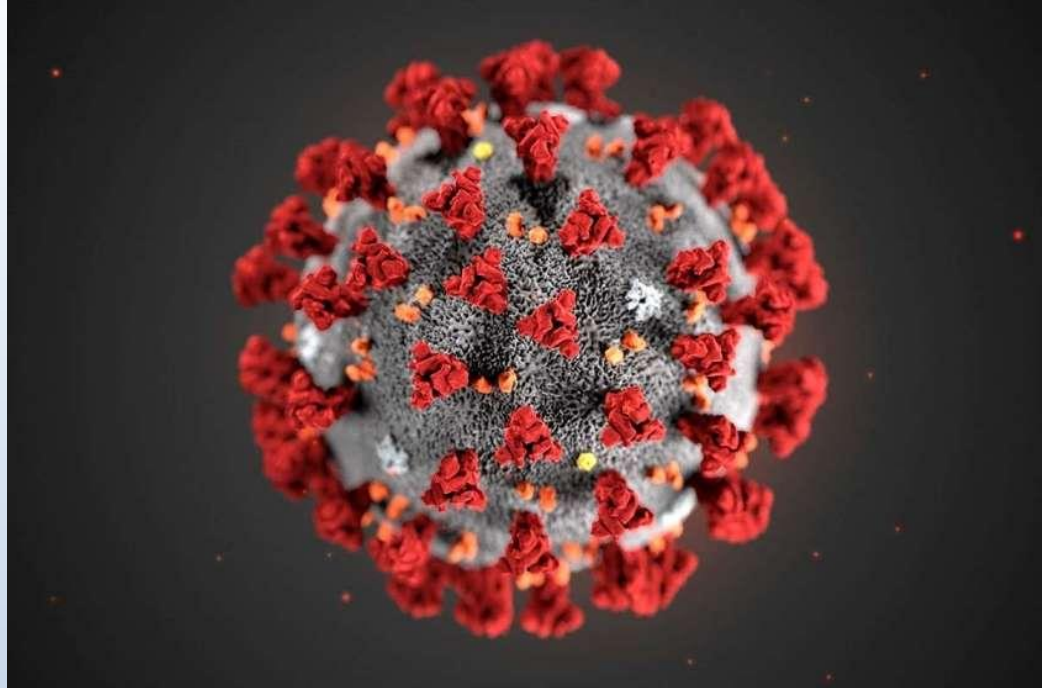
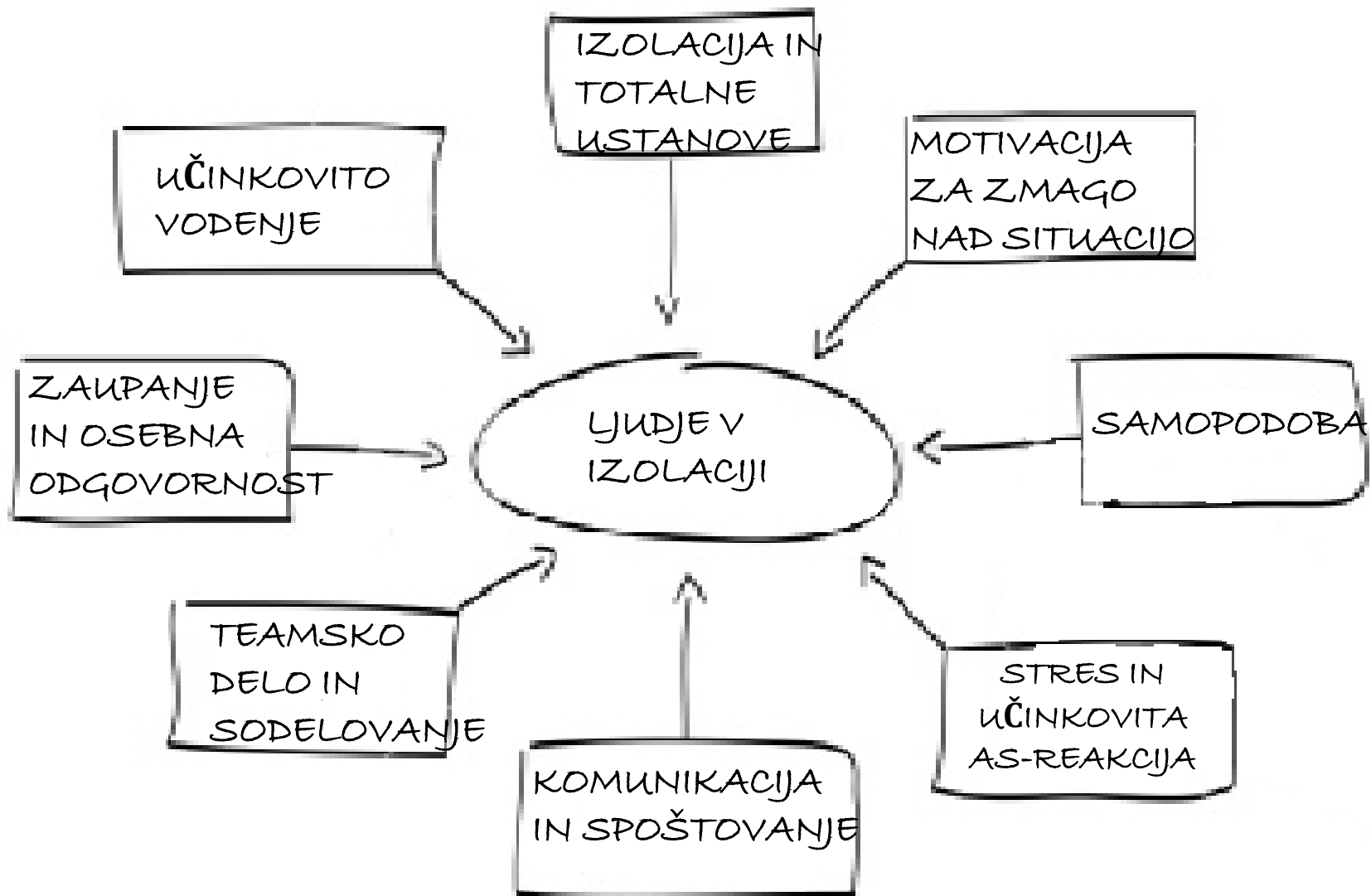


STRES IN UČINKOVITO SOOČANJE S STRESOM V ZDRAVSTVU



PROF. DR. MATEJ TUŠAK, DIPL.PSIH.

45. STROKOVNO SREČANJE STOMATOLOGOV SLOVENIJE 2020
"IZ PRAKSE ZA PRAKSO"

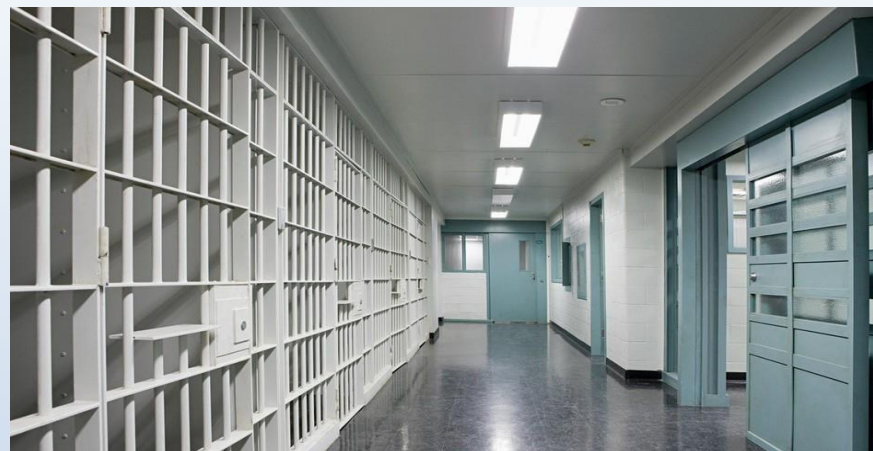






TOTALNE USTANOVE 1. - ZGODOVINA

- Obstoje vzorca kolektivnega življenja v zaprtem prostoru pod skrbniško oblastjo
- Kolektivno življenje v ograjenih prostorih je bilo v sr. veku pravilo in ne izjema (gradovi, mesta, samostani, otoki za gobavce), niso imeli zasebnega prostora posameznika.
- Delitev prostora ni bila med zasebnim in javnim, pač pa domač (zaprt) in divji (odprt).
- Z odpiranjem družbe (mest) so šle totalne ustanove na rob mest (bolnišnice, norišnice, zapori), vrhunec so dosegle v 2.sv. vojni (konc.taborišča)



TOTALNE USTANOVE 2. - ZNAČILNOSTI

- Obstoje zidu, zaprt prostor (omejitve svobode prostora)
- Kolektivno življenje (omejitve svobode individualnih pravic)
- Skrbnik oz. nekdo, ki vse to vodi, postavlja pravila, omejevanje individualne svobode
- Pravila, disciplina, podrejanje skupini
- Odnos MI-ONI (konflikti med njimi)
- zaporniki-pazniki
- Pacienti – zdravniki
- Vojaki – častniki
- gojenci v domu starejših – uprava
- Izguba individualne identitete



LOKUS NADZORA OZ. KONTROLE

- Se nanaša na individualno percepcijo, kje ležijo vzroki uspeha ali neuspeha v življenju
- Lokus kontrola je prepričanje, da so posledice v življenju rezultati naših aktivnosti (notranji) ali zunanjih razlogov (eksterni)
- Ali verjamete, da vi nadzirate vaše življenje ali pa usoda, bog ali pomembni drugi? Ali ste sami odgovorni za vaše rezultate ali drugi?
- TEORIJE ZAROTE





KONKRETNE TEŽAVE

OSAMA IN SOCIALNA IZOLACIJA



Socialna izolacija se nanaša na izogibanje in pomanjkanje stikov z drugimi ljudmi ter na zapiranje v svoj svet. Zanja je značilna odtujenost, pomanjkanje intimnih stikov, nezaupljivost do drugih in samozadostnost.



POMANJKANJE GIBANJA



Prvenstvo po izolaciji

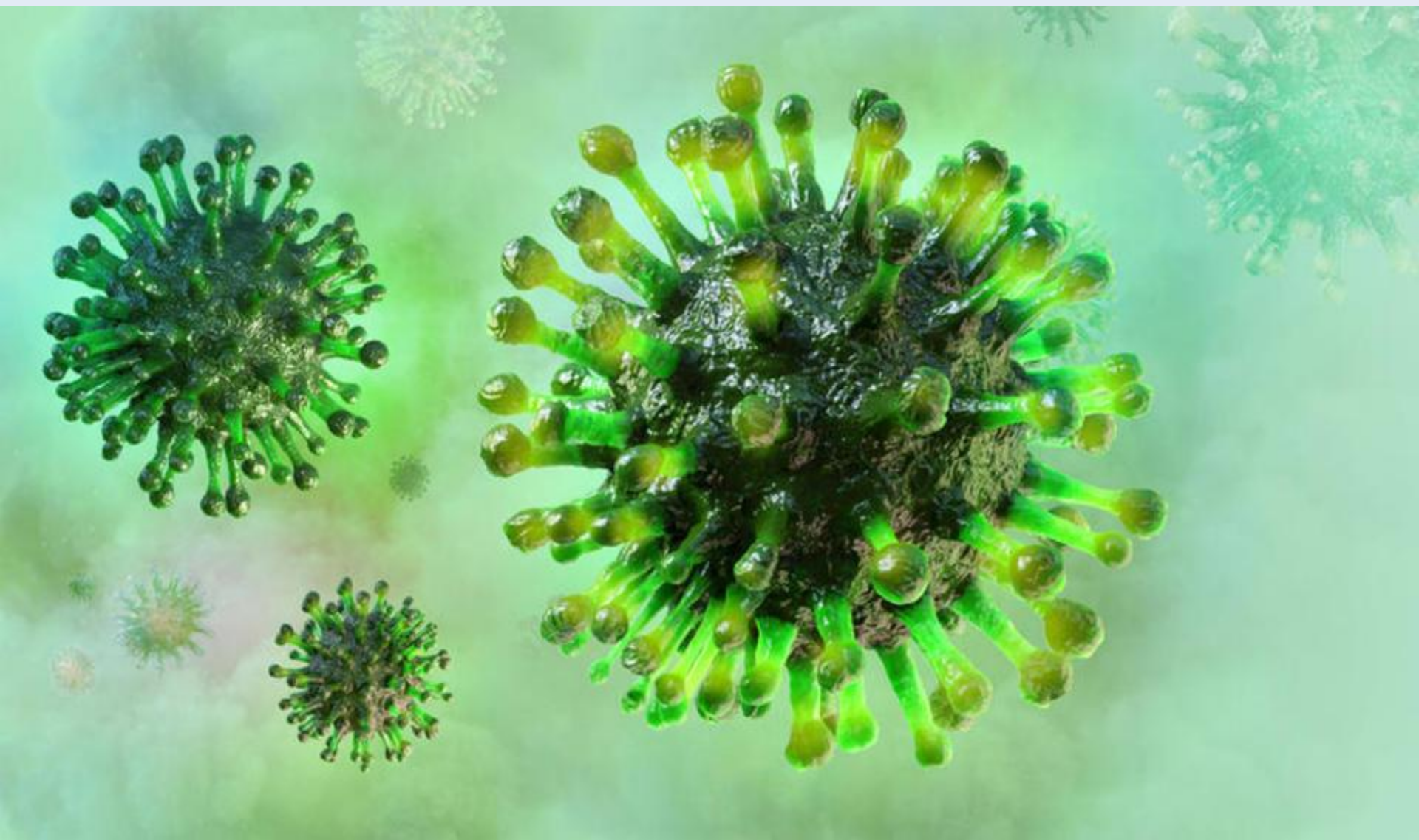
POMANJKANJE KOMUNICIRANJA



POMANJKANJE SAMODISCIPLINE IN MOTIVACIJE



STRAH PRED NEPOZNANIM



ANKSIOZNOST, NARAŠČANJE NAPETOSTI IN PANIKA



PROSTORSKA STISKA - PORAST AGRESIVNOSTI



NEZNANJE KOMUNICIRANJA – KONFLIKTI V DRUŽINI



RAZVAJENOST – NESPOSOBNOST ODLAGANJA ZADOVOLJITVE



POMANJKANJE VZGOJE



SOOČANJE DELA OD DOMA Z OSTALIMI NALOGAMI

- vzgoja, skrb za otroke, domača opravila





VSEBINA

- Stres v teoriji
- Stres v praksi
- Dejstva o stresu
- Kam po pomoč?
- Kako prepoznamo stres?



Kaj pa zdaj?

- Soočanje in upravljanje s stresom
- Življenje brez stresa?

STRES V PRAKSI

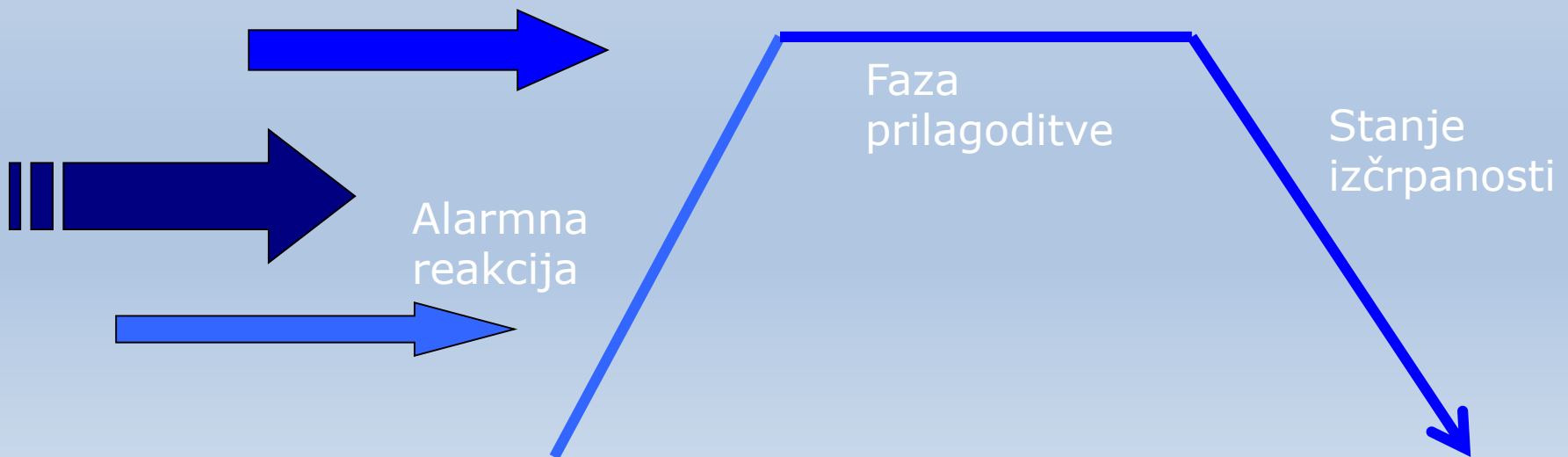


STRES V TEORIJI

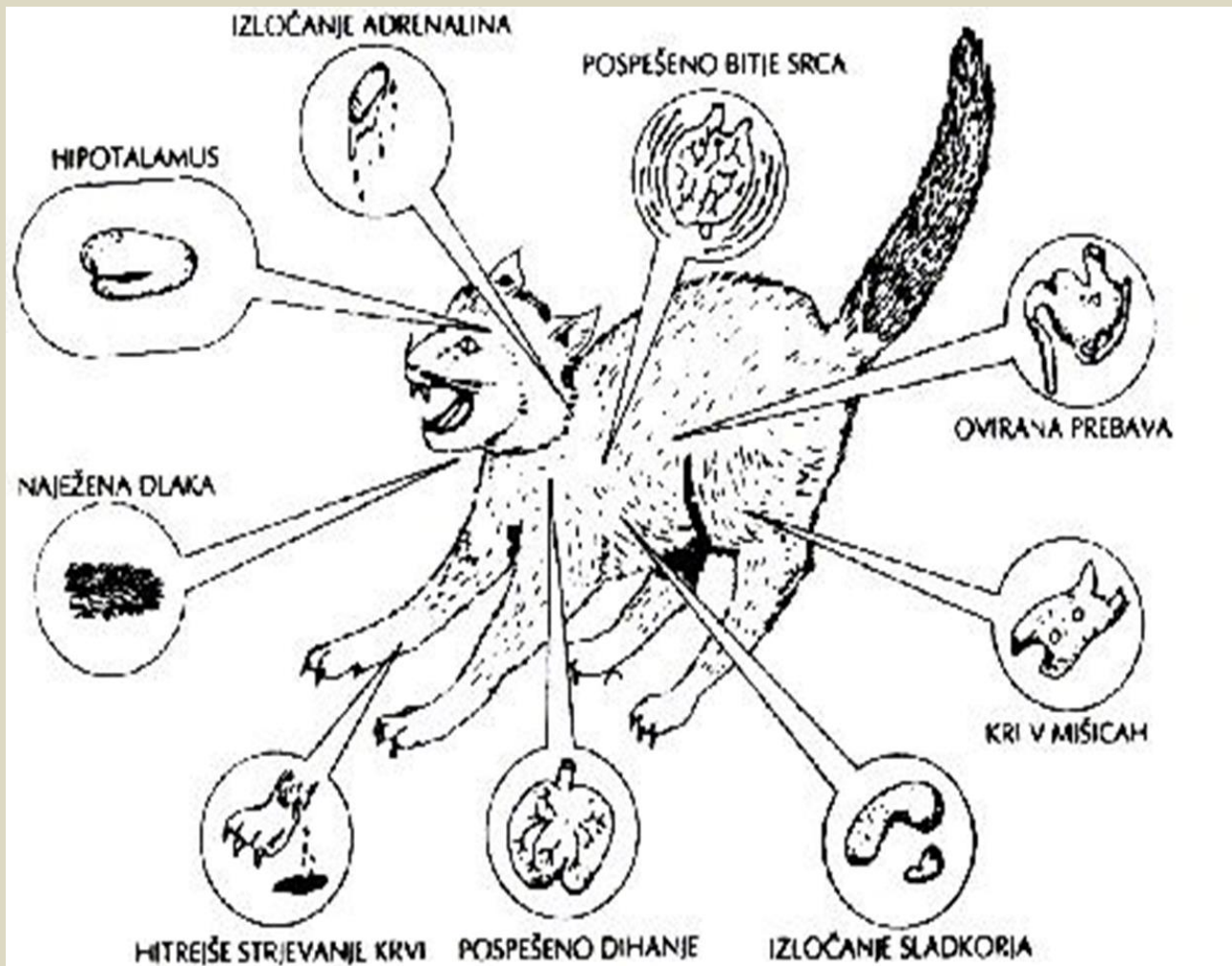
- STRES JE NORMALNA REAKCIJA ORGANIZMA NA OGROŽAJOČE DRAŽLJAJE IZ OKOLJA.
- STRES JE FIZIOLOŠKI IN PSIHIČNI ODZIV POSAMEZNIKA NA DOGODKE IN SITUACIJE, KI PREDSTAVLJAJO GROŽNJO ALI ZAHTEVAJO OD POSAMEZNIKA NEKO PRILAGODITEV.
(HANS SELYE, 1956).
- STRES JE STANJE VZNEMIRJENOSTI, KO POSAMEZNIK INTERPRETIRA DOGODEK ALI SITUACIJO KOT OBVLADLJIVO IN JE S SVOJIMI STRATEGIJAMI SPOPRIJEMANJA SPOSOBEN NADZOROVATI SITUACIJO.
(LAZARUS, 1966 IN 2006).

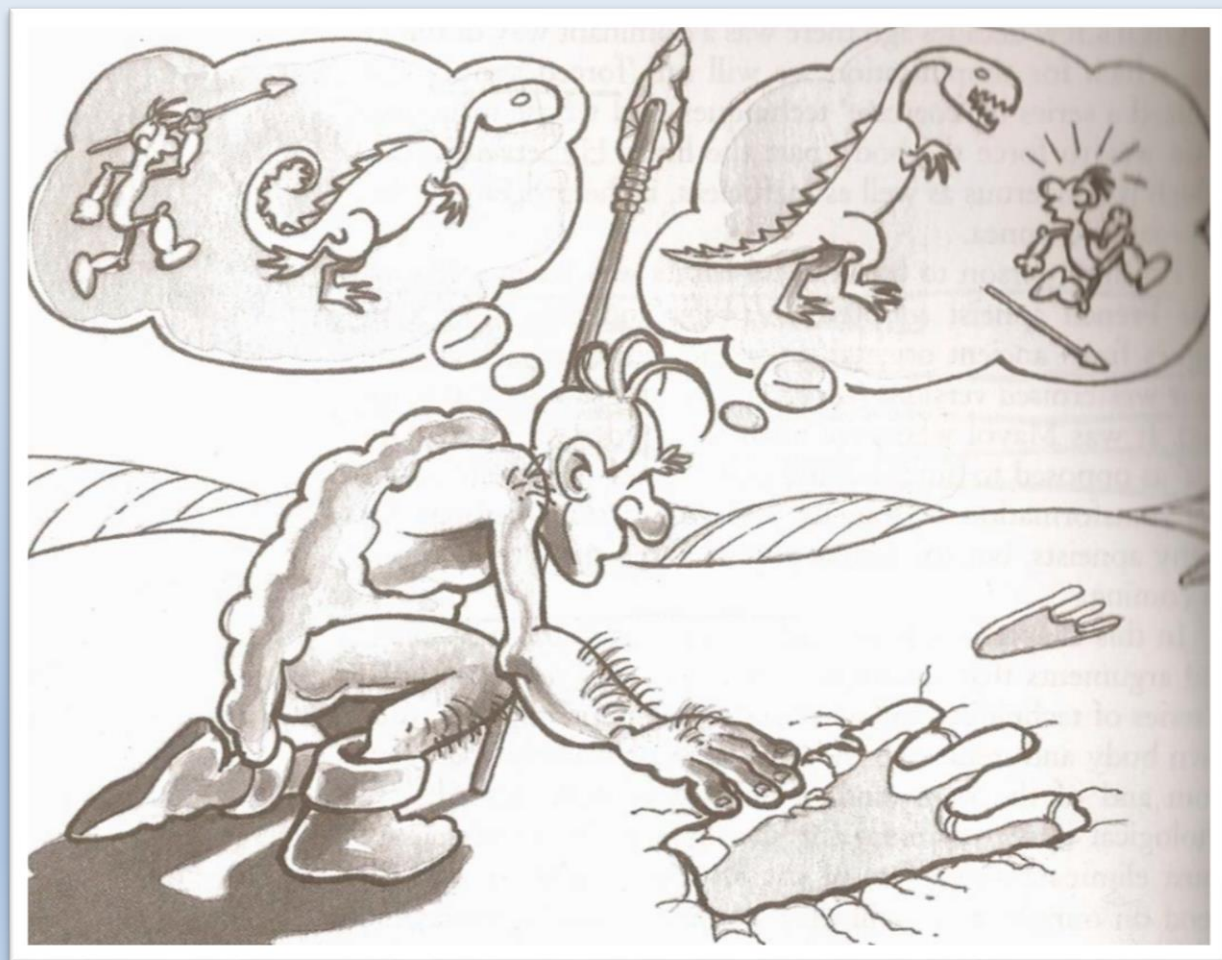
SELYE: SINDROM NESPECIFIČNE OBOLELOSTI (1956)

- Ob izpostavitvi stresorju se najprej pojavi:
 - ALARMNA REAKCIJA**, ki telo opozarja, da je nekaj narobe. Tej prvi fazi sledi
 - faza **PRILAGODITVE** ALI PA **STANJE OBRAMBE**. Če pa škodljivi vplivi trajajo še naprej, lahko preidemo v
 - STANJE IZČRPANOSTI**. Alarmno reakcijo.
- FAZO PRILAGODITVE ALI OBRAMBE IN STANJE IZČRPANOSTI SO POIMENOVALI **SPLOŠNI PRILAGODITVENI SINDROM**.



STRES in ZDRAVJE







REDNA TELESNA AKTIVNOST

- Športna dejavnost povzroči izločanje hormonov, kot so betaendofrini, serotonin, noradrenalin in kateholamini.
- Telesna aktivnost umirja osrednje živčevje
- Šport kot protiutež stresu
- Primerno izbrana!
- Pazimo, da ni pretirana
- Nujna pri pasivnih delovnih mestih
- Pri zelo aktivnih bolj smiselni pasivni počitek



Novice in dogodki

Nasveti

Oprema

Corporate

Slovenščina

Pridruži se | Prijava

Zakorakajte zdravemu življenju naproti!

Začni!



Ocenite se



Vadite in beležite



Spremljajte napredek

www.a-life.si



...strankov roznoga
korena in poprove mete.



ZNAČILNOSTI STRESA

- EUSTRES IN DISTRES
- STRESNA TOLERANCA
- RETIKULARNA FORMACIJA
- A IN B TIP OSEBNOSTI
- STRES KOT PROBLEM ALI IZZIV

Fiziološki znaki	Doživljajski znaki	Vedenjski znaki
glavoboli	živčnost	pretirano kritiziranje drugih
slabost, omotičnost	prisotnost negativnih misli	zmanjšana spolna sla
bolečine v prsih ali pri srcu	vznemirjenost, razdraženost	težave z govorjenjem
bolečine v spodnjem delu hrbta	pomanjkanje energije	pomanjkanje interesa
povečano znojenje	depresivnost	motnje spanja
hitro bitje srca	občutje ujetosti, prizadetosti	povečan ali zmanjšan apetit
zadihanost	izbruhi jeze, nerazumljenost	težave pri odločanju
bolečine v želodcu	otožnost	izogibanje družbi
slabotnost	neprestan strah	29
pospešena presnova	znižano samospoštovanje	
prebavne motnje	občutki manjvrednosti	
	sumničavost	
	brezup glede prihodnosti	
	težave s koncentracijo	

IDENTIFIKACIJA STRESA

LESTVICA STRESNIH DOGODKOV (HOLMES, RAHE)

- smrt soproga – 100
- uradna ločitev – 73
- konec pomembnega razmerja – 65
- poroka – 50
- izguba delovnega mesta – 47
- sprava partnerjev – 45
- upokojitev – 45
- smrt dobrega prijatelja – 37
- sprememba delovnega mesta – 36
- težave z družinskimi člani – 29
- izreden osebni dosežek – 28
- selitev – 20
- počitnice – 13
- manjše kršitve zakona – 11



TRIJE VIDIKI STRESA

- Okolje: stres kot dražljaj (stresorji)
- Posameznikove značilnosti
(samopodoba, osebnostna
čvrstost, čustvena stabilnost)
- Odnos med osebo in stresorjem
(soočanje in spoprijemanje s
stresom, distres-eustres)

WHAT MATTERS MOST
IS HOW YOU SEE YOURSELF.



SAMOZAVEST

**SEM, KAR VIDIM
IN
VIDIM, KAR
HOČEM BITI.**

**ZMAGOVALEC IN
PORAŽENEC**



SPREMINJANJE ALI STRUKTURIRANJE OKOLJA

- K problemu osredotočeno soočanje s stresom
- Strukturiranje okolja
- Priprava plana/ načrta
- Upravljanje s časom
- TO DO list
- Proaktivno soočanje: predvidevanje možnih stresorjev in se na njih čim bolje pripraviti.



TEHNIKE SPROŠČANJA

- Avtogeni trening
- Progresivna mišična relaksacija
- Hipnoza
- Dihalne vaje
- Biofeedback metoda
- Sistematična desenzitizacija
- Meditacija/ joga
- Ne pozabite na stvari, ki jih radi delate
- Kvaliteten spanec

Kako lahko upravljamo s stresom?

(stres management)



SPREMINJANJE/ STRUKTURIRANJE
OKOLJA

NADZOROVANJE STOPNJE AKTIVACIJE

SPREMINJANJE NEGATIVNIH MISLI

REDNA TELESNA AKTIVNOST

RAZVOJ STRESNE TOLERANCE

REŠEVANJE TEŽAV: SMERNICE

- POSTAVITEV URNIKA AKTIVNOSTI (ČIM BOLJ OBIČAJNEGA)
- RITUALI, KI NAM DAJE VARSNOST V VSAKODNEVNEM ŽIVLJENJU
- UREJENOST IN DISCIPLINA
- ODHOD NA ZRAK ZA ZMANJŠANJE NAPETOSTI
- RELAKSACIJSKE AKTIVNOSTI (POSTAVITE URNIK ZANJE)
- PRAVILA KOMUNICIRANJA, KJER NE GRE DRUGAČE
- UPORABLJAJTE SODOBNE MOEDIJE ZA KOMUNIKACIJO Z LJUDMI
- DVIG SAMOPODOBE SKOZI DELO IN AKTIVNOSTI, KI DAJO OBČUTEK VREDNOSTI
- OSMISLITI DAN Z AKTIVNOSTMI
- OBDAJTE SE S POZITIVNIMI LJUDMI
- OMEJENO GLEDANJE TV IN ČAS NA SPLETU
- VZDRŽEVANJE POZITIVNEGA RAZPOLOŽENJA
- POSKRIBITE ZA HUMOR

HVALA ZA POZORNOST!



WWW.MATEJTUSAK.SI

PRIJETEN IN ZDRAV DAN ŠE NAPREJ