

6. STRES IN PRAZNIKI

Obdobje praznikov je za večino ljudi prijetno obdobje, vendar pa je za nekatere lahko tudi zelo obremenjujoče, saj je to obdobje premnogih zahtev in opravil (organizacija praznovanj, nakupovanje daril in na drugi strani pomanjkanje denarja, obiskovanje sorodnikov in znancev, udeležba na številnih dogodkih in zabavah, zahteve v službi ob zaključku leta ...). To obdobje je lahko posebej stresno za ljudi, ki so doživeli izgubo (partnerja ali drugega bližnjega sorodnika), so bolni, ostareli ali osamljeni.

Raziskava, izvedena v ZDA, kaže, da v času praznikov ljudje največ stresa doživljajo zaradi časovne stiske, pomanjkanja denarja, potrošniške mrzlice, pritiska zaradi obdarovanja in družinskih srečanj. Ugotavljajo tudi, da so v obdobju praznikov posebej pod stresom ženske (stres zaradi priprave praznovanj, družinske obveznosti, veliko gospodinjskih opravil), pripadniki nižjega srednjega razreda (obilje dobrin, potrošništvo in na drugi strani skrbi ter pritiski glede denarja, preobremenjenost v službi), ljudje pa v tem času za spoprijemanje s stresom uporabljajo neuspešne strategije: posedanje pred televizijo, prenašanje, veliko spanja ...¹⁷.

Če so v naši bližini ljudje, za katere vemo, da trpijo zaradi izgube ali osamljenosti, jih v obdobju praznikov obiščimo ali se kako drugače spomnimo nanje. Če zaradi izgube ali osamljenosti trpite sami, je povsem običajno, da čutite žalost in praznino. Povsem sprejemljivo je, da izrazite svoja čustva in da občutite svojo bolečino. Četudi je obdobje praznikov in se okrog vas vsi veselijo, se ne počutite krive, če veselja ne občutite. Če ste osamljeni, si poskušajte osmisliti praznike in si morda najti družbo. Pojdite med ljudi, obiščite katero od številnih prireditev, sorodnike ali prijatelje, morda se lahko vključite tudi v kakšno društvo ali v prostovoljno dejavnost, kar vam bo strukturiralo dan, vam ga zapolnilo s smiselno dejavnostjo in omogočilo, da spoznavate nove ljudi¹⁸.

Prazniki so lahko stresni tudi zaradi obiskov sorodnikov, s katerimi se morda ne razumete najbolje in jih sicer redko obiskujete. Da tovrstni obiski ne bi bili preveč stresni, poskušajte zmanjšati pričakovanja (sprejmite sorodnike takšne, kot so, četudi se ne razumete vedno, izogibajte se konfliktnim temam pogovorov, bodite razumevajoči ob morebitnih konfliktih) in se osredotočite na prijetno preživljanje skupnega časa. Če ne morete obiskati sorodnikov, jim pišite ali se na kak drug način spomnite nanje¹⁹.

V času finančno-gospodarske krize, kateri smo priča v zadnjih letih, so se marsikomu močno poslabšali gmotni položaj in življenjske razmere. Če ste v finančni stiski, pred morebitnimi nakupi daril dobro razmislite in natančno določite, koliko denarja imate na razpolago za darila. V kolikor imate hujše denarne težave, razmislite o drugačnih možnostih obdarovanja, npr. o izmenjavi daril, doma narejenih, uporabnih darilih ali začasnem medsebojnem dogovoru o neobdarovanju. Morda razmislite o skupnem preživljanju časa ali skupnem obisku prireditve namesto kupovanja daril.



Praznični stres.

Ženske in pripadniki nižjega srednjega razreda

v času praznikov doživljata največ stresa.

Posedanje pred televizijo, prenašanje in veliko spanja

so neuspešne strategije za spoprijemanje s stresom, ki jih ljudje v času praznikov veliko uporabljajo.

Konec leta je v marsikaterem poklicu zaznamovan s povečanim obsegom dela. Če vas konec leta obremenjuje obilo službenih obveznosti, poskušajte delovne naloge načrtovati vnaprej. Poskusite razvrstiti opravila od najbolj do najmanj nujnih, razmislite tudi o zavrnitvi udeležbe na kakšnem manj pomembnem dogodku, hkrati pa poskrbite za svoje zdravje (dovolj spanja, gibanja, čas za sprostitev, čas za medosebne odnose). Naj bodo prazniki tudi priložnost za počitek in sprostitev.

Bližajoč konec leta je lahko za mnoge stresen zaradi občutkov nezadovoljstva s seboj, bodisi ker niso uresničili

načrtov preteklega leta ali ker menijo, da so v preteklem letu naredili napake ali doživeli osebni poraz. Marsikoga bremenita občutek negotovosti ali strah pred prihodnostjo. **Konec leta je čas, da se spomnimo priložnosti za nove začetke in načrte za osebne spremembe ter izboljšave sebe in svojega zdravja. Naj bo čas praznikov namenjen tudi razmisleku o sebi in svojem življenju, načrtom za prihodnost, iskrenim pogovorom, poslušanju sebe in drugega ter izražanju svojega doživljanja in čustev.** Ne bojmo se spregovoriti o svojih stiskah, težavah in negativnih čustvih, a tudi o stvareh, ki nas zanimajo, veselijo in nas postopno vodijo do naših ciljev. [30](#)

7. LITERATURA

1. Bajt, M., Jeriček Klanšček, H. Negativni stres, V Tomšič, S. in drugi (ed) Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja. Desetletje CINDI raziskav v Sloveniji, NIJZ, Ljubljana 2014: 73–80
2. De Longis, A., Folkman, S., Lazarus, R.S. The impact of daily stress on health and mood: psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology* 51 (1988); 486–95
3. Thoits, P.A. Stress and Health. Major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behaviour* 51 (2010); S41
4. Sarafino, E.P. *Health Psychology: Biopsychological interactions.* John Wiley and Sons, Signapore 1990
5. Lyons, A. C., Chamberlain, K. *Health Psychology. A Critical introduction.* Cambridge University Press, Cambridge 2006
6. WHO – Svetovna zdravstvena organizacija. *Impact of economic crisis on mental health.* WHO, Stockholm 2011
7. Maslach, C., Schaufeli, W. B. in Leiter, M. P. Job burnout. *Annual review of psychology* 52 (2001); 397–422
8. Schaufeli, W. B. S., Leiter, M. P. in Malash, C. Burnout: 35 years of research and practice. *The Career Development International*, 14 (2009); 204–220
9. http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/docs/consensus_workplace_en.pdf
10. http://ec.europa.eu/public_opinion/flash/fl_398_en.pdf
11. <https://podatki.nijz.si/pxweb/si/NIJZ%20podatkovni%20portal>
12. Kanjuo Mrčela A., Ignjatović M. *EUROFUND Poročilo o psihosocialnih tveganjih na delovnem mestu.* FDV, Ljubljana 2104
13. Eurofund: *Health and well being at work. A report based on the 5th European Working Conditions Survey.* Eurofund, Dublin 2012
14. Dernovšek, M.Z., Gorenc M., Jeriček H. *Ko te stresse stres: kako prepoznati in zdraviti stresse, anksiozne in depresivne motnje.* Ljubljana, IVZ RS 2006
15. http://helpguide.org/mental/stress_management_relief_coping.htm
16. <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/basics/stress-basics/hlv-20049495>
17. <http://www.apa.org/news/press/releases/2006/12/holiday-stress.pdf>
18. <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress/art-20047544>

Članek je nastal v okviru projekta Znanje za zdravje delavcev, ki ga je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije – <http://www.znanje.zdravje-delo.si/>.