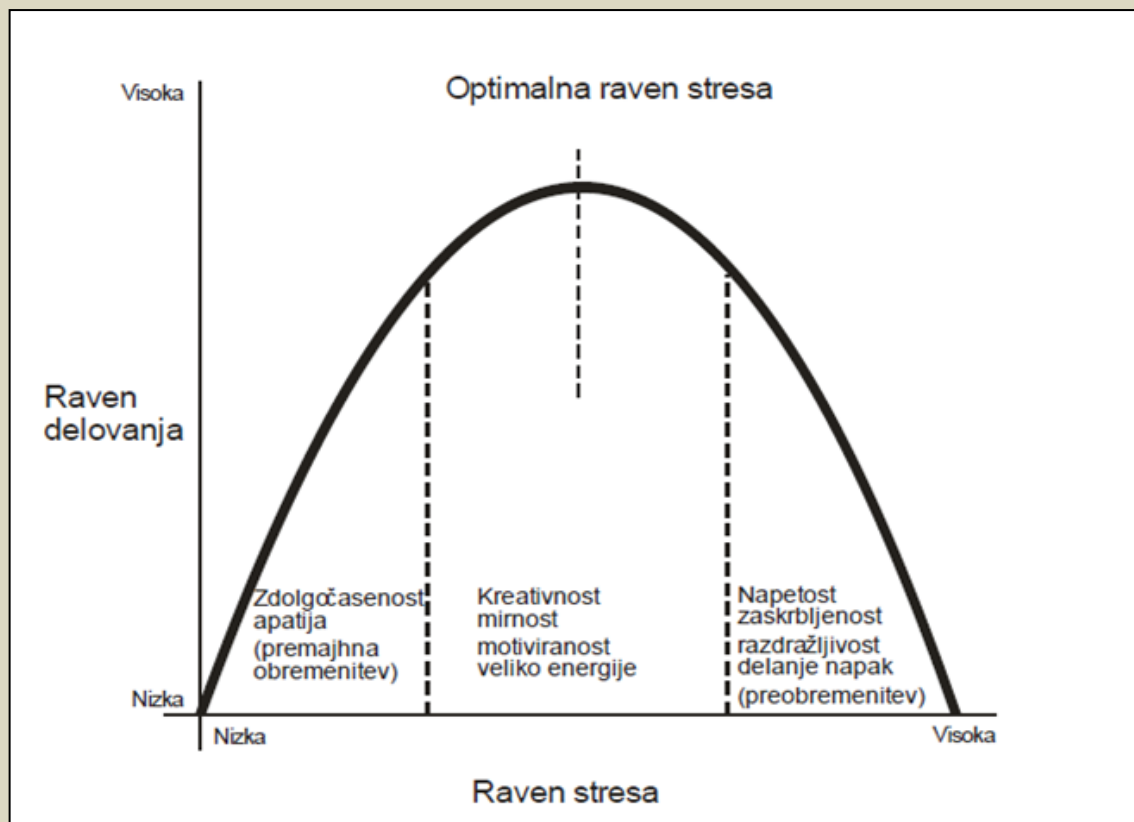


REDNA TELESNA AKTIVNOST


- Športna dejavnost povzroči izločanje hormonov, kot so betaendofrini, serotonin, noradrenalin in kateholamini.
- Telesna aktivnost umirja osrednje živčevje
- Šport kot proti utež stresu
- Primerno izbrana!
- Pazimo, da ni pretirana
- Nujna pri pasivnih delovnih mestih
- Pri zelo aktivnih bolj smiselni pasivni počitek

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 suit and red 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 shirt, a man in a brown suit, a woman in a pink shirt, and a man in a blue suit. There are desks, a computer monitor, a potted plant, and a window in the background. The scene is depicted in a simple, colorful style.

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

UPAM, DA SEDAJ VSI VEMO!



HVALA ZA POZORNOS

