



# Kaj je stres?



- **Stres** je pojem iz psihologije, beseda je bila prvič uvedena že v 17. stol
- Nanaša se na posledice ne zmožnosti organizma.
- ***Stres je stanje v organizmu, kadar je človek izpostavljen hudemu, neprijetnemu ali tesnobno zbujujočemu položaju.***





- Nek dogodek sproži v telesu plaz sprememb, ki pripravijo telo na "boj in beg" - to je na fizično aktiv



- Stres je škodljiv in nevaren zdravju, kadar imamo občutek, da zahteve okolja presegajo naše zmožnosti.

# Vzroki stresa



- **Zunanji stresni vzroki** (hrup, svetloba, nevarnost)



- **Nezadovoljnost primarnih potreb** (hrana, tekočina, primerna temperatura)



- **Službeni pritiski** (pomanjkanje časa, strah na d. mestu, kritiziranos)





**Socialni dejavniki** (medsebojni konflikti, spremembe pri načinu življenja □)



- **Ostali dejavniki** (negotovost pred določenimi dogodki)



# Negativni stranski učinki stresa



- Duševne in čustvene težave,
- zvišanje krvnega tlaka,
- večje tveganje za srčni infarkt
- boleznih prebavil,
- oslabi obrambni imunski sistem,
- poveča težave astmatikom,
- motnje sečnega mehurja,
- poslabšanje nekaterih kožnih bolezni.



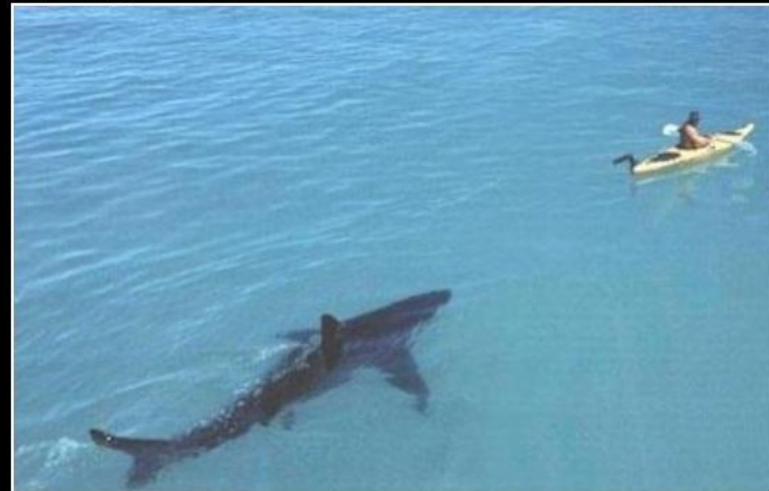
# Pozitivni stranski učinki stresa



- Visoka motivacija.
- Pozitivna naravnost.
- Občutki sreče.
- Občutek izpopolnjenosti, miru in samozavesti.
- Odločenost in družabnost.

<http://vukalija.com>

Grobar4Life, 03.07.2010.



**MOTIVACIJA**

je nekada sve sto vam treba..

# Telesni simptomi stresa



- Pospešeno bitje srca,
- glavoboli, vrtoglavica, vznemirjenost,
- slaba prebava,
- krči,
- nespečnost ali preveč spanja,
- bolečine v hrbtu,
- pomanjkanje zanimanja za spolnost, impotenca,
- pogosti prehladi,
- gripa in okužbe dihal,
- povečano znojenje, mrzle roke,
- pogosto uriniranje.



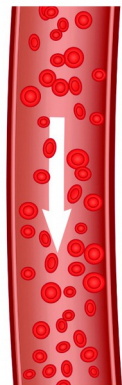


# Bolezni, ki jih povzroča stres

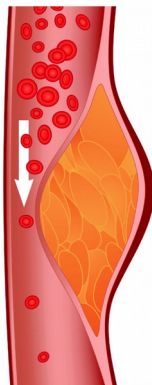


- Diabetes
- Rak
- Revmatoidni artritis
- Alergije
- Astma
- Dovzetnost za viruse in bacile
- Spolne težave
- Kožne bolezni
- Motnje spanja
- Vse avtoimunske bolezni

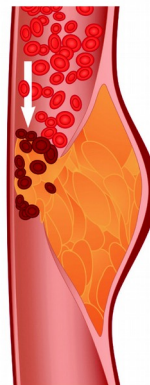
Posledice oksidativnega  
stresa - zamašene žile



**1. FAZA:**  
žila ni zamašena in  
nič ne ovira pretoka



**2. FAZA:**  
na stenah žil se  
nabira holesterol



**3. FAZA:**  
pojavljajo se resne  
težave, saj holesterol  
močno ovira pretok



# Tipi stresa



## -Akutni stres (kratkoročni stres)

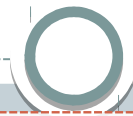
Večinoma telo sicer hitro okreva od akutnega stresa, a ta lahko povzroča težave, če se pojavlja pogosto. Akutni stres je v večini vezan na en primer.

## -Kronični stres (dolgoročni stres)

Povzročajo ga stresne situacije ali dogodki, ki trajajo dlje časa. Lahko gre na primer za nezadovoljstvo v službi, težave z zdravjem, v partnerskih odnosih in podobno.



# Faze stresa



## ALARM FAZA

- Telo sproži rdeči alarm, ko vas je strah.
- Sproščata se adrenalin in kortizor.
- Srce pospešeno bije,...

## STOPNJA ODPORNOS TI

- Telo se skuša prilagoditi stresu.
- Če je to kratkotrajno, lahko začnete graditi obrambo.

## FAZA IZČRPA NOS TI

- Telo je preveč izčrpano in rezerv v nimate več.
- Tveganje bolezni.

# Kako delno odpravimo stres?



- - Poskrbite za redno telesno vadbo, kajti to je najboljša sprostitev.



- - Preživite nekaj časa tako, kot si želite, poiščite stvari, ki vas veselijo.



- - Naučite se sprostitvenih tehnik.
- - Začnite uživati življenje, korak za korakom.

# Vaja za sproščanje



- **1.** V sedečem ali ležečem položaju se prepustite stresu, ki ga občutite.
- 2.** Palca položite na senca, blazinice prstov pa razporedite na čelo na predel nad obrvmi.
- 3.** Nežno držite točke in globoko dihajte tako, da vdihujete skozi nos in izdihujete skozi usta. Točke držite, dokler ne občutite olajšanja (po navadi 1-3 minute).

# Viri



- **Diplomske naloge:**

- Daniela Milojčič: *Stres in izgorevanje na delovne mestu*, 2012
- Damijan Ambrožič: *Stres naš vsakdanji spremljevalec v življenju*, 2009
- Petra Nagode: *Depresija in stres*, 2008

- **Internetni viri:**

- <http://vizita.si/clanek/dusevnost/kako-stres-unicuje-telo.html>
- <http://www.epsihologija.si/simptomi/c/stres>
- <http://sl.wikipedia.org/wiki/Stres>
- <http://www.avtogeni-trening.si/stres/kaj-je>