



Ste pod stresom?

ENA IZMED VELIKO OPREDELITEV STRESA (LAT. STRINGERE) NAVAJA, DA JE STRES NESPECIFIČEN ODGOVOR ORGANIZMA, KI JE POSLEDICA RAZLIČNIH ŽIVLJENJSKIH OKOLIŠČIN V RAZVOJU POSAMEZNIKA, NE GLEDE NA NJEGOVO STAROST.

Posameznik je izpostavljen razliki med zahtevami okolja in lastnimi zmožnostmi. Po nekaterih podatkih 10 odstotkov prebivalstva trpi zaradi prekomernega stresa. Od 50 do 60 odstotkov odsotnosti od dela v Evropski uniji je posledica prav preobremenjenosti zaradi stresa.

KAJ POVZROČA STRES?

Stres povzročajo zunanje okoliščine, ki jih posameznik povsem individualno doživlja. Do določene mere je pozitiven, saj spodbuja k vsakodnevnim dejavnostim, negativne posledice pa povzroča takrat, ko ga človek ne more več kompenzirati oz. se ne more več prilagajati vplivom iz okolja. Povzročajo ga lahko okoliščine, na katere nima vpliva in igrajo vlogo stresnih dejavnikov oz. stresorjev. Ti delujejo na človeka kot celoto, na njegovo fizično, duševno in čustveno-socialno raven. Če je raven dejavnikov stresa visoka in na posameznika deluje dlje časa, lahko povzroči marsikatero zdravstveno težavo. Človek na preveliko breme odgovori s fiziološkimi in psihičnimi odzivi ter s spremembami vedenja.

POSLEDICE STRESA SO KRATKOTRAJNE IN DOLGOTRAJNE

Človekova naravna odziva na stres sta »fight or flight« (boj ali beg) in sta povezana z adrenalinom in noradrenalinom. Človeku, ki se je pripravljen »bojevati ali bežati«, se poveča srčni utrip, krvni tlak naraste, pospešeno in plitvo diha, mišice se napnejo, zenice se razširijo, prebava se upočasni. Če stres traja predolgo, se pojavijo »opozorila« telesa na preobremenjenost: nespečnost, glavoboli, nepojasnjene bolečine, težave



ILUSTRACIJA: THEA WILFAN

z želodcem (gastrorefluks, razajede), motnje v delovanju srca, razdražljivo črevo, utrujenost, ki se lahko nadaljuje v kronično utrujenost in izgorelost itn. Tudi zloraba drog, alkohola in hrane je lahko posledica dolgotrajnega stresa, ki povzroča tudi čustvene in vedenjske težave. Te se kažejo še kot strah,

izguba motivacije, izogibanje, težave s spominom, z zbranostjo, lahko se pojavijo tudi podzavestno ponavljajoči se gibi – tiki, grizenje nohtov, jeza, agresija do sebe ali drugih itn. Tudi to se lahko meri s fiziološkim stanjem – kortizola je v telesu malo, kar prinaša slabo počutje, utrujenost in stanje brez energije ter

posledično vpliva na metabolizem ogljikovih hidratov, slabše delovanje imunskega sistema ter preostalih telesnih organov in sistemov. Spremeni se delovanje neurotransmitorjev, kar povzroča motnje pri recepciji serotonina, to pa razloži povezavo prevelikega stresa s pogostostjo depresije.

PREPOZNATI NEGATIVNI STRES IN GA URAVNOVESITI S POZITIVNIM

Pa vendar je kljub vsem dejavnikom mogoče negativni stres prepoznati in ga zamenjati s pozitivnim. Ta naj bi bil do neke mere vse tisto, kar človeka zadovoljuje; sprehodi, ples, druženje, umetniško izražanje, šport, humanitarno udejstvovanje itn., vrsta izbranih načinov, da si spet »napolni prazne baterije«. Pri tem ima veliko vlogo čas, saj je treba dovolj zgodaj prepoznati stresne dejavnike, se jim, če je le mogoče, izogniti in tako spremeniti svoj življenjski slog, da ta pripomore k zdravju telesa, duše in duha.

Katarina Podnar

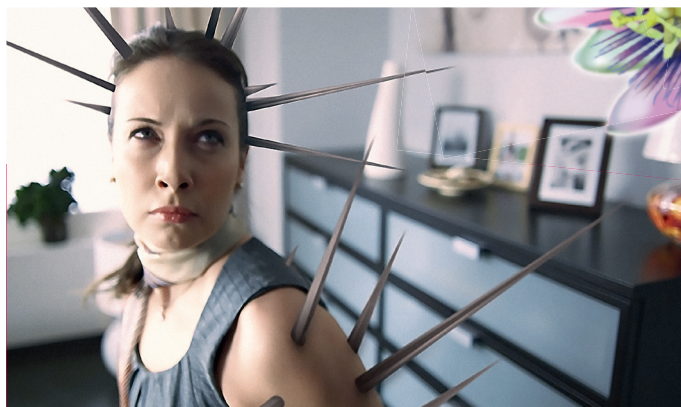
Stres lahko prevesi tehtnico iz ravnovesja v smer motnje

»Stres ni nujno vzrok večine duševnih motenj, ampak jih lahko sproži ali poslabša. Vpliva torej na potek in mogoč nastop depresije in drugih duševnih motenj, a je treba opozoriti, da stres najverjetneje le spodbudi že prej obstoječo nagnjenost za depresijo v človeku in posledično prevesi tehtnico iz ravnovesja v smer motnje. Po drugi strani je tudi res, da ko je depresija že razvita, vsak dodaten stres slabša njen potek in manjša možnosti ozdravitve ali vsaj podaljša čas do okrevanja. Ljudje z depresijo lahko že običajno količino stresa doživljajo kot pretirano in včasih – ob kopičenju stresorjev – se lahko celo zgodi, da ne vidijo več izhoda iz svoje situacije, čeprav je ta objektivno rešljiva. Poleg navedenega bi opozoril še na posebno skupino duševnih motenj, ki so bolj neposredno povezane s stresom. Govorimo zlasti o akutni stresni motnji (ob nenadni izpostavljenosti hudemu stresu), posttraumatski stresni motnji (ta se navadno pojavi več tednov ali mesecev po hudem stresnem dogodku) in o prilagoditveni motnji (ob dolgotrajni izpostavljenosti stresnim razmeram). Vse navedene motnje se lahko povezujejo tudi z depresijo in imajo že same po sebi nekatere znake depresije, npr. tesnoba itn. Zdravljenje stresnih in podobnih motenj je podobno zdravljenju depresije, torej se tudi tu uporabljajo antidepresivi iz različnih skupin pa tudi anksiolitiki (le za kratko obdobje zaradi možnosti razvoja odvisnosti) in včasih tudi uspavalna. Seveda bi bilo najbolje 'predpisati' tudi izogibanje stresu, ampak v praksi navadno to večinoma ni izvedljivo, kar vsi dobro poznamo iz vsakdanjega življenja.«



Prof. dr. Rok Tavčar, dr. med., psihiater iz Psihiatrične klinike Ljubljana

FOTO: OSEBNI ARHIV



Vas stres spreminja v razdražljivo in napeto osebo?

NEOPERSEN

HITRA POMOČ PRI STRESU!



MLOT43/11



član skupine Sandoz

www.lek.si

Neoperesen je tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora za navedeno področje uporabe, ki temelji izključno na podlagi dolgotrajnih izkušenj.

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.



Dr. psiholoških znanosti Andreja Pšeničny, psihoterapevka – edukantka, Inštitut za razvoj človeških virov iz Ljubljane

Stres lahko vodi v izgorevanje

»Obremenitve so normalen del življenja. Katere obremenitve bomo doživeli kot stresorje, pa je odvisno od naših preteklih izkušenj. Tisti, ki so v svojem otroštvu doživljali manj ugodne odnose (prevelika pričakovanja staršev, razvajanje, čustveno zavračanje ...), bodo tudi ranljivejši za obremenitve iz okolja, jih bodo prej doživeli kot stresne in se bodo nanje močneje čustveno odzivali. Velja pa tudi: na večje obremenitve se bo več ljudi odzvalo kot na stres. Tisti, ki v sebi nosijo nagnjenost k deloholizmu, se bodo v tistih okoliščinah, ki jih doživljajo kot stresne, najprej začeli še bolj truditi in se storilnostno izčrpavati. Na koncu se bodo zlomili v izgorelost. Stres torej sproži izgorevanje pri tistih, ki so zaradi osebnostnih značilnosti (storilnostno povezanega samovrednotenja) kandidati za izgorelost, bolezensko stanje, ki ga spremlja vrsta močnih psihičnih pa tudi nekaterih telesnih znakov. Tisti, ki teh lastnosti nimajo, lahko zaradi dolgotrajno izrazito obremenilnih okoliščin doživijo delovno izčrpanost, ki pa jo odpravi že sam počitek.

Ločiti je treba, ali je človek delovno izčrpan ('wornout') ali izgoreva ('burnout'). Prvemu pomaga počitek, razbremenitev oziroma izboljšanje delovnih okoliščin, drugega pa v pretirano izčrpavanje poleg zunanjih okoliščin ženejo predvsem njegovi notranji pritiski (potreba po perfektnosti, priznanju, zadovoljevanju drugih ...). Prvi korak je torej preverjanje, kaj se z nami dogaja. Pri tem vam je lahko v pomoč testiranje na spletni strani Inštituta za razvoj človeških virov, ki vam pokaže, ali ste mogoče kandidat za izgorelost, ste delovno izčrpani ali pa mogoče že izgorevate (<http://www.burnout.si/sl/testirajte-se/izgorelost>).

Izhod iz začaranega kroga izčrpavanja je uravnoteženje obremenitev in razbremenitev, saj to pomeni obnavljanje energetskih rezerv. Življenje in delo naj si organiziramo tako, da si zagotovimo dovolj počitka in dejavnosti, ki nas sproščajo, razbremenjujejo. Če tega človek ne zmore storiti sam (ne zna reči ne, se ne zna ustaviti, se ne zmore postaviti zase ...), je potrebna pomoč psihoterapevta. Človek, ki se čuti nenehno pod stresom, mogoče pogosteje kot drugi doživi okoliščine kot stresorje, kar bi lahko pomenilo, da so njegovi obrambni mehanizmi manj učinkoviti kot pri drugih oziroma da so njegove meje šibkejše. Zato se lahko brez psihoterapevtske obravnave, ki nam pomaga zgraditi ustreznejše meje oziroma obrambe, cikli izgorevanja ponavljajo znova in znova oziroma lahko pripeljejo celo do trajne delovne nezmožnosti.«

PROMOCIJSKO SPOROČILO

Bi šli z otroki na morje?

Seveda ... Ampak ne gre, na tesnem smo s časom in denarjem. Ni prav prijetno pripeljati se k morju in vedeti, da se bomo že čez tri, štiri urice zopet usedli v avto in se odpeljali domov. Seveda pa je čudovito nadihati se morskega zraka, pogreti se na soncu in za hip odložiti vse skupaj. Pa čeprav le za eno popoldne ...

Ko bi le lahko to naredili dovolj pogosto, tudi zaradi zdravlja in počutja otrok. Pa ni tako preprosto, saj imajo otroci med šolskim letom za majhen bazenček vseh mogočih interesnih dejavnosti in te se nemalokrat odvijajo tudi med težko pričakovanimi prostimi vikendi. Vsi sicer vemo, da bi bivanje ob morju prenovilo telo in um naših otrok in da ti potem manj bolevo za boleznimi dihal in kože, da so bolj razigrani, zbrani in na splošno bolj zadovoljni. Naši otroci potrebujejo več kot le gibanje v zaprtih, prašnih prostorih, kjer jim suh in različnih alergenov poln zrak uničuje dihalno sluznico, da podlega agresivnim dejavnikom v zraku. Otroci potem smrkaajo in kašljajo, mi pa se zopet spopadamo z vnetji zgornjih in spodnjih dihalnih poti, vročino in vsem, kar nas žalosti in spravlja v obup. Naš otrok je zopet bolan!

Kaj lahko naredimo?

V središču Ljubljane je pravi mali raj za vaše otroke. V njem je Palčkov solni vrt in Podvodni svet solnih sob. To so prostori, v katere medicinski aparat halogenerator vpihava droben aerosol soli in za vaše



otroke med igro ustvarja atmosfero, podobno tisti ob morju. Zrak je tako poln negativnih ionov, brez alergenov in popolnoma steril, solni aerosol pa poskrbi, da se dihalne poti otroka razkužijo, sluznica pa očisti in močno okrepi. Ker aerosol soli močno učinkuje tudi na limfni sistem telesa, se hkrati očisti tudi telo, tako da je otrok manj nemiren, da bolje spi, da se lažje uči in je na splošno bolj zdrav. Že ena terapija oz. ena igra v solni sobi da vašemu otroku v zelo kratkem času veliko več, kot dan bivanja ob morju. In obisk lahko opravite v času med vašimi in otrokovimi popoldanskimi obveznostmi. V našem SOLNEM TEMPLJU v Ljubljani in Gornjem Gradu lepo poskrbimo za vaše otroke, terapija je za otroke zelo prijetna, saj poteka ob poslušanju otroških pesmic in med igro v peskovniku iz soli. In za enega izmed staršev, ki otroka spremlja med igro v solni sobi, je terapija brezplačna. Vabimo vas, da nas pokličete na tel. 031/788 881, kjer vam bo vodja naših centrov Vanda Hartman odgovorila na vprašanja in vas naročila za obisk. Več o solnih terapijah lahko preberete na spletni strani www.solni-templj.com.

Podjetje Grajska vrata bralcem Mojega zdravlja podarja 6 darilnih bonov za obisk solnega templja, kjer bodo lahko preizkusili izjemno blagodejne učinke naravnih kamene soli. Do srede, 18. maja 2011 nam pošljite pravilni odgovor na nagradno vprašanje:

Ali je solna terapija primerna in uspešna pri izboljšanju zdravlja tudi pri kroničnih boleznih dihal in kože?

Dopisnico pošljite na naslov: **Dnevnik, Kopitarjeva 2, 1000 Ljubljana** (pripis: Moje zdravlje). Želimo vam veliko sreče pri žrebu!

Nagrajenci iz prejšnje številke: Žnidaršič Darko iz Radeč, Mišič Cvetka iz Cerknice, Jeremič Terezija z Iga, Bergant Jana iz Mengša, Čosič Valerija z Bleda, Karun Erna iz Ljubljane.