

3. KAJ RAZKRIVAJO PODATKI O DOŽIVLJANJU STRESA MED PREBIVALCI SLOVENIJE?

Po podatkih slovenske raziskave CINDI 2012<sup>1</sup> je med odraslimi, starimi med 25 in 64 let, približno 26 % vprašanih stres doživljalo zelo pogosto oz. vsakodnevno, pogosteje so ga doživljale ženske, bolj izobraženi in tisti v starostni skupini 25–39 let. Težave z obvladovanjem stresa je imelo 4 % vprašanih (tabela 1); približno 26 % je zelo pogosto doživljalo stres in imelo hkrati težave z njegovim obvladovanjem. Kar 87,1 % vprašanih meni, da stres (od vseh naštetih dejavnikov, ki so bili še kajenje, premalo gibanja, nepravilna prehrana, debelost itd.) v največji meri prispeva k slabemu zdravju in visoki umrljivosti odraslih prebivalcev.

Tabela 1 (spodaj): Kako obvladujete stres?

Kako obvladujete stres?	%
Zlahka ga obvladujem	15,7
Z nekaj truda ga obvladujem	65,2
Z večjim naporom ga obvladujem	14,0
S hudimi težavami ga obvladujem	3,2
Ne obvladujem ga	0,7

Vprašani so kot vzroke za stres največkrat navedli: obremenitve na delovnem mestu, slabe gnotne pogoje, probleme v družini, slabe odnose s sodelavci, hrupno okolje in osamljenost (tabela 2).

Tabela 2 (spodaj): Vzroki za stres

Vzroki za stres	%
Obremenitve na delovnem mestu	60,8
Problemi v družini	29,0
Odnosi s sodelavci	18,4
Pogoji za življenje	32,3
Osamljenost	11,9
Hrupno okolje	13,2

Zanimivi so tudi podatki o depresiji, ki je ena najpogostejših duševnih motenj pri nas in v svetu. Da so bili v zadnjem mesecu v depresivnem stanju, je ocenilo 23,2 % vprašanih, depresijo, ki jo je diagnosticiral zdravnik, pa je navedlo 8 % vprašanih, medtem ko je antidepresive v zadnjem tednu jemalo 12,5 % vprašanih, 5,5 % pa je v zadnjem tednu jemalo pomirjevala ali uspavala.

23,2 %

vprašanih je v eni od raziskav odgovorilo, da so bili v zadnjem mesecu v depresivnem stanju.

8 %

vpašanih je navedlo depresijo, ki jo je diagnosticiral zdravnik.

12,5 %

vprašanih je v zadnjem tednu jemalo antidepresive.

5,5 %

vprašanih je v zadnjem tednu jemalo uspavala.

## 4. Kako se spoprijemati s stresom?

Doživljanju stresa se ne moremo povsem izogniti, saj je človek pravzaprav ves čas izpostavljen stresorjem. Bolj kot ima izdelane strategije spoprijemanja s stresom, lažje bo spet ujel ravnotežje. Tudi če se bodo pojavile kakšne težave, ne bodo usodne.

Spoprijemanje s stresom je proces, ki vključuje miselne in vedenjske poskuse obvladati, zmanjšati oziroma vzdržati notranje in/ali zunanje zahteve, ki so nastale kot rezultat stresne situacije.

Posamezniki uporabljajo različne načine spoprijemanja s stresom; že sama zaznava stresorja je vedno določena z interakcijo med stresnim dogodkom, okoljem in posameznikom ter z njegovo oceno posledic delovanja stresorja, upoštevamo pa tudi medsebojne vplive in posameznikovo razlago določenega dogodka. Vse to ovrednotimo tudi pri načrtovanju načinov spoprijemanja s stresom. Načini spoprijemanja s stresom, ki veljajo za bolj uspešne, so<sup>14, 15, 16</sup>:

- Prepoznavanje stresnih simptomov** (pospešen utrip srca, potenje dlani, tresenje ...), prepoznavanje različnih vrst stresa (pozitivni, negativni), zavedanje, da ni življenja brez težav in da je tudi negativni stres lahko koristen.
- Sprememba okolja** in njegovih zahtev:
  - » Menjava okolja (začasna – sprememba okolja, razbremenitev, stalna – menjava prebivališča, službe itn., ki nam povzročata stres).
  - » Umik iz okolja, ki nam povzročata stres, kadar rešitev ni mogoča.
- Sprememba sposobnosti spoprijemanja** in podpora že pridobljenim sposobnostim spoprijemanja.
- Upoštevanje svojih zmožnosti**, zavedati se, kaj lahko spremenimo in česa ne moremo (s stvarmi, ki jih ne moremo spremeniti, se ne obremenjujmo).
- Osredotočenje na varovalne dejavnike** (opredeliti, kaj nas pri spodbuja oz. v čem smo dobri).

- Učenje različnih strategij spoprijemanja** in prepoznavanje, katere strategije je primerno uporabiti v različnih okoliščinah. Pomembno je, da se naučimo različnih strategij spoprijemanja na različnih ravneh delovanja:
  - » Telesna raven: sproščanje mišične napetosti z različnimi fizičnimi dejavnostmi, ki vplivajo direktno na stresne odzive: različne tehnike sproščanja, trebušno dihanje, telovadba, ples masažne tehnike, risanje, poslušanje glasbe, druge sproščujoče dejavnosti, zmerna fizična aktivnost.
  - » Raven misli: spreminjanje misli, stališč, prepričanj in samogovorov, ki se nanašajo na stresne dogodke: menjavanje negativnih misli z nevtralnimi/ pozitivnimi (pri tem upoštevamo, da ima tudi pretirano pozitivno razmišljanje lahko svoje pasti), učenje dobrega počutja (izogibamo se perfekcionizmu), samopoučevanje – narekujejo si navodila za izvedbo naloge, učenje reševanja težav po korakih in praktičnih tehnik (oblikovanje stališč in strategije, kako se problema lotiti, razmišljanje po korakih, ki jih je treba izvršiti, da bi problem obvladali oz. prišli do rešitve), aktivno spoprijemanje (aktivno pristopimo k problemu in ga poskušamo odstraniti ali vplivati nanj, tako da preprečimo njegove posledice – vključuje spodbudo k neposredni akciji, povečanje napora in poskuse spoprijemanja v stopnjah), humor.
  - » Raven čustev in vedenja: samokontrola vedenja (izražanje občutkov vljudno in odločno, ne agresivno ali pasivno), asertivnost (odločno zastopanje svojih interesov, zahtevati, kar nam pripada), trening socialnih veščin (sporazumevanje v različnih okoljih, z različnimi ljudmi, v različnih okoliščinah, dogovori/kompromisi/prilagajanje), izgrajevanje mreže prijateljev (socialna opora), načrtovanje in boljše organizacija delovnega in prostega časa (npr. skrb za mirno delovno okolje, delo po etapah oz. prioritetah, zagotoviti si čas brez motenj, kadar imamo bolj zahtevne miselne naloge, uvedemo »uradne ure« za pogovore po telefonu in odgovore po elektronski pošti).

## 5. SPREMEMBA OCENE SITUACIJE

Na spremembo ocene situacije vplivamo z zmanjševanjem nasprotja med zahtevami okolja in posameznikovimi viri spoprijemanja (poskušamo zmanjšati zahteve okolja in povečati lastne vire spoprijemanja). Pri tem nam pomagajo že opisane strategije spoprijemanja s stresom na ravni misli.

Kadar omenjene strategije niso dovolj, je dobrodošla tudi pomoč strokovnjaka (psihologa, psihoterapevta, svetovalca, zdravnika).

Poleg omenjenih strategij je zelo pomembna tudi skrb zase: dovolj spanja, kakovostna in redna prehrana, čas zase, reči da/ne po lastni presoji, izražati svoja čustva, pravica do spoštovanja s strani drugih, sprejeti odgovornost zase ter svoja dejanja in ne za probleme drugih, osebna rast.

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

Ko se posameznik spoprijema z negativnim stresom, nanj 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. Treba si je zapomniti, da je to običajen in pričakovani odziv na stres, ki se kaže z določenimi mislimi, čustvi, telesnimi odzivi 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 ali lahko nanje vpliva zelo omejeno (npr. pojav bolezni, premestitev na drugo delovno mesto, smrt družinskega člana, nerazumevanje v družini, itd.). Bolj smiselno je, da razmislimo, kaj lahko storimo in spremenimo, na kaj imamo vpliv. Posvetimo se sebi, svojemu doživljanju, počutju (npr. svojo pozornost usmerimo v čim boljše lastno počutje) ter stvarim in ljudem, ki nam veliko pomenijo – družini, prijateljem, svojim konjičkom.

Spoprijemanje s stresom pomeni, da znamo živeti uravnoveženo, da uspešno rešujemo svoje težave, dobro načrtujemo svoj čas ter se znamo sprostiti, umiriti. Pri delu je pomembno, da si zastavljamo dosegljive cilje, gledamo na spremembe s pozitivnega vidika, zavračamo nestvarne zahteve, sprejemamo probleme kot izzive in ne kot grožnje ter poskusimo uravnovežiti delo z rednimi odmori.

**Kadar imamo težave s preobilico nalog, le-te razvrstimo po pomembnosti ter si naredimo dnevni načrt dela tako, da se najprej lotimo težjih opravil.**