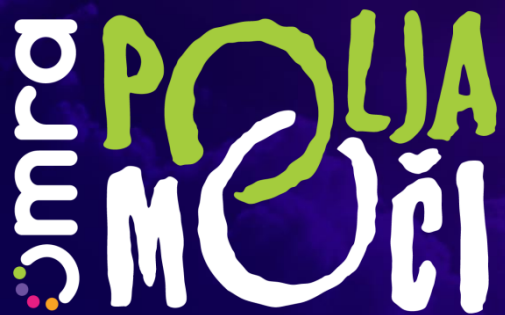




Od zore do mraka: kje je meja med predanostjo in izčrpanostjo?



Stres in duševno zdravje ljudi, ki kmetujejo

dr. Nataša Dernovšček Hafner, univ. dipl. psih.
ZRC SAZU, DMI

Ljubljana, 21. 10. 2026

KAŽIPOT

01 Kmetovanje kot vir smisla in odgovornosti

02 Najpogostejši izvori stresa pri kmetih

03 Razlike med akutnim stresom, kroničnim stresom in izgorelostjo

04 Izčrpanost še ni izgorelost

05 Preprečevanje izgorelosti

06 Viri podpore pri okrevanju ☺



Dopoldne sem imel lastna dela – škropljenje, selitev živine, nekaj
urgentnega v hlevu.

Popoldne me kliče sosed: »A mi prideš pomagat popraviti
balirko, žena je z otroki sama.« Sem šel, seveda.

Domov sem prišel ob enajstih zvečer. Ko sem odprl hladilnik, ni
bilo večerje. Samo listek: »Nisi samo ti utrujen.« In takrat sem se
vprašal – komu v resnici pomagam?



Kmetovanje kot vir smisla in odgovornosti

Kmetovanje nam daje:

- ✓ Občutek smisla, identiteto
- ✓ Povezanost z zemljo
- ✓ Ponos na svoje delo
- ✓ Pripadnost družini in skupnosti

Od nas zahteva:

- ✓ Odgovornost za živali
- ✓ Prilagajanje negotovostim
- ✓ Delo ob nepredvidljivih urah
- ✓ Usklajevanje različnih vlog

Predanost delu potrebuje tudi možnost obnove moči!



Najpogostejši vzroki stresa pri kmetih



Finančna negotovost



Vremenske in okoljske razmere



Dolgi delovniki in fizične obremenitve



Osamljenost in socialna izolacija



**Pomanjkanje dostopa do
strokovne pomoči**



**Težavno usklajevanje poklicnega
in družinskega življenja**

Varnost in zdravje pri delu na kmetiji





Avtor:
Sa. B.

Ponedeljek,
28. 9. 2026,
11.03

2 weeks, 6 days

0.52

Natani DaneK

traktor

traktorska nesreča

smrt

policija

PU Celje

Med delom v sadovnjaku umrl 65-letni traktorist



ČRNA KRONIKA

Traktor med prevračanjem povsem uničen, poškodovanega odpeljali v bolnišnico

Poklek, 18. 10. 2026 12.08

pred 21 urami

1 min branja

10



Iz povsem uničenega traktorja so reševalci rešili poškodovano osebo, ki so jo nato prepeljali v bolnišnico. Traktor se je namreč v jutranjih urah v naselju Poklek s ceste prevrnil na travnik, posredovali so sevniški gasilci.

Črna kronika

G. K.

21. september 2026 ob 17.25

Zadnji poseg: 21. september 2026 ob 19.26

Murska Sobota - MMC RTV SLO

V Turnišču pri Murski Soboti v nesreči pri delu umrl 23-letnik

Preiskovalna sodnica je odredila sodno obdukcijo

V nesreči pri delu v Turnišču je danes umrl 23-letnik, ki ga je povozila traktorska prikolica, so sporočili s Policijske uprave Murska Sobota.

Črna kronika

G. C.

1. september 2026 ob 18.33

Zadnji poseg: 2. september 2026 ob 9.56

Krško - MMC RTV SLO, STA

V nesreči v gozdu umrla traktoristka

V gozdu pri naselju Premagovce v občini Krško se je ob 12.17 prevrnil traktor, pri čemer je voznica umrla na kraju nesreče, so sporočili s policijske uprave Novo mesto.

Črna kronika

M. Z.

15. avgust 2026 ob 11.43

Novo mesto - MMC RTV SLO, STA

Moški v okolici Novega mesta umrl v nesreči s traktorjem

Voznik traktorja se je v petek nekaj pred 15. uro na njivi pri naselju Sela pri Ratežu v občini Novo mesto z vozilom večkrat prevrnil. Zaradi poškodb je umrl na kraju nesreče.

Ko nas stres **STRES!**

- Stres je odziva na zahteve, ki jih doživljamo kot obremenjujoče.
- Kratkotrajne obremenitve so del vsakodnevnega življenja.
- Po naporu potrebujemo čas, da se telo in misli umirijo.
- Na kmetiji počitek zahteva dogovor z drugimi, nadomestno delo ali finančne vire.





*»Vse je strup in nič ni brez strupa; le
odmerek loči strup od zdravila.«*

Paracelsus, 1493–1541

**Na akutni stres smo ljudje relativno dobro
prilagojeni, na kronični stres pa ne!**

Razlika med akutnim stresom, kroničnim stresom in izgorelostjo

1) **Akutni stres** (težek dan): odziv na povečane zahteve; lahko je koristen, saj nam pomaga hitro ukrepati.

- Je kratkotrajen in se po opravljenem delu vsaj delno umiri.
- Po spanju ali počitku se zmožnosti večinoma obnovijo.

2) **Kronični stres** (tedni, meseci): zahteve trajajo dlje časa, okrevanje pa ni zadostno.

- Prisotni so dolgotrajni pritiski, skrbi in napetost,
- Pojavljajo se utrujenost, premlevanje misli, težave z uspavanjem ali zbujanje z občutkom neprespanosti.

3) **Izgorelost**: obremenitve dalj časa presegajo naše zmožnosti obvladovanja in okrevanja

- Gre za kronično preobremenjenost in zmanjšano zmožnost okrevanja; težave ne izzvenijo niti po počitku.

Sindrom emocionalne
izčrpanosti,
depersonalizacije **in**
zmanjšane osebne
učinkovitosti.

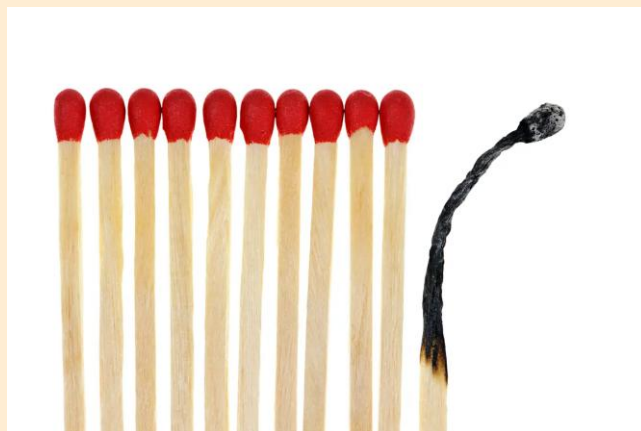
(Maslach in Jackson, 1981)

OPOLJA
MČI

DIMENZIJE IZGORELOSTI

DEPERSONALIZACIJA

- odmaknjena, hladna pozicija do dela in sodelavcev
- minimalni vključenosti v delo
- cinizem



IZČRPANOST

Telesna in duševna:

- občutja izpraznjenosti,
- brezvoljnost
- pomanjkanje energije
- nesposobnosti regeneracije

ZMANJŠANA UČINKOVITOST

- nezmožnost izpolnjevanja delovnih zadolžitev
- naraščajoča občutja neustreznosti
- izguba samozaupanja v sposobnost spremembe
- vsaka nova obveznost je preveč

DELOVNA IZČRPANOST (*WORNOUT*) ≠ IZGORELOST

- Je normalna posledica **pretiranega dela brez regeneracije**
- Kaže se kot utrujenost
- Posameznik išče **načine za počitek in razbremenitev**
- Prepozna svoje meje
- Zna reči ne ...



- Posameznik se kljub utrujenosti **ne ustavi**, ne zmore reči ne, ne dovoli si počitka, nalaga **si nove obremenitve**, se pretirano angažira
- Utrujenosti se pridružijo druge težave v duševnem zdravju: depresija, tesnoba ...
- Lastno vrednost pogojuje z **zunanjiimi potrditvami**
- **Notranje prisile** ga telesno in čustveno izčrpavajo

ZA IZGORELOST RANLJIVI POSAMEZNIKI

OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI

➤ STORILNOSTNO POGOJENA SAMOPODOBA

- visoka samodisciplina, samokritičnost
- perfekcionizem
- visoko vrednotenje uspešnosti

➤ NIZKA SPOSOBNOST POSTAVLJANJA MEJA

➤ POTRJEVANJE SKOZI DELO

➤ ODGOVORNOST

➤ TESNOBNOST

➤ ZUNANJI LOKUS KONTROLE

➤ SAMOPOZABA ...

VEDENJSKI VZORCI

➤ Močna predanost delu

➤ Vse morajo narediti sami

➤ Težko delegirajo

➤ Težko rečejo ne

➤ Težnja k pretiranemu „obremenjevanju“

➤ Zahteva po polnem uspehu

➤ Le odlično je lahko dovolj dobro ...



ZNAKI IN SIMPTOMI IZGORELOSTI

TELESNI
ODZIV

T

M

SPREMEMBE V
MIŠLJENJU

SPREMEMBE V
ČUSTVOVANJU

Č

V

SPREMEMBE V
VEDENJU



TELESNI ODZIV

- Glavobol
- Slabost, omotičnost
 - Bolečine v mišicah
- Kronična utrujenost
 - Prebavne težave
- Kardio-vaskularne težave



V. van Gogh

SPREMEMBE V MIŠLJENJU

- Pozabljivost
- Pomanjkanje koncentracije
- Raztresenost
- „Tunelsko“ razmišljanje
- Izguba motivacije ...



V. van Gogh

SPREMEMBE V ČUSTVOVANJU IN VEDENJU

- Impulzivnost
 - Tesnoba
- Razdražljivost
 - Depresivnost
- Opuščanje aktivnosti
 - Zloraba PAS ...



V. van Gogh

Preprečevanje izčrpanosti in izgorelosti

- ✓ Zmanjševanje stresa in stresorjev in povečavanje odpornosti.
- ✓ Uravnoteženost med obremenitvami in razbremenitvami.
- ✓ Rekreativna ni dovolj. Potrebna sta tudi počitek in spanje!
- ✓ Tehtanje prioritete! Postavitev mej!



Zaščitni dejavniki, ki zmanjšujejo tveganje za preobremenjenost in izgorelost

Socialna opora (npr. *družina, sosedje, skupnost, zadruga*) → več delitve bremena, manj izolacije

Jasni postopki, organizacija dela in usposobljenost → manj negotovosti, več občutka varnosti (npr. *načrtovanje dela in počitka, jasno delegiranje, organizacija dela*)

Pravočasno postavljanje jasnih meja in prioritet → več nadzora nad obremenitvami, manj občutka stalne pripravljenosti in notranjega konflikta (npr. *glede dosegljivosti in lastnih zmožnosti*).

Sistemska podpora: → hitrejša prepoznavanje težav, boljše reševanje problemov in manj pritiska (*mreže pomoči, dostop do storitev, kmetijsko, finančno in psihosocialno svetovanje*).

Viri podpore pri okrevanju

Bližnji odnosi

Partnerji, prijatelji, starši, sosedje ...
Razumevanje in zaupen pogovor.

Strokovna pomoč

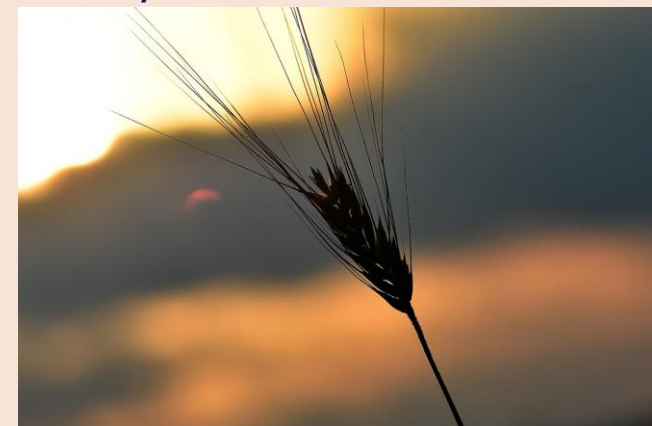
Osebni zdravnik, psihološka pomoč,
svetovanje in delavnice

Podobne izkušnje

Pogovor z ljudmi, s podobno
izkušnjo stiske

Obnova moči

Branje, gibanje, glasba, duhovnost
in čas za hobije

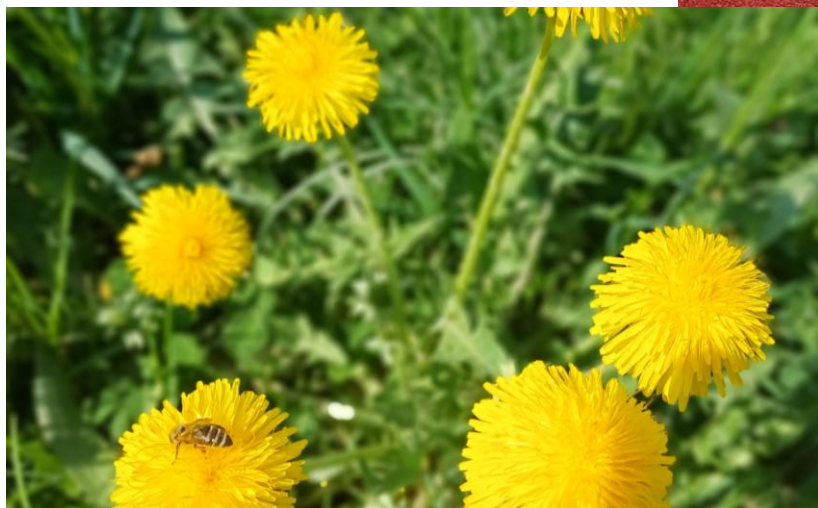


Vprašanja za razmislek ...

Kaj me trenutno najbolj izčrpava?

Kaj mi vrača moč?

Komu lahko povem, kakšno pomoč potrebujem?



Kako si pomagati sami? UPORABNA GRADIVA

- OMRA:
- spletna stran z vsebinami o duševnem zdravju, samopomoči in iskanju podpore: www.omra.si



- Polja moči:
- kratki spletni članki, podcast, osebne zgodbe kmetov in kmetic ter druga podpora gradiva.

Prijava na novičnik: za obvestila o novih vsebinah, dogodkih in gradivih
<https://www.omra.si/polja-moci/novicniki-poljamoci/>

- Priročnik o izgorelosti:
- praktično gradivo za prepoznavanje znakov, razumevanje obremenitev in osnovne korake pomoči





**Predanost kmetiji
vključuje tudi skrb
za lastne moči!**



HVALA ZA POZORNOST!



<https://www.omra.si/polja-moci/o-projektu/>

[*natasa.dernovscek-hafner@zrc-sazu.si*](mailto:natasa.dernovscek-hafner@zrc-sazu.si)

Sofinancer
projekta



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

***Predavanje je bilo pripravljeno v sklopu projekta PoljaMoči in raziskovalnega programa Raziskave o duševnih stiskah in dobrem počutju (ARIS, P5 0439).