



OBVLADOVANJE STRESA IN OHRANJANJE DOBREGA POČUTJA

mag. Edita Krajnović in Nataša Tovornik, Mediade



TRGOVINSKA
ZBORNICA SLOVENIJE
Slovenian Chamber of Commerce

„Padi not, ne ven!“

Projekt »Trgovinko usposablja: Kako ravnati v primeru nasilja tretjih oseb in obvladovati stres na delovnem mestu?« 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.

Kaj je stres

TRGOVINSKA
ZBORNICA SLOVENIJE
Slovenian Chamber of Commerce

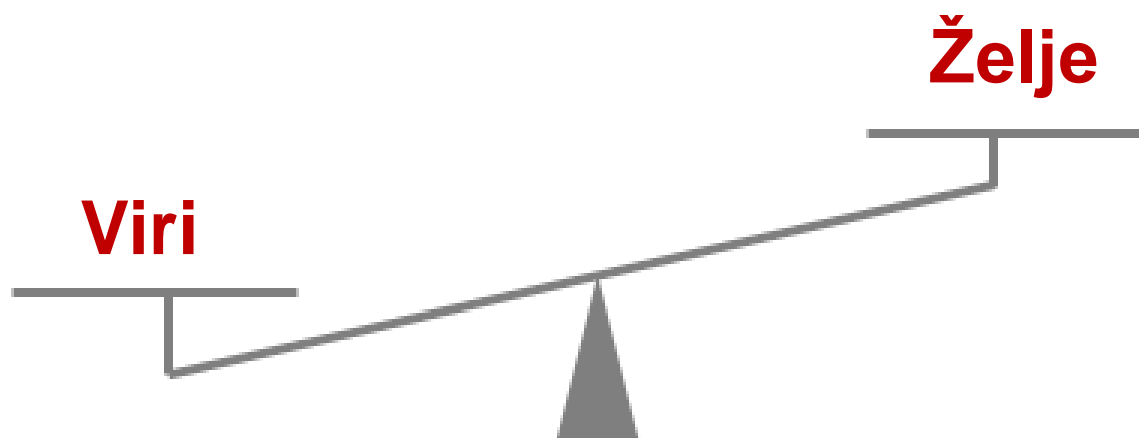


Kaj je stres

strés -a m (ê) med. **odziv** organizma na škodljive (zunanje) vplive

(vir: SSKJ)





Intervju  Sanđa Banović, dr. med., UKC LJUBLJANA

9. marca 2016 nka

SLOVENCİ SE SEKIRATE NA ZALOGO

Priložba: Verna Leničič, foto: Maja J. Petričnik

ODKAR JE GRŠKI FILOZOF SOKRAT POSTAVIL ZNAMENITO VPRAŠANJE, KAKO MORAMO ŽIVETI SVOJE ŽIVLJENJE, JE SREČA POSTALA ENA OSREDNJIH TEM ZAHODNE MISLI. DA JE BITI SREČEN LAHKO, TRDI TUDI SANĐA BANOVIĆ, KI JE DIPLOMIRALA NA MEDICINSKI FAKULTETI V SARAJEVU, OD LETA 2011 PA JE ZAPOSLENA V LJUBLJANSKEM UNIVERZITETNEM KLINIČNEM CENTRU NA GASTROENTEROLOŠKEM ODDELKU. KOT PRAVI, SREČO NAJDEMO V VSAKODNEVNIH NAGRADAH. TANO V LJUBEZNI IN OBJEMIH KOT V POGOVORU S PRIJATELJEM, PARTNERJEM.



Sanđa Banović, zdravnica ob-
smek, kot je pravilo, sta razpravljali
o pomembnosti psihološkega zdo-
volstva v vaskladanju življenja, kako se
psihično pripraviti na vsakodnevne iz-
zive, katere so učinkovite tehnike sprošča-
nja na delovnem mestu in kako se so-
čudne posledice izločanja serotonina
- hormonov sreče. Tudi o stresu in
depresiji, občutjih, ki nas lahko popeljejo
vedno globlje in nas oddaljujejo od tist-
nega in psihološkega zdravlja.

KAJ PO VAŠEM MNENJU POVZROČA STRES?

Danes funkcijo stresa zloabljamo. Ko
človeka vprašamo, kako se počuti, bo
odgovoril, da je stalno pod stresom. To
je reakcija posameznika na kakšno koli
težavo. Tako bo za nekoga stres že odlo-
čanje o barvi las pri frizerju. Opažam
tudi, da stres danes generaliziramo, ga
zloabljamo, in to nakrat, ko nam nek-
sje problema ne predstavlja psihološke-
ga ogazema. Če verjamete ali ne, kar 70
odstotkov ljudi dejansko govori, da so
pod stresom, pa imajo drugačne proble-
me. Sama sem bila otrok vojne, pa danes
nisem pod stresom. Diti, da imamo za
sabo hudo iskustvo, vendar ne gre za
stres. Morda bom pod stresom, če bom
hudo zbolela in se bom morala s tem
novim stanjem soočiti. Vsi osebi proble-
mi pa so same izzive. Številni psihologi
dejansko poveljo, da smo ljudje pomešali
izzive s stresom. Kako naredi. Izziv mo-
ramo sprejeti, kajli na koncu bomo de-
jansko doživeli kajenje, zadovoljstvo ali
kot sama pravim - psihološki ogazem.
Kaj pomeni stres? Jas pravim individual-
no reakcijo človeka na določeno težavo.

Torej življenje danes ni stresno?
Ne, življenje postaja polno izzivov samo
vprašanje je, kako mi to dojemamo. Ni-
koli človeka ne vprašamo, ali je srečen.
Kaj ga oškodimo, da je nesrečen.

Občutki in posledice

Negativni

napetost, malodušje, občutke nemoči, depresijo

...verjamemo, da bo slabše

- Slabša učinkovitost
 - Reaktivno delovanje
 - Odlašanje in izogibanje
 - Nejasnost prioritete
-
- Občutek nemoči
 - Negativni vpliv na zdravje (imunost, prebava, srce in ožilje, mišična napetost, reprodukcijski organi)



<https://www.youtube.com/watch?v=eT4060GeodI>



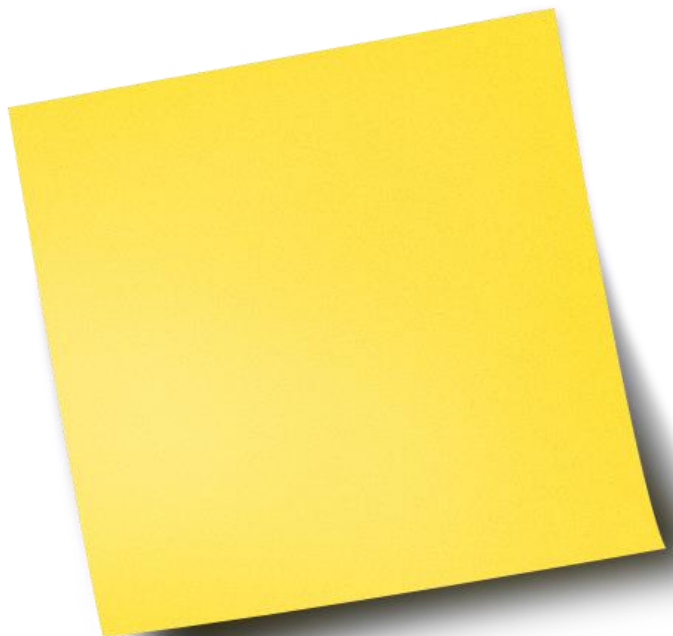
Negativni in pozitivni stres

TRGOVINSKA
ZBORNICA SLOVENIJE
Slovenian Chamber of Commerce



Kaj vas spravlja v stres

TRGOVINSKA
ZBORNICA SLOVENIJE
Slovenian Chamber of Commerce



Negativni stres povzročitelji

- Smrt, bolezen, ločitev v družini
- Denarne težave, brezposelnost
- Zloraba ali zanemarjanje
- **Konflikti v medosebnih odnosih**



Negativni stresorji DM

zahtevnost delovnega mesta | negotovost glede
zaposlitve | konflikti | slabi odnosi v kolektivu |
nezadostna pooblastila za izvajanje nalog |
nejasnost nalog | pomanjkanje
znanja/izobraževanja za opravljanje dela |
neučinkovito organizirano delo | delovni urnik |
monotonost na delovnem mestu



Kako obvladujete stres

TRGOVINSKA
ZBORNICA SLOVENIJE
Slovenian Chamber of Commerce



Kako zmanjšati stres

- Dobri odnosi
- **Bodite (fizično) aktivni**
- Odstranite nepotreben stres
- **Imejte zaupnika**
- Nudite pomoč
- **Smejte se**
- Spite 7-8 ur dnevno





aktivnost

odnosi

Zelena – **AKTIVNA** – Zdrava Slovenija

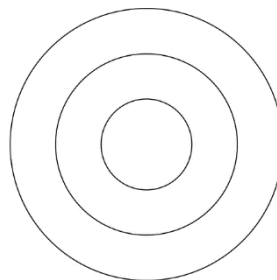


Potrebujem:

pogum, da spremenim tisto, kar lahko;

moč, da sprejmem tisto, česar ni moč
spremeniti;

a najbolj od vsega **modrost**, da
razlikujem prvo od drugega.



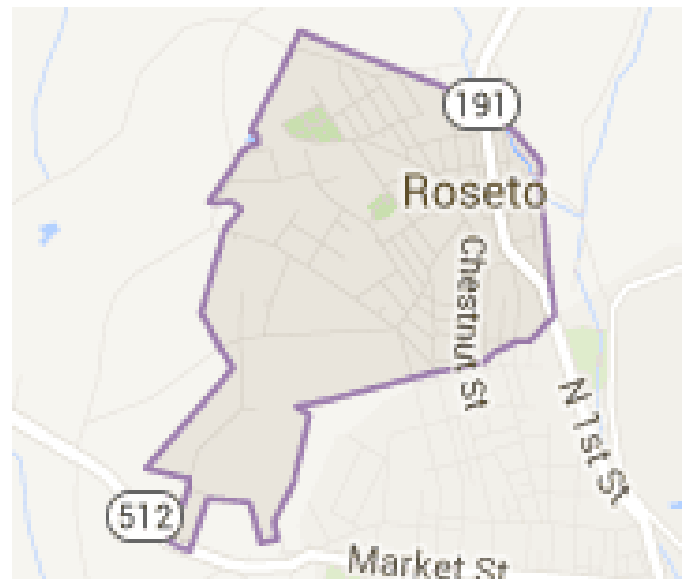
SIMPL stran s stresom

- Identificirajte **S**tresorje
- **I**zdelajte strategije
 - (umik, pozitivna plat, pogovor)
- Določite **M**eje
- Poiščite **P**omoč
- Sprostite se in **L**enarite



ODNOSI

TRGOVINSKA
ZBORNICA SLOVENIJE
Slovenian Chamber of Commerce



Piramida komuniciranja



Razmerje med pozitivnimi in negativnimi dialogi



6 👍 : 1 👎

Visoko učinkoviti timi

1 👍 : 3 👎

Nizko učinkoviti timi



Crime has dropped dramatically in several major cities, despite the recession.

Zakaj se je pametno smejati?

- 1. Dostopnost ↑
- 2. Kreativnost ↑
- 3. Stres (napetost) ↓
- 4. Produktivnost ↑
- 5. Fluktuacija ↓



Cameron Morrissey: Why Great Leaders Laugh. May 2014.

Zakaj sem že tu?!

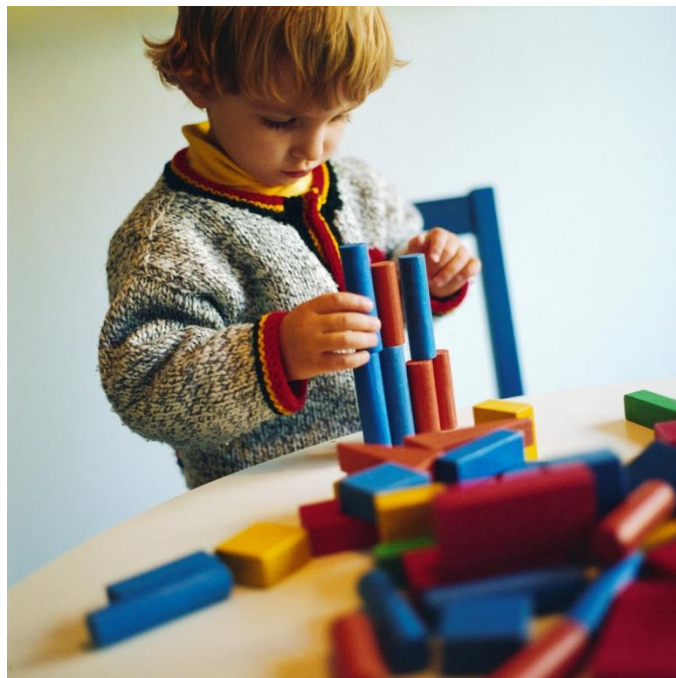


Foto: www.siol.net. STA, Bobo, promet.si

- Zakaj imate radi svoje delo?



Imejte radi, kar delate



ko delam, kar me veseli, padem not' ne ven

<https://www.youtube.com/watch?v=IdePwD7TyDs>

