

Projekt

MANJ STRESA - VEČ ZDRAVJA

Namen: prispevati k boljšemu zdravju, delovni storilnosti, počutju, kakovosti življenja ter zmanjšanju bremena kroničnih bolezni, preko obvladovanja in odpravljanja stresa s pomočjo pozitivne samopodobe, komunikacije, humorja, smeha in relaksacije. **Ciljna populacija:** zdravstveni in pedagoški delavci, odrasli prebivalci lokalnih skupnosti, šolarji in predšolski otroci, delno in posredno pa tudi ostala populacija Pomurja. **Aktivnosti:** interaktivne učne delavnice - za zdravstvene in pedagoške delavce, prebivalce lokalnih skupnosti; srednješolce; starše predšolskih in šolskih otrok; antistresne aktivnosti za predšolske in šolske otroke; z druženjem in gibanjem proti stresu – inovativne aktivnosti; raziskava; mednarodna konferenca; priprava zdravstveno vzgojnih materialov in medijske aktivnosti.



"Ta dokument je pripravljen s pomočjo Evropske skupnosti. Stališča izražena v tem dokumentu so stališča Območnega združenja RK Murska Sobota in se v nobenem primeru ne morejo obravnavati kot uradno stališče Evropske skupnosti"

STRES

Katera od navedenih situacij je vzrok stresa?

1. napredovanje na delovnem mestu
2. nenehni hrup
3. poroka
4. bolezen družinskega člana
5. žeja
6. neprimerna sestava in razporeditev obrokov hrane
7. zabava do 4 zjutraj
8. 5 dnevni obisk sorodnikov
9. bivanje v zelo vroči klimi (nad 35°C)
10. selitev v novo hišo

Vse opisane situacije so vir stresa! Najpogosteje se niti ne zavedamo, kaj vse lahko povzroči stres.

Kdo je utemeljil pojem stresa?

Pojem stresa je 1936 utemeljil britanski filozof Hans Selye.

Kaj je stres?

Stres je reakcija telesa, ki ga lahko povzroči **vsak** večji duševni ali telesni **napor** !

Razvije se takrat, ko naše sposobnosti za obvladovanje okoliščin, niso več kos zahtevam, izzivom in nevarnostim okolja.

Kaj se dogaja v stresu?

Takoj ko človek zazna oziroma se sooči z ogrožajočo okoliščino poraste napetost organizma. Telesni odgovor je izločanje različnih **hormonov**, ki povzročajo spremembe na srčno-žilnem sistemu, v presnovi ter na imunskem sistemu. To reakcijo organizma poznamo pod nazivom **boj ali beg**. To je biološka reakcija, v kateri nastanejo sledeče spremembe:

- **srce** začne hitreje utripati
- **podkožne žile** se skrčijo
- **žile v mišicah** in **možganih** se razširijo
- **dihanje** je globlje in hitrejše
- številne **mišice** so bolj napete

Te spremembe omogočajo, da se osredotočimo na nevarnost in pripravimo na obrambo ali umik.

Opisana reakcija izvira iz časov, ko so se naši predniki morali vsak dan boriti za preživetje (lov). Mi se danes srečujemo s številnimi dejavniki stresa, na katere se naše telo odziva enako kot pri naših prednikih.

Ali je vsak stres negativen?

Ne. Stres je odgovor na nevarne okoliščine. Telo se v primeru nevarnosti v trenutku aktivira in reagira. Manjša doza stresa spodbuja k visoki učinkovitosti in motivira pri reševanju problemov.

Močan in kratkotrajen stres ni tako nevaren kot dolgotrajni stres.

Kaj povzroča stres?

Povzročitelji stresa ali stresorji:

- ♦ **Emocionalni: konflikti, nestrinjanje....**
- ♦ **Stresorji okolja - mraz, vročina, hrup, neprimerna osvetlitev delovnih prostorov, visoka nadmorska višina, onesnaženost zraka, pomanjkanje življenjskega prostora....**
- ♦ **Hormonski stresorji – puberteta, premenstrualni sindrom, po porodu, menopauza...**
- ♦ **Socialni stresorji: brezposlenost, napredovanje in nove naloge na delovnem mestu, dohodek manjši od pričakovanega, sprememba delovnega mesta.....**

Ali drži, da namišljena bojazen privede do stresa?

Da. Človek se na namišljene bojazni odziva na enak način kot na prave nevarnosti.

Kakšne so posledice dolgotrajnega stresa?

Dolgotrajen stres vodi v bolezen. Pojavijo se telesni, čustveni in vedenjski znaki.

Telesni znaki: glavobol, vrtoglavica, slabost, bruhanje, slaba prebava, neješčnost, krči, driska, zaprtje, bolečine v hrbtu, tresenje, drhtenje, razbijanje srca, motnje spanja, utrujenost, siljenje na vodo, pogosti prehladi....

Čustveni znaki: napetost, živčnost, nemirnost, nihanje v motiviranosti in razpoloženju, žalost, potrto, strah, zaskrbljenost, pesimizem, razdražljivost, jeza, napadalnost, sumničavost, poslabšana koncentracija, pozabljenost, brezbržnost, nezmožnost sprejemanja odločitev....

Vedenjski znaki: zloraba alkohola in drog, povečano kajenje, prenašanje, grizenje nohtov, preklinjanje, jok....

Katere bolezni nastanejo kot posledica stresa?

Stres vpliva na nastanek številnih bolezni. Predvsem so to **bolezni srca in ožilja**, zvišan krvni pritisk, zvišane maščobe v krvi, rana na želodcu ali dvanajstniku, vnetje debelega črevesa, migrena, nevrodermitis, ekcemi, alergije, prehladna obolenja...

Ali je stres možno obvladovati?

Nekaterim povzročiteljem stresa se je možno izogniti in se tako obvarovati pred stresom. Stres je možno tudi obvladovati.

Za obvladovanje stresa so najbolj pomembni:

telesna aktivnost, zdrava prehrana, počitek in dovolj spanja, sprostitve, pozitivno razmišljanje, humor in smeh.

Kje si lahko pridobimo znanja in veščine za obvladovanje stresa?

Ena izmed možnosti je vključitev v program **MANJ STRESA-VEČ ZDRAVJA**, ki ga izvaja **Območno združenje RK Murska Sobota**.

Nasvet

TUDI TO JE DEL ŽIVLJENJA !



"Ta dokument je pripravljen s pomočjo Evropske skupnosti. Stališča izražena v tem dokumentu so stališča Območnega združenja RK Murska Sobota in se v nobenem primeru ne morejo obravnavati kot uradno stališče Evropske skupnosti"

"This project is co-financed by European Union."