



STRES

Ljubica Kolander-Bizjak

1. Kakšne težave in zaplete lahko pričakujete, če doživljate prekomeren stres?

Simptomi in znaki stresa so telesni in duševni. Pokažejo se v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni. Telesni znaki stresa so pospešen utrip srca, pritisk v prsih, pospešeno in plitvo dihanje, potenje, mišična napetost (npr. stiskanje pesti ali čeljusti), ki vodi v utrujenost, mravljinčenje, vrtoglavica, občutek omedlevanja, tresenje, krči, nespečnost, cmok v grlu, suha usta, bruhanje, driska, zaprtje in pogosto siljenje na vodo.

Duševni znaki stresa so žalost, panika, tesnoba, strah, napetost, razdražljivost, hitro spreminjanje čustev, nemir in jeza. Ob telesnih in duševnih simptomih in znakih se pojavijo še spremembe v mislih in vedenju, kot na primer: »... umrl bom, znorel bom, osramotil se bom, tega ne morem kontrolirati, zelo sem bolan ...«, pojavijo se motnje koncentracije, umik in izogibanje.

2. Kaj lahko sami storite za obvladovanje stresa?

Če prepoznamo simptome in znake stresa, lahko tudi spoznamo, kateri stresni dogodki jih sprožijo. Tako se nanje lahko pripravimo in s jih tem ublažimo ali celo preprečimo.

Stres lahko obvladamo s tehnikami sproščanja, boljšim načrtovanjem dela in prostega časa, redno telesno dejavnostjo, savnanjem, masažo, pogovori z bližnjimi ali s strokovnjaki, poslušanjem glasbe in s posvečanjem hobijem.

3. Kdaj morate k zdravniku?

K zdravniku morate, ko so vsi simptomi in znaki stresa tako močni, da vas ovirajo pri vsakodnevni dejavnosti in vam povzročajo trpljenje.

4. Dinamika stresa

Če so vsi simptomi in znaki tako močni, da človeka ovirajo pri vsakodnevni dejavnosti in mu povzročajo trpljenje, če obstajajo, tudi ko nevarnosti ni več, če oseba simptomov in znakov ne more kontrolirati, oziroma, če simptomi in znaki kontrolirajo osebo, gre za bolezensko stanje, ki se kaže največkrat kot anksiozna ali depresivna motnja. Lahko se pojavi zloraba alkohola in drog. Pri dolgotrajnem stresu se pogosto pojavijo tudi telesne bolezni, kot so glavoboli, bolečine v vratu, nespečnost, težave z želodcem, prebavne težave, bolečine v križu, kronična utrujenost oz. izgorelost, odpornost organizma se zmanjša. Stres prav tako prispeva k razvoju debelosti, k zvišanju krvnega tlaka, boleznim srca in ožilja in drugim boleznim.



5. *Kako poteka spremljanje bolnika s simptomi prekomernega stresa?*

Če z vsemi tehnikami sproščanja in spremembami v življenjskem slogu lahko sami obvladate stres, potem kontrole pri zdravniku niso potrebne. Če pa tega ne uspete sami ali pa se je že pojavila s stresom sprožena bolezen, boste morali na kontrole k svojemu zdravniku hoditi redno po dogovoru z njim.

6. *Kako obvladovati prekomeren stres?*

Obvladovanje stresa poteka s tehnikami sproščanja. Tehnike sproščanja so avtogeni trening, progresivno mišično sproščanje, vizualizacija in dihalne tehnike. Vse sprostitvene tehnike zahtevajo vadbo in vztrajnost. Pri avtogenem treningu si v mislih ponavljamo besede, s katerimi se sproščamo in zmanjšujemo napetost v mišicah. Pri progresivnem mišičnem sproščanju izmenično napenjamo in sproščamo mišice od prstov nog do glave. Pri vizualizaciji si poskušamo v mislih priklicati prijetno situacijo, ki nam vzbuja lepe občutke in pri temu poskušamo uporabiti čim več čutil. Pri dihalnih tehnikah gre največkrat za poglobljeno in zavestno dihanje.

Če vse to ne pomaga, lahko poskusimo z zdravili brez recepta, ki so rastlinskega izvora. Včasih so težave tako hude, da vam bo zdravnik predpisal pomirjevala, ki pa delujejo le na simptome in znake. Jemati jih je treba v odmerku, ki ga predpiše zdravnik in le kratek čas, saj sicer vodijo v zasvojenost.

7. *Kako prekomeren stres vpliva na vaše življenje?*

Dolgotrajen stres lahko sproži psihične motnje ali poslabša obstoječe telesne bolezni in izzove nove telesne bolezni.

8. *Ali in kako lahko prekomeren stres preprečite?*

Obstajajo različni testi, ki nam povedo, kakšna je naša ogroženost s stresom. Eden takšnih je spodnji. Rešite ga in se poskušajte držati navodil, ki vam jih dajejo rezultati.



ORIENTACIJSKI TEST ZA OCENO OGROŽENOSTI S STRESOM

Na vsako vprašanje odgovorite z naslednjim številom točk:

- 0 – nikoli,
- 2 – zelo redko,
- 4 – večkrat na dan,
- 6 – večkrat na dan, vedno.

1. Ali jeste le mimogrede?
2. Ali ste stalno pobiti in slabotni?
3. Ali ste pretrujeni za rekreacijo?
4. Ali ne morete zaspati oziroma ne morete ostati dlje časa budni?
5. Ali ne znate reči »Ne«?
6. Ali imate občutek, da svojega življenja ne obvladujete?
7. Ali pretirano jeste, kadite ali pijete, ko ste napeti?
8. Ali izpuščate obroke, da bi shujšali?

Skupno število točk:

Če je vaše skupno število točk:

- 0 – 10: Imate v glavnem zdrave navade, ki vas varujejo pred škodljivimi posledicami stresa.
- 11 – 25: Vaše sposobnosti za obvladovanje stresa so povprečne. Stres boste obvladali bolje, če boste uspeli razviti ustrežnejše navade in če boste znali prisluhniti svojim telesnim sporočilom o doživljanju stiske.
- 26 – 48: Stres intenzivno doživljate. Spremenite način življenja. Odpovejte se škodljivim navadam. Naučite se izražati svoja čustva bolj neposredno in na sprejemljiv način. Oddahnite si in se naučite sprostiti. Razmišljajte pozitivno: bodite dojemljivi za lepe stvari v življenju, tudi v težavah poskusite najti koristne napotke zase. Razvijte zdrave navade v zvezi s hrano, spanjem in počitkom. Ustrežneje si programirajte čas, ne bodite preveč zahtevni do sebe. Lotite se spodbudne telesne dejavnosti, ki bo ustrezala vašemu načinu življenja, osebnim potrebam in sposobnostim in ki vam bo v veselje.