

The background is a dark blue field filled with various hand-drawn icons in light blue and yellow. These include multiple hands in different poses (some reaching out, some holding), hearts, speech bubbles containing question marks or hearts, and dashed lines with arrows suggesting movement or flow. The overall theme is human connection and mental health.

Svetovni dan duševnega zdravja 2021

**„IZGORELOST-
zadnja stopnja telesnega in
duševnega izčrpavanja“**



STRES IN IZGORELOST

PROF. DR. MOJCA Z. DERNOVŠEK, DR. MED.

INŠTITUT KARAKTER

Partnerji programa:



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

KAJ BOMO SLIŠALI

SPLOŠNO O STRESU IN IZGOREVANJU

POSEBNOSTI STRESA V ČASU AKTUALNIH DOGODKOV

POSLEDICE PREKOMERNEGA STRESA S POUDARKOM NA IZGORELOSTI

ZUNANJI IN PSIHOLOŠKI RAZLOGI IZGORELOSTI

KAKO POTEKA OKREVANJE IN KAJ STORITI, DA SE IZGORELOST NE PONOVI



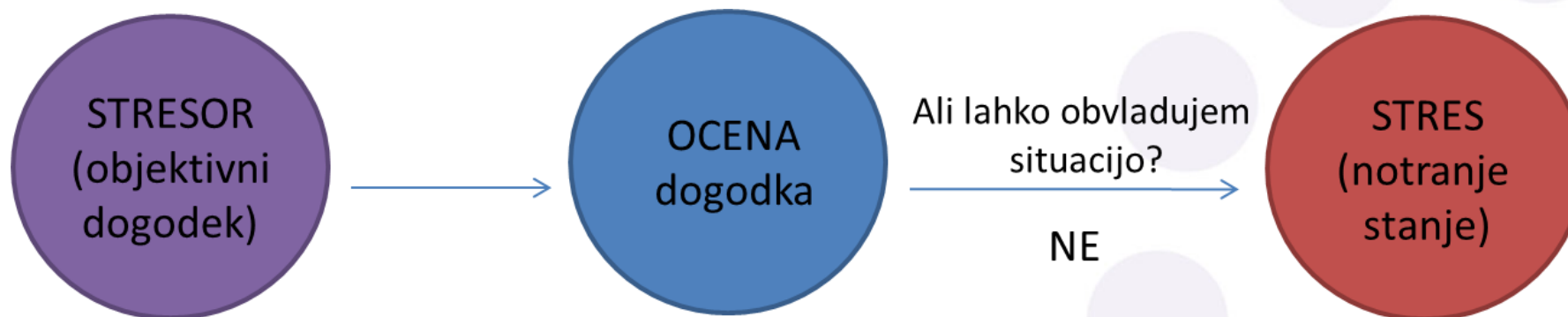
SPLOŠNO O STRESU IN IZGOREVANJU



VSI SMO V VEČJEM ALI MANJŠEM STRESU ZARADI
NENEHNIH SPREMEMB IN ZAZNANE NEVARNOSTI

STRES IN STRESORJI

STRES JE **ODGOVOR ORGANIZMA, KADAR JE ZAČASNO PORUŠENO RAVNOVESJE** (TELESNO, DUŠEVNO) ZARADI **NOTRANJIH ALI ZUNANJIH VPLIVOV** - STRESORJEV



JE NORMALNO IN PRIČAKOVANO ODZIVANJE

KADAR JE STRESORJEV **PREVEČ, SO PREPOGOSTI, PREMOČNI ALI PREDOLGO TRAJAJO** – NASTANEJO TEŽAVE

STRES JE TELESNA IN/ALI PSIHIČNA PREOBREMENITEV ORGANIZMA (VEČINOMA OBOJE).

TEŽAVE NASTANEJO TUDI, KADAR POSAMEZNIK NIMA DOBRIH STRATEGIJ SPOPRIJEMANJA



REAKCIJA “BOJ ALI BEG”

REAKCIJA "**BOJ ALI BEG ALI ZAMRZNITEV**" JE SIGNAL, DA SO NAŠI STARI DELI MOŽGANOV ZAZNALI NEVARNOST.

GRE ZA HITRO REAKCIJO, KOT DA BI PRITISNILI NA GUMB, KI VKLJUČI DELOVANJE SIMPATIČNEGA ŽIVČNEGA SISTEMA. SIMPATIČNI ŽIVČNI SISTEM PREVZAME KRMILLO V ROKE IN NADVLADA PARASIMPATIČNI SISTEM, KI JE ZAČASNO ZAVRT.

SIMPATIČNI IN PARASIMPATIČNI ŽIVČNI SISTEM URAVNAVATA DIHANJE, KRVOTOK, PREBAVO, ...

Slika 1. Simptomi in znaki reakcije na stresor

TELESNI SIMPTOMI

Pospešeno bitje srca
 Glavobol
 Potne dlani
 Prebavne motnje
 Zadrževanje diha
 Hitro, plitvo in nepravilno dihanje
 Mrzle roke in noge
 »Nemiren« želodec
 Slabost
 Driska
 Zakrčene mišice
 Bolečine

VEDENJE

Pomanjkanje volje
 Neorganiziranost
 Jokavost
 Nespečnost ali preveč spanja



SPREMEMBE

RAZPOLOŽENJA

Pomanjkanje odločnosti
 Izguba smisla za humor
 Napetost, vznemirjenost
 Potrtost, depresivnost
 Razdražljivost, neučakanost
 Jeza, agresivnost

SPREMEMBE V MIŠLJENJU

Pozabljivost
 Zmanjšanje koncentracije
 Slabo presojanje
 Zamegljene predstave
 Matematične napake
 Težave pri razmišljanju
 Okrnjeno fantazijsko življenje

VSEBINA MISLI

Tega ne zmorem!
 To je grozno, kar se mi dogaja!
 Vsi pritiskajo name!
 Težko mi je!
 Slabo se počutim!
 Zmešalo se mi bo!
 Preveč je vsega!
 Slaba samopodoba

KOLIKO STRESA PRENESEMO BREZ ŠKODE?

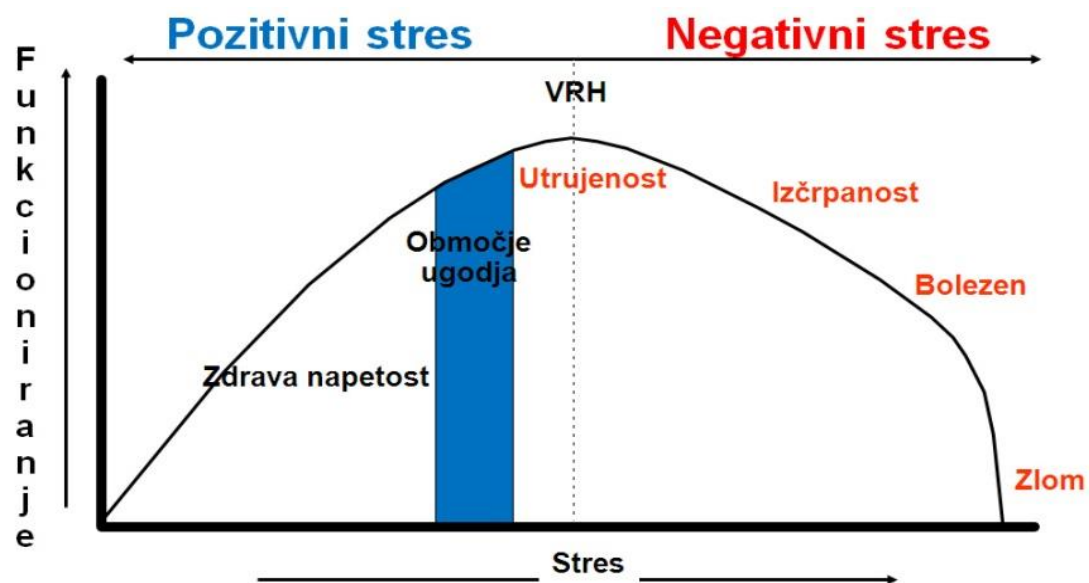
	Zelo visoke stopnje stresa	Nizke stopnje stresa
Kratek čas	Najbolj smo prilagojeni na takšno doživljanje stresa – boj, beg ali zamrznitev naredijo svoje in oseba se umiri do naslednjega stresa.	Ne bo imelo nobenih posebnih učinkov. Če je odziv buren, pomeni, da je ima oseba nizko odpornost na stres in bi jo veljalo okrepiti.
Dolgo časa	Človek čuti stres in odziv nanj. Zaradi dolgega časa trajanja visokega stresa je pomembno aktivno sproščanje. Brez aktivnega sproščanja pride do izčrpavanja in naučene nemoči.	Človek stresa sploh ne čuti in se aktivno ne sprošča. Telo se izčrpava in lahko se razvije sindrom izgorevanja, psihosomatske bolezni.

FAZE STRESA NEKOLIKO ŠIRŠE

1. ALARMNA REAKCIJA

2. ODPOR/ PRILAGODITEV

3. IZČRPANOST/ IZGORELOST



TRENTNE OKOLIŠČINE



POVZROČIJO, DA SO LJUDJE V VEČJEM ALI MANJŠEM STRESU

LJUDJE SOVRAŽIMO SPREMEMBE, ZLASTI TISTE, KO GRE SLABO

SAMO SMO NA TRNIH IN DELAMO Z LJUDMI, KI SO ZAHTEVNI SOGOVORNIKI

NEVARNOST JE TUKAJ IN BO ŠE NEKAJ ČASA TRAJALA

NE MOREMO UBEŽATI, DRUGJE JE ŠE HUJE

NE POVEČUJMO SEBI IN OKOLICI STRESA, KER GA JE ZAGOTOVO ŽE DOVOLJ

DOBRE STRANI TRENUTNIH OKOLIŠČIN

*VEDNO JE LAHKO NEKAJ
POZITIVNEGA!!!*

ZAMISLIMO SE NAD SVOJIM ŽIVLJENJEM,
ODLOČITVAMI, OKOLIŠČINAMI IN UGOTOVIMO,
KAJ NAM JE RES POMEMBNO

PREVERIMO ODNOSE

NAJDEMO SVOJE MOČNE STRANI

SPREJMEMO OKOLIŠČINE IN SE PRILAGODIMO

SLABE STRANI TRENUTNIH OKOLIŠČIN

VEDNO JE LAHKO ŠE SLABŠE!!!

SMO NEZADOVOLJNI, PRESTRAŠENI
IN VSI OKOLI NAS TUDI

LJUDJE NAS RAZOČARAJO

BREZ MILOSTI SMO SOOČENI S
SVOJIMI ŠIBKIMI STRANMI

OMEJITVE NAS SAMO ŠE BOLJ
SPRAVLJAJO V STRES



PSIHOSOCIALNE OBREMENITVE SO MOČNO POVEČANE



DELO – VIR STRESA IN PODPORE

- DELOVNI POGOJI
- ZNAČILNOSTI DELOVNEGA MESTA/ORGANIZIRANOST DELA
- DELOVNA VLOGA
- TEHNOLOGIJA
- VODENJE
- ODNOSI NA DELOVNEM MESTU
- ČASOVNI PRITISK
- NEGOTOVOST

MEDOSEBNI ODNOSI – VIR STRESA IN PODPORE

- NEUGODNO JE ČE V ODNOSU PREVLAJUJEJO KRITIKA, PREZIR, PROTINAPAD, IGNORIRANJE
- DOBRO JE, ČE SO ODNOSI PODPORNİ

Zdaj pa še korona oblak!!!

- Delo od doma
- Izguba službe ali dohodka
- Delovne obremenitve so še hujše kot prej
- Otroci se šolajo doma
- Zbolimo sami, zbolijo sorodniki, sodelavci, ... lahko tudi smrtni izid
- Spremljamo poročila
- Se jezimo

POSLEDICE PREKOMERNEGA STRESA S POUDARKOM NA IZGORELOSTI



SPEKTER DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Duševno zdravje,
dejavniki tvegana in
varovalni dejavniki



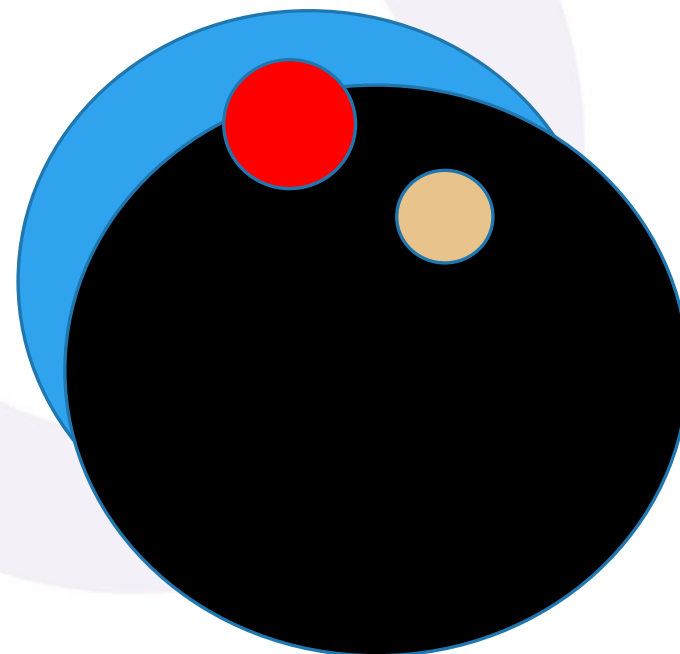
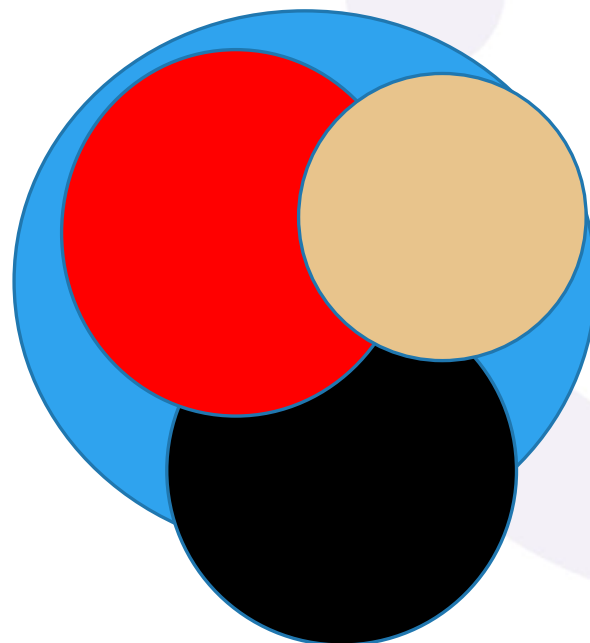
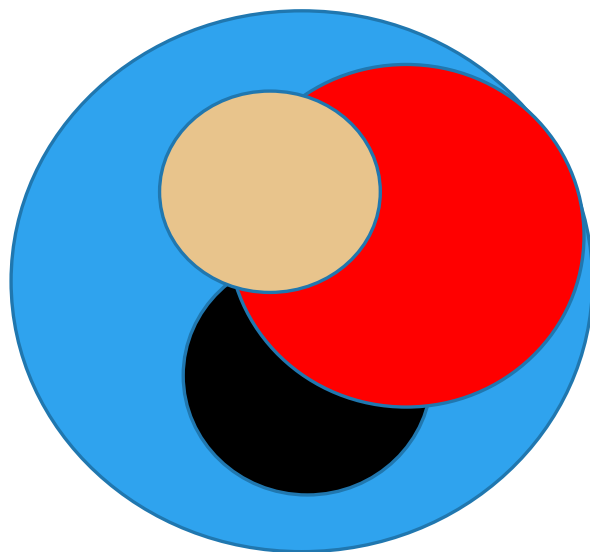
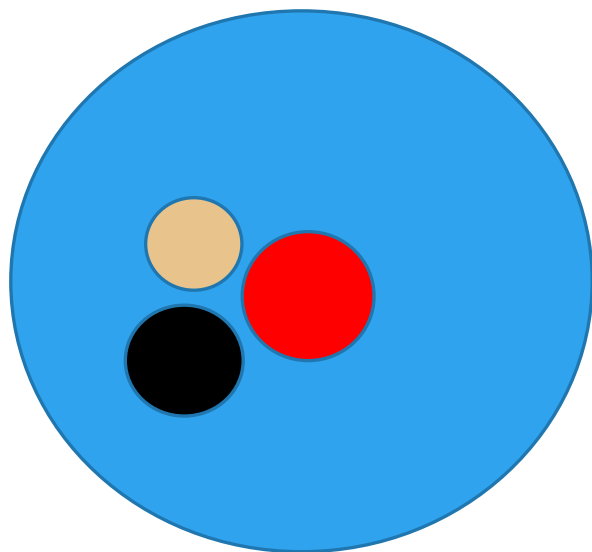
Posamezni simptomi in
znaki duševnih motenj,
funkcioniranje še ni
moteno



Blažje duševne
motnje (anksiozne
motnje, stresne
motnje)



Hude duševne motnje
(motnje razpoloženja,
shizofrenija, osebnostne
motnje, odvisnost,
demenca)



S stresom povezane motnje

DUŠEVNE POSLEDICE PREKOMERNEGA STRESA

*ZMOREMO VELIKO VEČ, KOT
MISLIMO!!!*

- DOBRO DUŠEVNO ZDRAVJE SE KAŽE V :
 - STABILNIH, PODPORNIH IN KAKOVOSTNIH ODNOSIH
 - DOBREM OBVLADOVANJU STRESA
- STRES
 - ZMANJŠA NAŠO TOLERANCO ZA FRUSTRACIJE
 - SPROŽI IN VZDRŽUJE DEPRESIJO IN ANKSIOZNE MOTNJE
- NAUČENA NEMOČ



TELESNE POSLEDICE PREKOMERNEGA STRESA

TELO NAM SPOROČA, DA NI
ZADOVOLJNO – MEDICINSKO
NEPOJASNJENI SIMPTOMI IN
ZNAKI!!!

- DOBRO TELESNO ZDRAVJE SE KAŽE V:
 - DOBRI TELESNI PRIPRAVLJENOSTI
 - DOBREM OBVLADOVANJU STRESOV
- STRES
 - ZMANJŠA SPLOŠNO ODPORNOST NA INFEKCIJE
 - SPROŽA IN VZDRŽUJE ŠTEVILNE TELESNE BOLEZNI
- IZGORELOST

SINDROM IZGOREVANJA



GRE ZA STANJE POPOLNE TELESNE IN DUŠEVNE IZČRPANOSTI, KI JE POSLEDICA DOLGOTRAJNE PREKOMERNE OBREMENITVE.

NA JAPONSKEM JE ZNAN IZRAZ KAROSHI, KO SE LJUDJE Z DELOM IZČRPAJO DO SMRTI.



STRATEGIJE OBVLADOVANJA STRESA IN KAKO NAJTI POT IZ IZGORELOSTI

NAJBOLJ UVELJAVLJEN IN SPREJET ODZIV NA STRES JE NAJBOLJ ŠKODLJIV:

**PIVCE ZA ŽIVCE IN RUM ZA POGUM
ALKOHOL RESNIČNO ZMANJŠA TESNOBO
IN STRES.**

ZLORABA IN ODVISNOST ...

**KRATKOTRAJNA KORIST NA RAČUN
DOLGOROČNE ŠKODE**



KORAKI ZA OBVLADOVANJE STRESA

NAUČIMO SE PREPOZNAVATI STRES IN PRI SEBI IN DRUGIH

POVEČUJMO SI STRES NAČRTNO IN TAKRAT, KO JE NUJNO

NE PRETIRAVAJMO

NAČRTUJMO SVOJE OBREMENITVE IN SPROSTITVE

OHRANJAJMO IN SPODBUJAJMO DOBRONAMERNOST IN RAZUMEVANJE

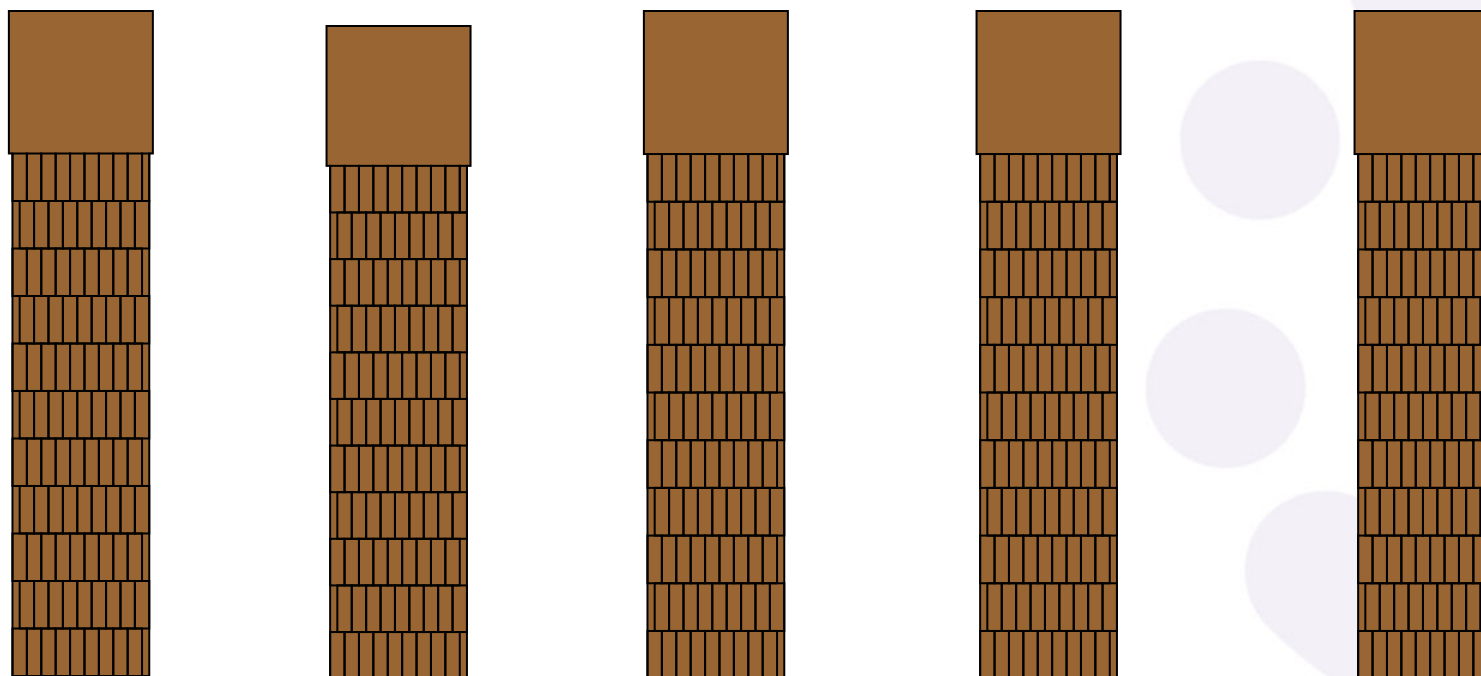
PRISLUHNIMO DRUG DRUGEMU

NE IZKORIŠČAJMO, DA JE NAŠ SOGOVORNIK/SOVRAŽNIK, ... V STISKI IN MU
POVEČUJEMO STRES

POSKRIBIMO ZA SVOJE DOBRO POČUTJE

NAČRTNA SKRB ZA STEBRE PODPORE IN SREDNJEROČNA URAVNOTEŽENOST

ZDRAVJE **DRUŽINA** SLUŽBA **HOBIJI** PRIJATELJI



ČAROBNA FORMULA ZA PREŽIVETJE



Ustrezni pogoji (okolje in posameznik)

Ravnotežje – veščina, ki jo lahko vedno izboljšujemo
- Srednjeročno in dolgoročno

Ustrezna hitrost –izkušnje

Prava smer - vrednote

V SLUŽBI SMO LAHKO PREVEČ, PREMALO ALI RAVNO PRAV!!!

KJE JE „RAVNO PRAV?“

Preveč, ravno prav in premalo poročen?



V SLUŽBI SMO LAHKO PREVEČ, PREMALO ALI RAVNO PRAV!!!

PREVEČ

DELO NOSIM DOMOV

V SLUŽBO PRIDEM PRVI/A IN ZADNJI/A
ODIDEM

DOMA RAZMIŠLJAM IN SE POGOVARJAM O
SLUŽBI

PO SLUŽBI SE DRUŽIM IN POGOVARJAM
SAMO S SODELAVCI, POGOVOR TEČE O
SLUŽBI

PONOČI SE ZBUJAM ZARADI SLUŽBE

POČITNICE SO MI KAR MALO MOTEČE, TOLIKO
DELA ME ČAKA, KO SE VRNEM

PREMALO

- DELO REDKO OPRAVIM PRAVOČASNO
IN SE ZANAŠAM NA SODELAVCE
- V SLUŽBI RAZMIŠLJAM O DRUŽINI,
PROSTOČASNIH DEJAVNOSTIH, ... SEM V
STIKU S PRIJATELJI, ...
- IZ SLUŽBE LETIM ŠE KAKŠNO MINUTO
PREJ, ZUNAJ JE ŽIVLJENJE.
- NA MOJE ZAMUJANJE SO SE ŽE
NAVADILI.
- NAJBOLJ VŠEČ PRI SLUŽBI SO MI
POČITNICE IN VIKENDI.

KAJ NAS JE NAUČILA KRIZA IN EPIDEMIJA?

ZDRAVJE JE POMEMBNO → SKRBJM ZA SVOJE ZDRAVJE

TEŽKO SE PRILAGAJAMO SPREMEMBAM → SPREMEMBE SPREJMEM IN SE PRILAGAJAM

LAGODNOST IN UDOBJE IMATA VISOKO CENO → NAČRTUJEM IN SEM PREMIŠLJEN

KRIZA ODSTRANI MASKE → ZDAJ VIDIM, KDO VSE JE OKOLI MENE IN SE LAŽJE
ODLOČAM

KRIZA JE POKAZALA VSE ŠIBKOSTI SISTEMOV V DRUŽBI → AKTIVNO SI PRIZADEVAM ZA
ODPRAVO ŠIBKOSTI IN KREPIM MOČNE STRANI

DESET NAVAD MOJSTROV OBVLADOVANJA STRESA

1. POZNAVANJE NAČINOV SPROŠČANJA
2. PRAVA PREHRANA IN REDNA TELESNA VADBA
3. DOVOLJ SPANJA
4. NE SEKIRAJTE SE ZARADI NEPOMEMBNIH REČI
5. NE JEZITE SE (POGOSTO)
6. POSTANITE BOLJ ORGANIZIRANI
7. UČINKOVITO OBVLADOVANJE ČASA
8. DOBRA SOCIALNA MREŽA
9. ŽIVITE V SKLADU Z LASTNIMI VREDNOTAMI
10. IMEJTE SMISEL ZA HUMOR



KAJ PA ČE SMO ŽE IZGORELI?



OKREVANJE JE PROCES ...

NEMOGOČE JE OKREVATI BREZ DA
SE POGLOBIMO VASE

IZGOREVANJE NASTANE KOT
POSLEDICA HKRATNEGA
DELOVANJA DEJAVNIKOV OKOLJA
Z DEJAVNIKI POSAMEZNIKA

PRISLUHNI MO ŠE ANJI IBRČIČ IN POTEM BO ČAS ZA VPRAŠANJA IN ODGOVORE



**BREZPLAČNE SPLETNE
DELAVNICE**

**SPLETNA PLATFORMA
OMRA**

WWW.OMRA.SI

Poiščite nas tudi na:

@ProgramOmra

