



Průměr
POLIA
MOČI

.....
Tudi najmočnejši
včasih omagajo:
kako si pomagati in
kje poiskati oporo?

Petra Jeleno Roth, dr.med., spec. psihiatrije

KAZALO

Kaj je stres?

Kaj je kronični stres?

Kako ga prepoznamo?

Kako ga uravnavamo?

Kdaj in kje poiskati pomoč?

Sprostitvena vaja



omra
POLIA
MŮČI

Kako počasi omagamo v kronični stres

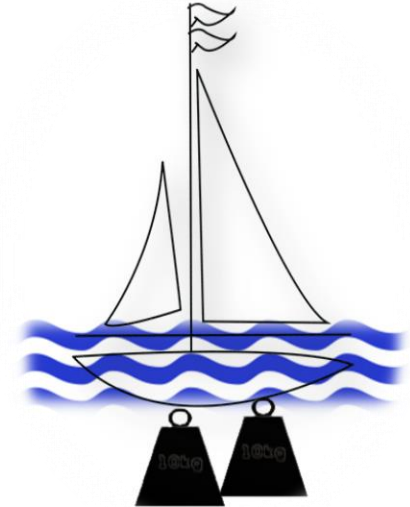


UTEŽ POD LADJICO.

Dejavnik tveganja, ki **poveča občutljivost** za stres (dednost, izkušnje iz družine, osebnostne lastnosti).



DODATNO BREME. (sprožilec - življenjski dogodek), zato se potopi - sproži se stresna reakcija.



DODATNA STALNA UTEŽ.

Ni izboljšanja, ker se **pridruži dejavnik, ki ohranja stres** - na primer izogibanje.

Tveganje za razvoj kroničnega stresa

Povečana verjetnost razvoja KRONIČNEGA STRESA se kaže kot **hitrejši in bolj buren odziv s povečano tesnobo na večje življenjske dogodke.**

K povečani verjetnosti razvoja prispevajo (*uteži so pod ladjico, ker jih ne vidimo in jih začutimo šele, ko se stres pojavi*):

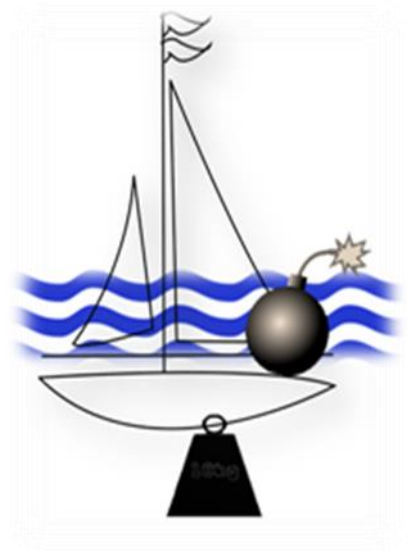
- ❖ **DEDNOST**: prirojena nagnjenost pri krvnih sorodnikih v več kolenih;
- ❖ **IZKUŠNJE IZ DRUŽINE**: neugodne izkušnje v otroštvu in mladosti; pretirano zaščitništvo ali pretirana strogost oziroma izpostavljenost nevarnosti, nasilju;
- ❖ **OSEBNOSTNE LASTNOSTI POSAMEZNIKA**: perfekcionizem; povečana potreba po odobravanju s strani okolice in slabo prenašanje kritike; velika potreba po varnosti; zanemarjanje občutkov stresa in utrujenosti; velika potreba po nadzoru nad položajem, okoliščinami, odnosi.



Sprožilci stresa

Dodatno **zamajajo čustveno in družbeno ravnovesje**, ki izzove strah, tesnobo, napetost. Oseba se lahko **ustraši svojega lastnega telesnega odziva**.

- ❖ **Neugodni dogodki** neugodne vremenske razmere, finančne težave, težave v odnosih v domačem okolju, dolgotrajne negotovosti;
- ❖ **Kronične bolezni**, ki prinesejo velike spremembe v življenjski slog in veliko novih skrbi; (rak, sladkorna bolezen, bolezni srca)
- ❖ **Izgube, bolezni bližnjih itd.**
- ❖ **Pretirana uporaba poživil** (kava) in zloraba **psihoaktivnih** snovi (marihuana, stimulansi);



Kaj sproži stresno reakcijo – stres?



OKOLIŠČINE, KI SO STRESNE ZA VEČINO LJUDI

Življenjski dogodki ODRASLI	Enote
1. Smrt življenjskega partnerja	100
2. Ločitev	73
3. Življenje stran od življenjskega partnerja	65
4. Obsodba na zapor ali inštitucijo	63
5. Smrt bližnjega družinskega člana	63
6. Težja poškodba ali bolezen	53
7. Poroka	50
8. Izguba delovnega mesta	47
9. Pomiritev s partnerjem	45
10. Upokojitev	45
11. Večja sprememba zdravja družinskega člana	44
12. Nosečnost	40
13. Težave s spolnostjo	39
14. Prihod novega družinskega člana (npr. rojstvo, posvojitev, priselitev starejšega odraslega ...)	39
15. Večja poslovna sprememba	39
16. Sprememba finančnega stanja (npr. na pomembno slabše ali bolje kot običajno)	38
17. Smrt dobrega prijatelja	37
18. Sprememba delovnega mesta	36
19. Večja sprememba v zakonskih preprih (npr. pomembno več ali manj kot prej, o vzgoji otrok, osebnih navadah ...)	35
20. Najem visokega posojila/hipoteke (za stanovanje, posel ...)	31
21. Zaseg premoženja/hipoteke	30
22. Sprememba odgovornosti na delovnem mestu (napredovanje, nazadovanje)	29
23. Sina ali hči zapuščata dom (šolanje, poroka, vojska ...)	29
24. Težave s priženjenimi/primoženimi sorodniki	29
25. Izjemni osebni dosežek	28
26. Partner prične ali preneha delati izven doma	26
27. Pričetek ali zaključek šolanja	26
28. Večja sprememba bivalnih pogojev (nov dom, obnova, uničenje doma, soseske)	25
29. Večja sprememba osebnih navad (način oblačenja, druženja, prenehanje kajenja ...)	24
30. Težave z nadrejenim na delovnem mestu	23
31. Večje spremembe urnika in pogojev dela	20
32. Sprememba bivališča	20
33. Menjava šole	20
34. Večja sprememba vrste in /ali načina rekreacije	19
35. Sprememba verskih dejavnosti	19
36. Spremembe družabnega življenja	18
37. Srednje velika hipoteka ali posojilo	17
38. Večje spremembe spalnih navad (veliko več ali manj od običajnega)	16
39. Sprememba števila družinskih srečani	15

Življenjski dogodek – OTROCI IN MLADOSTNIKI	Enote življenjskih sprememb
1. Smrt starša	100
2. Nenačrtovana nosečnost/abortus	100
3. Poroka	95
4. Ločitev staršev	90
5. Pomembno poslabšanje zunanjega videza (deformacije, iznakaženost)	80
6. Skrb za otroka	70
7. Zaporna kazen staršev, daljša od 1 leta	70
8. Ločeno življenje staršev	69
9. Smrt brata ali sestre	68
10. Sprememba sprejetosti v vrstniški skupini	67
11. Nenačrtovana nosečnost sestre	64
12. Spoznanje, da si bil posvojen	63
13. Poroka starša s krušnim staršem	63
14. Smrt dobrega prijatelja	63
15. Vidna prirojena deformacija	62
16. Resna bolezen, ki zahteva bolnišnično zdravljenje	58
17. Šolski neuspeh	56
18. Nič izvenšolskih dejavnosti	55
19. Sprejem starša v bolnišnico	55
20. Zaporna kazen za starša, daljša od 30 dni	53
21. Prekinitev zveze s fantom ali punco	53
22. Začetek zmenkov	51
23. Izključitev iz šole	50
24. Začetek ukvarjanja z drogo ali alkoholom	50
25. Rojstvo brata ali sestre	50
26. Povečanje preprirov med staršema	47
27. Starš izgubi službo	46
28. Izjemen osebni dosežek	46
29. Sprememba v finančnem položaju starša	45
30. Sprejem na zeleno univerzo	43
31. Zadnji letnik srednje šole	42
32. Sorojenec, sprejet v bolnišnico	41
33. Povečana odsotnost starša z doma	38
34. Brat ali sestra zapušča dom	37
35. Prihod tretjega odraslega v družino	34
36. Postati član cerkve	31
37. Zmanjšanje preprirov med staršema	27
38. Zmanjšanje preprirov s staršema	26
39. Mama ali oče začne hoditi v službo	26

Dolgotrajne skrbi, strahovi, pritiski

- ❖ Vreme, prehiter tempo, preveč dela
- ❖ Da zboli žival
- ❖ Slabe cene
- ❖ Slabi odnosi
- ❖ Slabo zdravje, poškodbe
- ❖ Da si nezanesljiv, da je kmet žaljivka



Kaj sproži stresno reakcijo – stres?



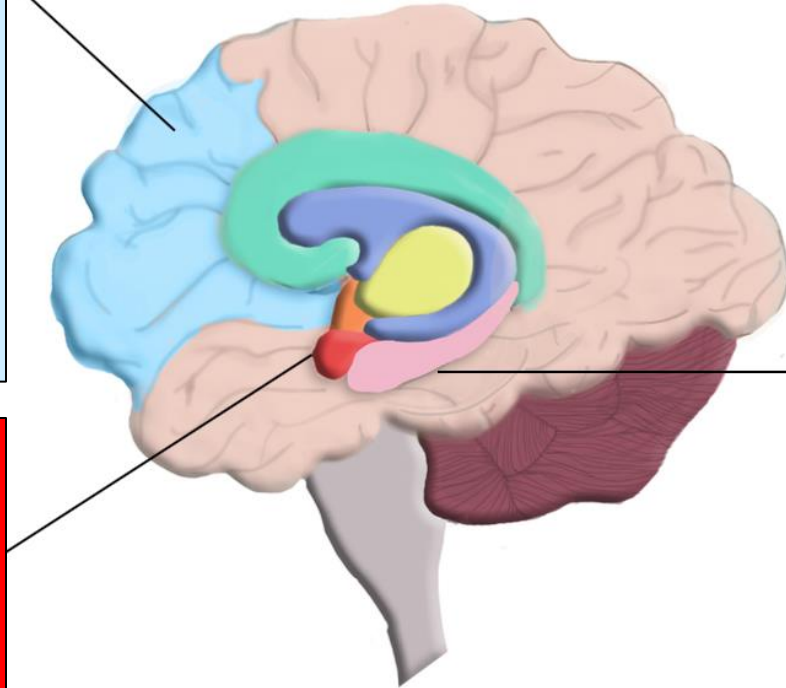
Predeli možganov, ki določajo naš stresni odziv

PREFRONTALNA SKORJA

- Abstraktno razmišljanje
- Regulacija vedenja
- Načrtovanje
- Reševanje problemov

AMIGDALA

- Odločanje
- Čustveni spomini
- Uravnavanje vedenja
- Sproži odziv na strah – zaznana nevarnost

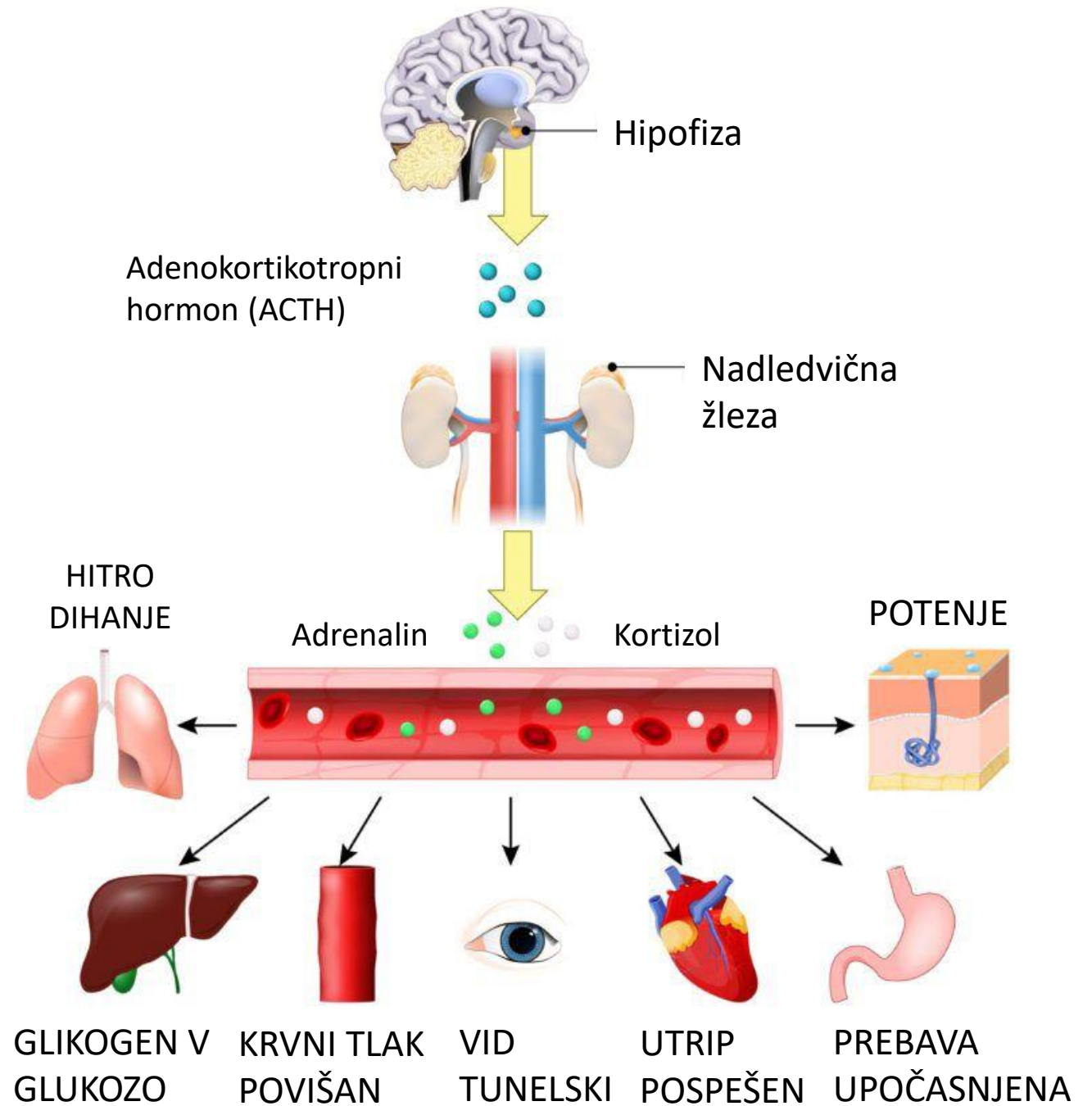


HIPOKAMPUS

- Konsolidacija spomina
- Orientacija in prostorski spomin
- Učenje

Stresni odziv – TELO

BEG BOJ ZAMRZNITE V



Pokazatelji kroničnega stresa

Vedenje

- Sprememba prehranjevalnih navad, poje zelo malo ali preveč
- Spremembe spanja, preveč, premalo ali nespečnost
- Umik od ljudi
- Odlašanje ali zanemarjanje dolžnosti in odgovornosti
- Potreba po alkoholu, cigaretah ali drogah, za sprostitve, ali odvisnost od njih
- Razvoj 'živčnih' navad, kot so pretirano miganje, grizenje nohtov ali praskanje

Telo

- Bolečine
- Neredna prebava, driska ali zaprtje
- Pogostejša slabost in/ali omotica
- Bolečine v prsih, povišan krvni tlak
- Pogosti prehladi, ki ne prenehajo
- Nepojasnjeno vnetje kože ali izpuščaji, ki so lahko srbeči, podobni alergijski reakciji
- Zmanjšanje želje po spolnosti, spolne motnje

Čustva

- Pogosta nihanja razpoloženja
- Razdraženost ob majhnih stvareh, ki ga običajno ne vznemirjajo
- Nagla jeza in povečana vznemirjenost
- Nezmožnost sprostitve ali uživanja v stvareh, v katerih običajno uživa
- Stalen občutek preobremenjenosti, preplavljenosti
- Nov občutek osamljenosti in izoliranosti

Miselno področje

- Večja pozabljivost ali težave s spominom
- Povečanje težav s pozornostjo in koncentracijo
- Slaba presoja in sprejemanje slabih odločitev
- Pesimističen in negativen pogled na vse
- Povečanje tesnobe in begajočih misli, ki ne izginejo
- Nenehna zaskrbljenost

Obvladovanje skrbi in pritiskov

Konkretne dejavnosti:

Sadim zgodnejše sorte. Moraš imeti **vizijo** in slediti **cilju**—koliko želim zaslužiti in kaj to pomeni glede količine načrtovanega dela.

Na vrt grem delat, da se pomirim.

Gledam TV ali mobi.

Zaupajo jih drugim:

Dobri prijatelji, sosed, bratu, svetovalcu, sinu, kolegom v vasi, cerkvi

Držijo jih v sebi:

*Jaz sem človek močnega karakterja. Težko me je streti. O težavah ne govorim. To **v sebi držim**.*

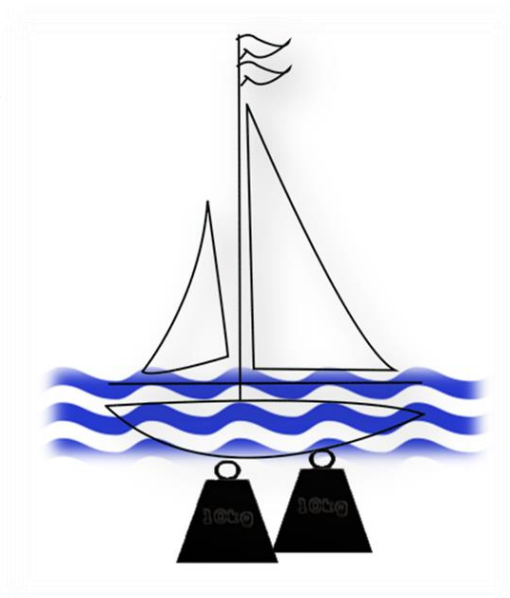
Vzdrževanje stresa

Stres vzdržujemo z **izogibanjem in opuščanjem dejavnosti**. Človek se v želji, da se **izogne neprijetnim telesnim odzivom**, izogiba vsega, kar mu ta odziv sproža. Posledica je vse **večji strah in manjše samozaupanje**.

Namesto soočanja oseba **opušča ali se izogiba dejavnosti, ki ji povzroča dvig tesnobe** - kratkoročno je sicer tesnobe manj, dolgoročno pa še z večjim strahom pričakuje soočanje.

Primeri:

- čakanje, da se bo stanje samo popravilo;
- obupavanje / naučena nemoč (nikoli ne bo bolje, nič ne pomaga).



IZGORELOST

„Zgodi se najboljšim, vlečnim konjem, tistim, ki dajejo vse od sebe, ob tem pa si ne vzamejo časa, da bi poslušali svoje telo.“

(Tina Bončina)

- Izgorelost je oblika izčrpanosti, utrujenosti, ki je posledica dolgotrajnega izpostavljanja stresorjem, telesnim in psihološkim, z najboljšimi nameni.
- Stresorji so različni, pogosti so služba, starševstvo in občutek izgube nadzora.
- Vpliv prepričanj in osebnostne strukture?

Najpogostejši simptomi

- izčrpanost ali občutek utrujenosti ali izpitosti ves čas
- občutki nemoči, brezupa, dvomi vase
- glavoboli, bolečine v vratu in mišicah
- izguba motivacije
- spremembe apetita, spanja
- odtujenost ali občutek osamljenosti v svetu
- razdražljivost
- odmik od soljudi

SAMOZDRAVLJENJE: OTC, PAS

Huda depresija

Najmanj 5 simptomov traja 2 tedna, vsaj eden mora biti izmed prvih dveh:

1. **Depresivno razpoloženje**
2. **Zmanjšanje interesov/zadovoljstva**

} 2 vprašanji o počutju (dr. Mary Whooley)

- Sprememba telesne teže
- Motnje spanja
- Psihomotorični nemir/upočasnjenost
- Utrujenost/pomanjkanje energije
- Občutek ničvrednosti oz. pretirane ali neutemeljene krivde
- Zmanjšana zmožnost razmišljanja, odločanja, koncentracije ali negotovost
- Ponavljajoče se samomorilne misli, z/brez načrta

Anksiozne motnje



Nasilje in zlorabe



Fizično nasilje



Spolno nasilje



Čustveno nasilje



Čustveno zanemarjanje



Fizično zanemarjanje

Odraščanje v gospodinjstvu, kjer so



odrasli s težavami
z alkoholom in
drogami



odrasli s težavami v
duševnem zdravju



nasilje v družini



odrasli, ki so bili v
zaporu



starši ločeni

4 vprašanja o počutju



Ste se v zadnjem mesecu pogosto počutili **potrto, depresivno ali obupano**?



Ste v zadnjem mesecu občutili **pomanjkanje zanimanja ali zadovoljstva** pri stvareh, ki vas sicer veselijo?



Vas je v zadnjih 2 tednih motil občutek **živčnosti, tesnobe ali napetosti**?



Ali v zadnjih 2 tednih **niste mogli ustaviti ali nadzorovati skrbi**?

DA

*Bi v zvezi s tem
želeli pomoč?*

Po čem vemo/vedo bližnji, da potrebujemo pomoč?

- Slabše funkcioniranje - ne zmoremo več toliko kot prej
- Preplavljanje s čustvi
- Neustavljive nerealne skrbi
- Misli o smrti, samomoru
- Prisluhi, prividi

Kdaj si lahko v duševni stiski pomagamo sami in kako?

- Duševna stiska se lahko zgodi vsakomur od nas in je najpogostejše povezana z neprijetnimi dogodki, izgubami in razočaranji.
- Duševna stiska lahko nastane kot posledica težav v duševnem zdravju ali telesnih boleznih. Včasih je stiska tako huda, da ovira vsakodnevne dejavnosti. Takrat je dobro nekaj storiti.
- Najprej si lahko pomagata sami in na primer:
 - poiščete informacije o težavah, ki jih doživljate
 - se pogovorite s človekom, ki mu zaupate
 - se udeležite izobraževanja, delavnice v zvezi s svojimi težavami.

Kaj lahko v stiski naredimo sami?

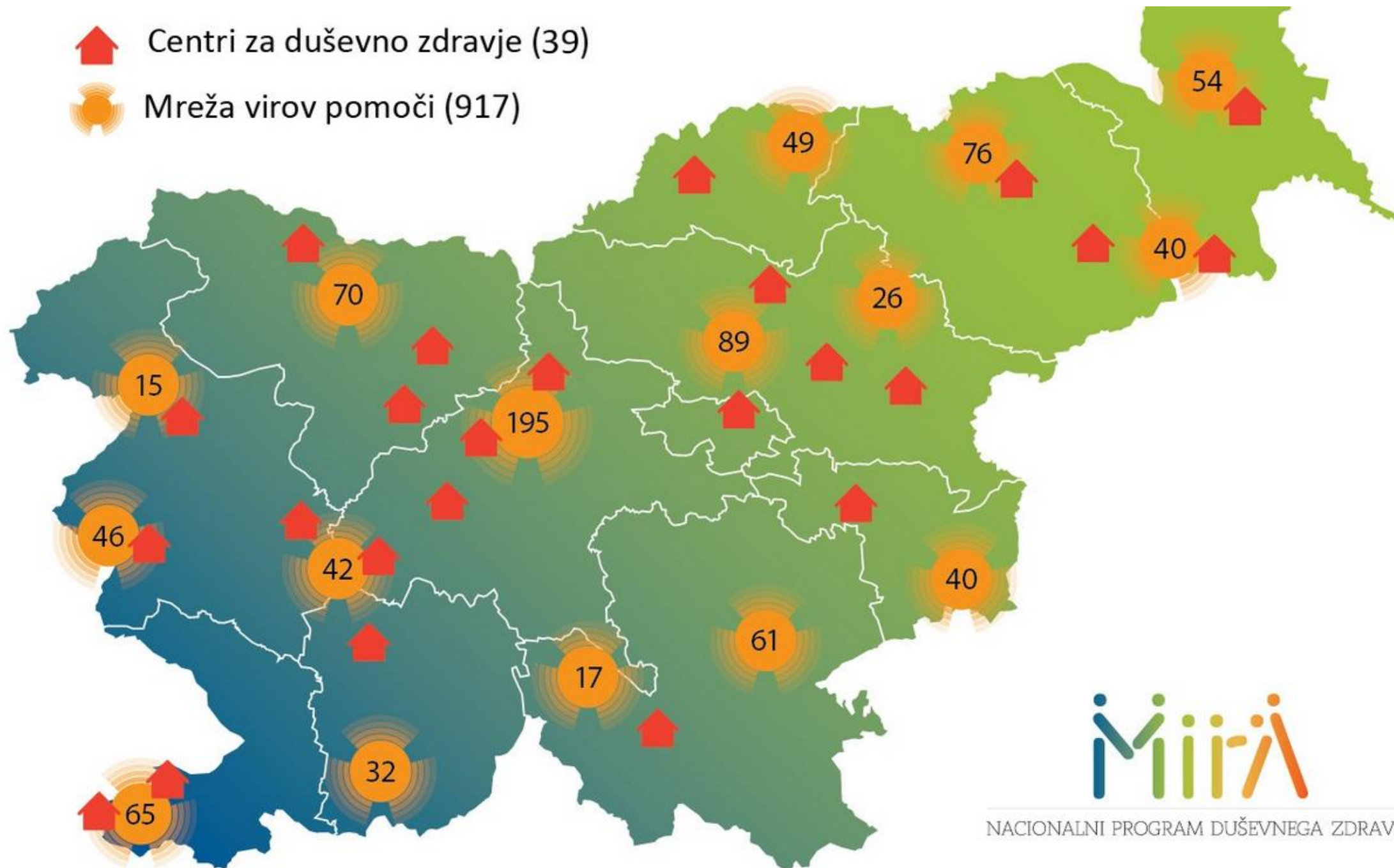
- Tehnika prizemljitve 3-3-3
- V mislih se pogovorimo s človekom, ki mu zaupamo
- Trebušno dihanje
- Miselne igre
- Hoja ali druga telesna dejavnost

Kdaj in kam po strokovno pomoč?

- Ko ste sami storili že vse in se ne počutite nič bolje ali gre celo na slabše.
- **Osebni zdravnik:** bolniški stalež, napotitev, zdravila, delavnice (stres, depresija, anksioznost)
- **Center za duševno zdravje:** celostna pomoč, brez napotnice, prvi stik je DMS, nato termin srečanja s strokovnjakom ali ekipo strokovnjakov, v kateri so še psihiater, psiholog, klinični psiholog, socialni delavec in delovni terapevt. Skupaj se boste dogovorili za najboljši možni načrt pomoči za vas.

Centri za duševno zdravje (39)

Mreža virov pomoči (917)



NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Nujna pomoč je vedno na voljo

- V najbližjem centru nujne medicinske pomoči,
- na enotni številki za klic v sili 112,
- pri dežurnem psihiatru najbližje psihiatrične bolnišnice,
- Klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro),
- na številki SOS telefon za ženske in otroke - žrtve nasilja 080 11 55 (24ur/dan).

Prepričanja, ki ovirajo iskanje pomoči

Kmetovalci/ke smo močni, zdravi in odporni.



- Jaz nimam problema. Mene nič ne stre. Zame ni nič težko. - **Včasih je težko in to je čisto človeško.**
- O težavah ne govorim. Pogovor je izguba časa. - **Pogovor je orodje, delo lahko malo počaka.**
- Jaz zdržim do konca. - **Ne delam do roba – niti stroji ne zdržijo brez pavze.**
- Nimam časa. – **Dajem si čas za stvari, ki mi polnijo dušo.**

Prepričanja, ki ovirajo iskanje pomoči

Kmetovalci/ke smo močni, zdravi in odporni.



- Vse mora biti narejeno. - **Zmanjšanje občutka krivde, če se ne zmore vsega**
- Šibki ne zmorejo. Jaz sem človek močnega karakterja. - **Poiskati pomoč, ko je potrebna, je pogumno in koristno.**
- To se dogaja samo meni. – **Nisem edini/a s takimi skrbmi. Drugi lahko razumejo.**



ŠČEPEC PREVENTIVE - Kako lahko sami dobro skrbimo za telo in duha?

Ob delu, ki je

- fizično naporno,
- pogosto stresno,
- časovno zahtevno,

je pomembno, da najdemo nekaj, kar nam omogoča tako **telesni** počitek kot **duševno** razbremenitev.

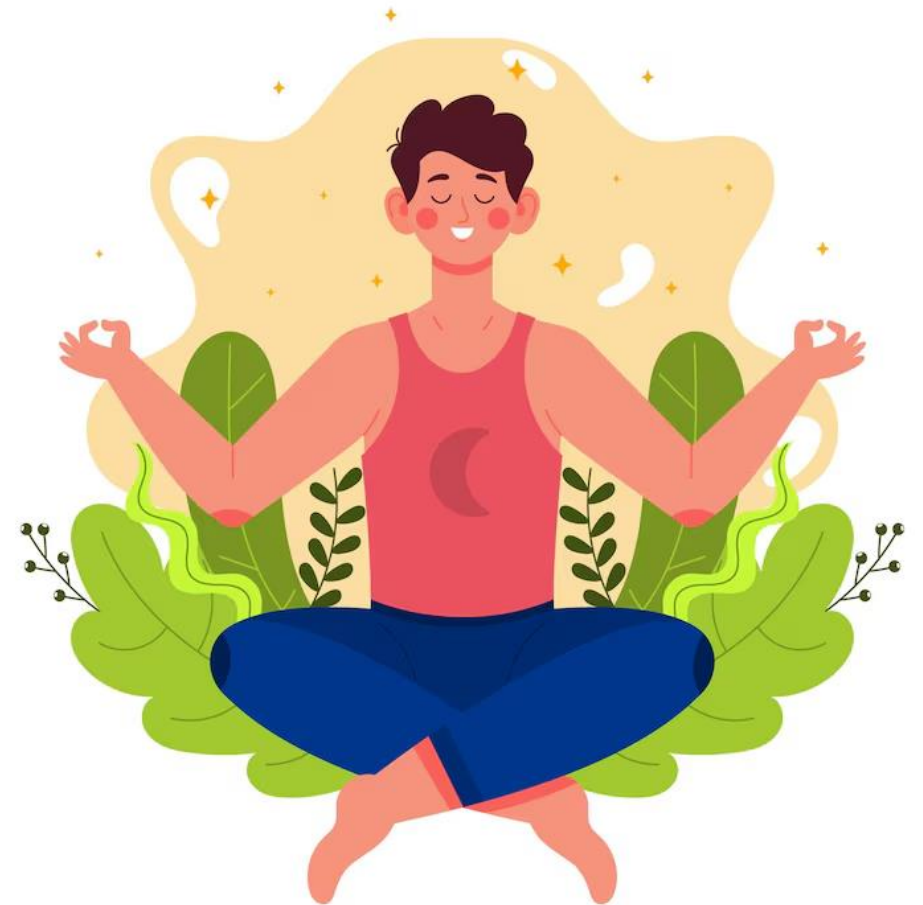
- Koliko lahko vplivamo na okoliščine?



1. Dihalne vaje (3–5 minut)

Zaprite oči, sedite ali stojte udobno
vdihnite počasi skozi nos (4 sekunde)
zadržite dih (4 sekunde)
izdihnite skozi usta (6–8 sekund).

Ponovite 5–10-krat – to sprošča živčni sistem in
zmanjšuje stres.



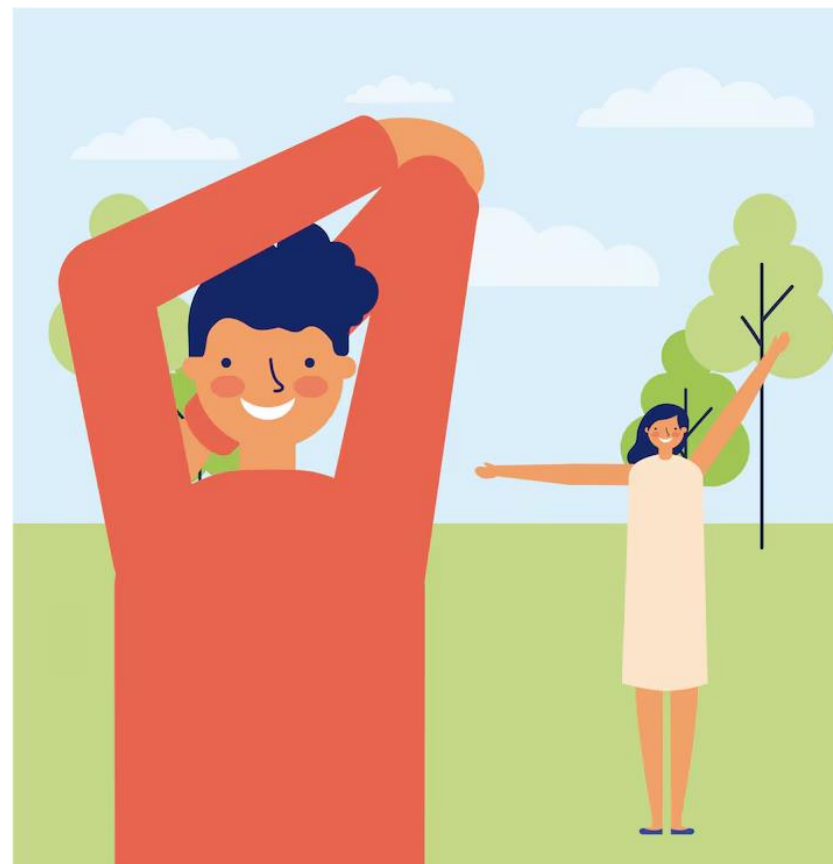
2. Pavza s čajem ali kavo (10 minut)

- Ne gre le za pitje, ampak za **zavestno pavzo** – brez telefona, brez hitenja. Samo vi, vaša skodelica in nekaj miru.



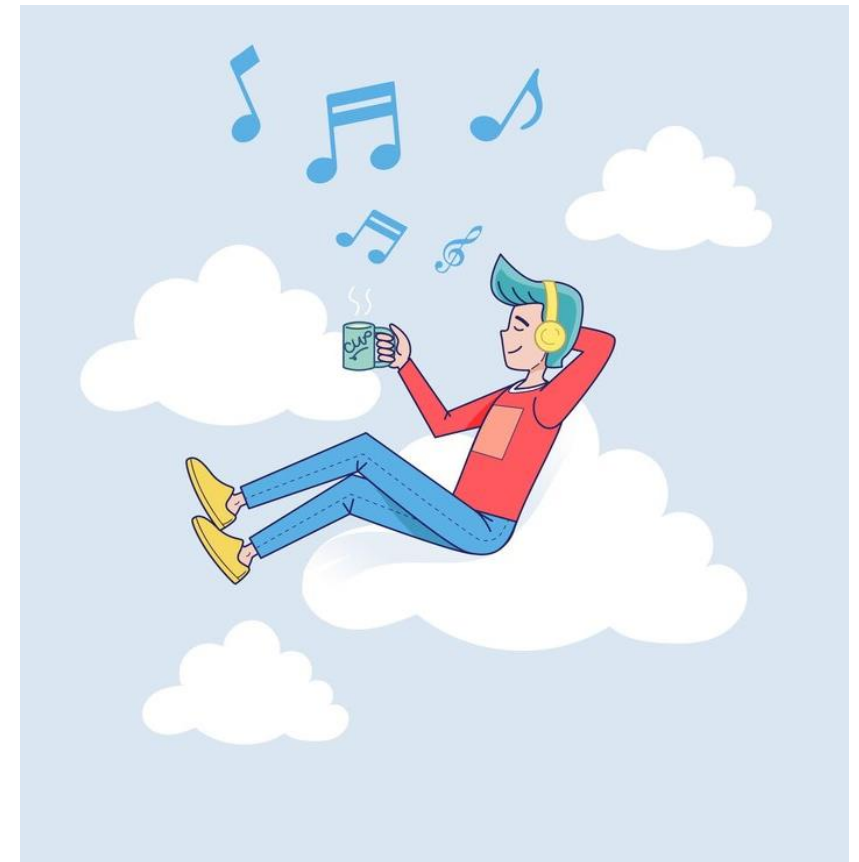
3. Mini raztezanje (5 minut)

- Po dolgem delovnem dnevu ali zjutraj pred začetkom.
- Raztezanje vratu, ramen, hrbta in nog.
- Lahko tudi ob traktorju ali v hlevu.



4. Kratek podcast ali pesem (5–10 minut)

- Zabaven ali sproščujoč podcast/pesem nas hitro prestavi v drugo razpoloženje.
- Med hojo po kmetiji ali med pavzo.



5. Opazovanje narave (5 minut)

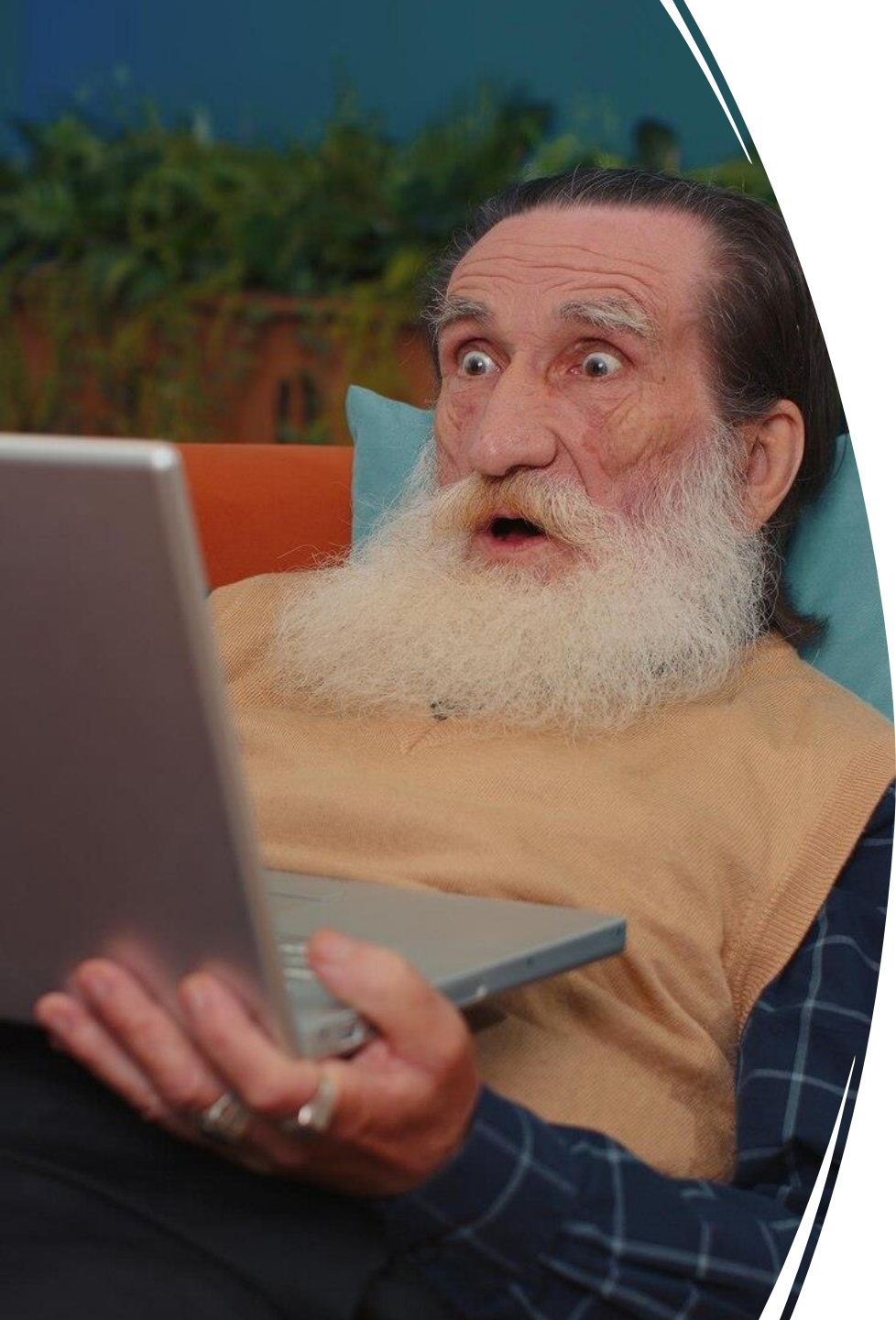
- Sedite na klopi, opazujete nebo, poslušate ptičje petje ali opazujete živali.
- Ničesar ni treba narediti, samo **bodite**.



6. Dnevnik hvaležnosti (3 minute)

- Vsak dan zapišite 1–3 stvari, za katere ste hvaležni.
- To pomaga ohraniti optimizem tudi v težjih obdobjih.





7. Tišina brez ekrana (vsaj 10 minut pred spanjem)

- Brez telefona, brez radia, brez dela.
- Samo tišina.
- Telo počiva, um se zbistri.

Primer urnika sproščanja 30 min/d

ZJUTRAJ (pred začetkom dela, 5–10 minut)

- 1 minuta: Globoko dihanje (preden greš iz hiše)
- 4–5 minut: Raztezanje (vrat, ramena, hrbet, kolena)
- (če imaš čas) + 1 pesem – neka pozitivna ali mirna, ki ti lepo začne dan

DOPOLDNE (med malico /pavzo, 5 minut)

- Sedi nekje mirno (traktor, senik, senca pod drevesom)
- Zavestno spij kavo/čaj/vodo – brez telefona
- Samo opazuj naravo ali poslušaj zvoke okoli sebe

POPOLDNE / PO KONCU DELA (10 minut)

- Razteg: hrbet, noge, roke (še posebej, če si bil sključen ali fizično aktiven)
- 3–5 minut: Zapri oči, naredi dihalno vajo Lahko tudi poslušáš kratek podcast ali mirno glasbo med tem

ZVEČER (pred spanjem, 10 minut)

- Zapiši 3 dobre stvari iz dneva (ali samo pomisli nanje)
- Brez ekrana zadnjih 10 minut (če se le da) Lahko poslušáš sproščujoče zvoke (npr. dež, ognjišče, ptičje petje) – obstaja veliko brezplačnih aplikacij

A close-up, low-angle shot of an elderly man with a joyful expression, wearing a light-colored striped shirt and tan overalls. He is leaning forward, his hands gently touching the golden stalks of wheat in a vast field. The background is a clear, bright blue sky, and the warm sunlight creates a soft, golden glow across the scene.

HVALA ZA POZORNOST

www.omra.si

Sofinancer
projekta



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
