

Stres, depresija, izgorelost

Kako se "spopasti z njimi"?

Avtorici:

Doc. dr. Helena Jeriček Klanšček
in mag. Maja Bajt,
Nacionalni inštitut za javno zdravje



1. O STRESU

Stres je sestavni del našega življenja, saj nas spremlja od rojstva do smrti. Stresna reakcija se sproži nezavedno in je odgovor na situacije, dogodke ali ljudi, ki jih doživljamo kot ogrožajoče, **pri čemer se stresna reakcija lahko sproži zaradi resničnih groženj (npr. kamenje, ki se odkruši in pade pred nas, bolezen) ali pa zaradi namišljenih situacij oz. skrbi, ki si jih povzročamo sami (npr. strah zaradi prihodnosti, skrb za otroke, premlevanje preteklih stresnih dogodkov).** Pojavljanje stresne reakcije v obeh primerih lahko pojasnimo s tem, da naše telo ne loči med namišljenimi in realno ogrožajočimi situacijami/skrbmi. Ko takšna situacija mine, se sproži sprostitvena reakcija. V primerih, ko gre za dlje trajajoče namišljene ali realne ogrožajoče situacije, pa stresna reakcija ne mine in se pojavijo znaki negativnega stresa, ki lahko vodi v različne težave in bolezni, med drugim tudi v izgorelost in depresijo. V članku bomo predstavili znake stresa in izgorelosti, stres na delovnem mestu, najpogostejše strategije za spoprijemanje s stresom ter nekaj novejših in še neobjavljenih podatkov o stresu in posledicah med odraslimi v Sloveniji.

1.1 ZNAKI IN SIMPTOMI STRESA

Ljudje se na doživljanje stresa odzivamo različno. Tipični znaki in simptomi, ki se pojavljajo pri večini, so npr. pospešeno bitje srca, hitro dihanje, povišan krvni tlak, napete mišice, mrzle dlani in stopala, povečana budnost, vznemirjen želodec, občutek strahu ali ogroženosti, nespečnost, občutek nemoči, tesnobe, žalosti, negativne misli, razbijanje srca, razdražljivost, umikanje v samoto – torej ne gre samo za telesne znake. Če situacije, ki jih doživljamo kot ogrožajoče (namišljene ali pa realno ogrožajoče), trajajo dlje časa ali se ponavljajo in stresni reakciji ne sledi sprostitvena reakcija, govorimo o kroničnem ali negativnem stresu.

Negativni stres se v zadnjih letih omenja kot eden pomembnih vzrokov za slabšanje zdravstvenega stanja sodobnega prebivalstva, saj lahko vodi v različne težave in bolezni, med drugim tudi v izgorelost in depresijo. Kronične stresne obremenitve povečujejo tveganje za celo množico bolezni in motenj. Poleg tega raziskave kažejo, da ljudje, ki doživljajo negativni stres, posledice stresa pogosto lajšajo z begom v tveganja vedenja, npr. uživajo več alkohola, tobaka, se nezdravo prehranjujejo, se manj gibajo^{1, 2, 3, 4}.

Doživljanje stresa je večinoma odvisno od posameznika⁵:

- » njegovih osebnostnih lastnosti (naučeni načini spoprijemanja s stresom, samospoštovanje, čustvena stabilnost, nagnjenje k perfekcionizmu, energetska opremljenost, starost, pretekle izkušnje ...);
- » prehodnih (trenutnih) dejavnikov: trenutnega razpoloženja, čustvenega stanja;
- » situacijskih in drugih zunanjih dejavnikov: socialna opora, materialna in druga sredstva.

Razmerje med našimi lastnimi zahtevami in zahtevami okolja ter sposobnostjo reševanja je tisto, ki nam pove, ali bo stres imel škodljive učinke na zdravje (distres oz. negativen stres) ali pa ga bomo obvladali in nas bo celo spodbudil k dejanjem (eustres oz. pozitiven stres). Ni vsak stres slab oziroma negativen. Za normalno življenje je nekaj stresa nujno potrebnega. Tako lahko npr. pod vplivom kratkotrajnega, blagega stresa delamo bolje, sploh če gre za stres ob obvladljivih izzivih. Tovrstni stres pomembno vpliva na razvoj posameznika (učenje, napredek, prilagajanje spreminjajočemu se okolju). Po drugi strani negativne, dlje časa trajajoče, premočne, preveč številčne ali preveč zgoščene stresne situacije onemogočajo produktivno, učinkovito delo ter imajo škodljiv vpliv na več področij posameznikovega delovanja.

Poleg tega je potrebno opozoriti tudi na stres, ki se ga manj zavedamo, a je prisoten. Gre za doživljanje stresa zaradi vzrokov iz tretjega vira (psihološki in družbeni sprožilci, ki so prisotni v 21. stoletju, finančno-gospodarska in ekonomska kriza, bojazni pred situacijami, ki bi se lahko zgodile)⁶.

1.2 ZNAKI IZGORELOSTI

Znaki in simptomi izgorelosti se pri posamezniku podobno kot pri stresu kažejo na čustveni, telesni, vedenjski, motivacijski ravni ter na področju mišljenja. Čustveni znaki so npr. depresivno razpoloženje, jokavost, čustvena izčrpanost, povečana napetost, razdražljivost, občutki tesnobe, izguba smisla za humor. Znaki na področju mišljenja so brezup, izguba upanja, občutki nemoči in krivde, nizko samospoštovanje, nezmožnost koncentracije, pozabljivost; telesni znaki pa se kažejo kot glavoboli, slabosti, omotičnosti, bolečine v mišicah, motnje spanja, kronična utrujenost. Vedenjski znaki izgorelosti so: hiperaktivnost, impulzivnost, povečano uživanje kofeina, tobaka, alkohola in prepovedanih substanc, opustitev športnih aktivnosti, kompulzivno pritoževanje, površnost pri delu, pogosti prepiri s sodelavci.

Na delovnem mestu se izgorelost kaže kot zmanjšana učinkovitost, nizka delovna storilnost in minimalna produktivnost, fluktuacija, povečana bolniška odsotnost, absentizem, povečano število nesreč^{7, 8}.

K izgorelosti so bolj nagnjeni posamezniki s sledečimi lastnostmi⁷:

- » starost: mlajši zaposleni naj bi v večji meri poročali o izgorelosti kot starejši;
- » izobrazba: bolj izobraženi zaposleni naj bi v večji meri poročali o izgorelosti, kar je lahko posledica tega, da imajo višje izobraženi večjo odgovornost, ali tega, da so njihova pričakovanja do službe višja;
- » osebnostne značilnosti: izgorelost je pogostejša pri posameznikih, ki imajo zunanji lokus kontrole, pasivne in izogibajoče strategije spoprijemanja s problemi, nizko samospoštovanje in za katere je značilna čustvena nestabilnost.

Finančno-gospodarska in ekonomska kriza ter bojazni pred situacijami, ki bi se lahko zgodile

so prav tako stresni dejavniki.

Izgorelost se pogosteje pojavlja v organizacijah s sledečimi značilnostmi⁷:

- » **značilnosti dela:** časovni pritisk, previsoke delovne zahteve, konflikt in nejasnost vlog, pomanjkanje delovnih virov, pomanjkanje socialne podpore, pomanjkanje povratnih informacij, brez možnosti samostojnega odločanja, pomanjkanje avtonomije;
- » **značilnosti organizacije:** stroga hierarhična organiziranost, implicitne vrednote organizacije, kršitev pogodbe.

2. STRES NA DELOVNEM MESTU

Stres na delovnem mestu je eden največjih zdravstvenih in varnostnih izzivov, s katerimi se srečujemo v Evropi. Je ena od oblik psihosocialnega stresa in je posledica neskladja med visokimi zahtevami na delovnem mestu ter posameznikovo nezmožnostjo izpolnjevanja teh zahtev, slabega ravnovesja med vloženim naporom in nagrado za opravljeno delo ter visoke nezanesljivosti delovnega mesta⁹.

Po podatkih raziskave Eurostat je v Evropski uniji doživljanje stresa na delovnem mestu najpogostejša težava, povezana z delovnim mestom, ki prizadene 27 % delavcev v Evropski uniji, kar 53 % pa jih meni, da je stres na delovnem mestu ključno tveganje za zdravje in varnost na delovnem mestu. Stres, depresivnost in anksioznost so najpogostejše omenjene zdravstvene težave v zvezi z delom v večini držav članic EU. Število ljudi, ki trpijo zaradi stresa, ki ga povzroča ali poslabša njihovo delovno mesto, se bo glede na obstoječe raziskave in študije verjetno še povečalo¹⁰.

Po podatkih NIJZ v Sloveniji med leti 2008 in 2014 beležimo največ bolniških odsotnosti zaradi diagnoz iz skupine bolezni mišično-skeletnega sistema in vezivnega tkiva, sledijo odsotnosti zaradi poškodb in zastrupitev pri delu, nato odsotnosti zaradi duševnih in vedenjskih motenj. Glede trajanja odsotnosti jih zaradi spremenjenega beleženja ne moremo primerjati, so pa odsotnosti zaradi duševnih in vedenjskih motenj med daljšimi¹¹.

Na podlagi podatkov 5. Evropske raziskave o delovnih razmerah in dodatnega modula o psihosocialnih tveganjih na delovnem mestu v Sloveniji, ki ju je leta 2010 izvedel Eurofund, analiza podatkov kaže, da slovenski delavci v primerjavi s povprečjem v EU 27 poročajo, da delajo več (zlasti ženske), da so manj zadovoljni z delovnimi razmerami, da doživljajo večjo zaposlitveno negotovost, da so pogosteje prisotni na delovnem mestu kljub bolezni (prezentizem) in redkeje izostajajo z dela (absentizem). Večina slovenskih anketirancev je poročala, da pri delu doživljajo stres, več kot 40 % pa jih je navajalo splošno utrujenost. Toda posebnih razlik med slovenskimi izsledki in povprečjem v EU 27 glede različnih oblik psihičnega nasilja/zlorab ni. Slovenski anketiranci glede na povprečje EU 27 poročajo o grožnjah in ponižujočem ravnanju, visoki intenzivnosti dela (prevelik obseg dela, slaba organizacija),

manj pa o fizičnem nasilju. Psihičnemu nasilju je bila izpostavljena desetina anketirancev, nekoliko več žensk kakor moških. Zdravstvene in psihične težave, o katerih je poročalo največ anketirancev, so bile: živčnost, spalne motnje in mišična napetost¹².

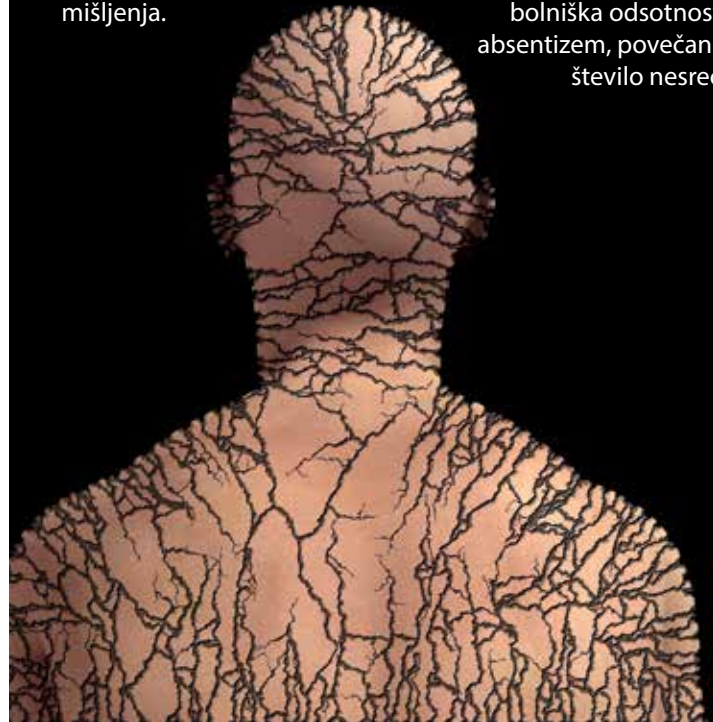
Evropska raziskava o delovnih pogojih EWCS iz leta 2010 je pokazala, da ima kar 23 % delavcev v Evropi nizko raven čustvenega in psihološkega počutja in bi bilo zanje treba oceniti, ali imajo depresijo, ter da pri 6 % delavcev obstaja verjetnost, da zapadejo v depresijo, pri čemer so vrednosti nižje za ženske kakor za moške. V Sloveniji so ti odstotki celo nekoliko višji.

Okrog 60 % delavcev v Evropi poroča o mišično-skeletnih bolečinah (bolečine v hrbtu, vratu, okončinah ...), slabih 10 % pa o depresiji ali anksioznosti. V Sloveniji so deleži pri obeh skupinah obolenj višji od povprečja EU¹³.

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije zato že vrsto let sofinancira projekte za promocijo zdravja na delovnem mestu z namenom ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja delavcev. Eden izmed njih je tudi projekt Znanje za zdravje delavcev, v okviru katerega se je možno udeležiti brezplačnih krajših in daljših usposabljanj za aktivno promocijo zdravja pri delu in na spletni strani <http://www.znanje.zdravje-delo.si/> pridobiti gradivo o promociji zdravja na delovnem mestu.

Znaki in simptomi izgorelosti se pri posamezniku podobno kot pri stresu kažejo na čustveni, telesni, vedenjski, motivacijski ravni ter na področju mišljenja.

Na delovnem mestu se izgorelost kaže kot zmanjšana učinkovitost, nizka delovna storilnost in minimalna produktivnost, fluktuacija, povečana bolniška odsotnost, absentizem, povečano število nesreč.



3. KAJ RAZKRIVAJO PODATKI O DOŽIVLJANJU STRESA MED PREBIVALCI SLOVENIJE?

Po podatkih slovenske raziskave CINDI 2012¹ je med odraslimi, starimi med 25 in 64 let, približno 26 % vprašanih stres doživljalo zelo pogosto oz. vsakodnevno, pogosteje so ga doživljale ženske, bolj izobraženi in tisti v starostni skupini 25–39 let. Težave z obvladovanjem stresa je imelo 4 % vprašanih (tabela 1); približno 26 % je zelo pogosto doživljalo stres in imelo hkrati težave z njegovim obvladovanjem. Kar 87,1 % vprašanih meni, da stres (od vseh naštetih dejavnikov, ki so bili še kajenje, premalo gibanja, nepravilna prehrana, debelost itd.) v največji meri prispeva k slabemu zdravju in visoki umrljivosti odraslih prebivalcev.

Tabela 1 (spodaj): Kako obvladujete stres?

Kako obvladujete stres?	%
Zlahka ga obvladujem	15,7
Z nekaj truda ga obvladujem	65,2
Z večjim naporom ga obvladujem	14,0
S hudimi težavami ga obvladujem	3,2
Ne obvladujem ga	0,7

Vprašani so kot vzroke za stres največkrat navedli: obremenitve na delovnem mestu, slabe gmotne pogoje, probleme v družini, slabe odnose s sodelavci, hrupno okolje in osamljenost (tabela 2).

Tabela 2 (spodaj): Vzroki za stres

Vzroki za stres	%
Obremenitve na delovnem mestu	60,8
Problemi v družini	29,0
Odnosi s sodelavci	18,4
Pogoji za življenje	32,3
Osamljenost	11,9
Hrupno okolje	13,2

Zanimivi so tudi podatki o depresiji, ki je ena najpogostejših duševnih motenj pri nas in v svetu. Da so bili v zadnjem mesecu v depresivnem stanju, je ocenilo 23,2 % vprašanih, depresijo, ki jo je diagnosticiral zdravnik, pa je navedlo 8 % vprašanih, medtem ko je antidepresive v zadnjem tednu jemalo 12,5 % vprašanih, 5,5 % pa je v zadnjem tednu jemalo pomirjevala ali uspavala.

4. Kako se spoprijemati s stresom?

Doživljanju stresa se ne moremo povsem izogniti, saj je človek pravzaprav ves čas izpostavljen stresorjem. Bolj kot ima izdelane strategije spoprijemanja s stresom, lažje bo spet ujel ravnotežje. Tudi če se bodo pojavile kakšne težave, ne bodo usodne.

Spoprijemanje s stresom je proces, ki vključuje miselne in vedenjske poskuse obvladati, zmanjšati oziroma vzdržati notranje in/ali zunanje zahteve, ki so nastale kot rezultat stresne situacije.

Posamezniki uporabljajo različne načine spoprijemanja s stresom; že sama zaznava stresorja je vedno določena z interakcijo med stresnim dogodkom, okoljem in posameznikom ter z njegovo oceno posledic delovanja stresorja, upoštevamo pa tudi medsebojne vplive in posameznikovo razlago določenega dogodka. Vse to ovrednotimo tudi pri načrtovanju načinov spoprijemanja s stresom. Načini spoprijemanja s stresom, ki veljajo za bolj uspešne, so^{14, 15, 16}:

- Prepoznavanje stresnih simptomov** (pospešen utrip srca, potenje dlani, tresenje ...), prepoznavanje različnih **vrst stresa** (pozitivni, negativni), zavedanje, da **ni življenja brez težav** in da je tudi **negativni stres lahko koristen**.
- Sprememba okolja** in njegovih zahtev:
 - » Menjava okolja (začasna – sprememba okolja, razbremenitev, stalna – menjava prebivališča, službe itn., ki nam povzroča stres).
 - » Umik iz okolja, ki nam povzroča stres, kadar rešitev ni mogoča.
- Sprememba sposobnosti spoprijemanja** in podpora že pridobljenim sposobnostim spoprijemanja.
- Upoštevanje svojih zmožnosti**, zavedati se, kaj lahko spremenimo in česa ne moremo (s stvarmi, ki jih ne moremo spremeniti, se ne obremenjujmo).
- Osredotočenje na varovalne dejavnike** (opredeliti, kaj nas pri spodbuja oz. v čem smo dobri).

23,2 %

vprašanih je v eni od raziskav odgovorilo, da so bili v zadnjem mesecu v depresivnem stanju.

8 %

vprašanih je navedlo depresijo, ki jo je diagnosticiral zdravnik.

12,5 %

vprašanih je v zadnjem tednu jemalo antidepresive.

5,5 %

vprašanih je v zadnjem tednu jemalo uspavala.

6. Učenje različnih strategij spoprijemanja in

prepoznavanje, katere strategije je primerno uporabiti v različnih okoliščinah. Pomembno je, da se naučimo različnih strategij spoprijemanja na različnih ravneh delovanja:

- » Telesna raven: sproščanje mišične napetosti z različnimi fizičnimi dejavnostmi, ki vplivajo direktno na stresne odzive: različne tehnike sproščanja, trebušno dihanje, telovadba, ples, masažne tehnike, risanje, poslušanje glasbe, druge sproščujoče dejavnosti, zmerena fizična aktivnost.
- » Raven misli: spreminjanje misli, stališč, prepričanj in samogovorov, ki se nanašajo na stresne dogodke: menjavanje negativnih misli z nevtralnimi/ pozitivnimi (pri tem upoštevamo, da ima tudi pretirano pozitivno razmišljanje lahko svoje pasti), učenje dobrega počutja (izogibamo se perfekcionizmu), samopoučevanje – narekujemo si navodila za izvedbo naloge, učenje reševanja težav po korakih in praktičnih tehnik (oblikovanje stališč in strategije, kako se problema lotiti, razmišljanje po korakih, ki jih je treba izvršiti, da bi problem obvladali oz. prišli do rešitve), aktivno spoprijemanje (aktivno pristopimo k problemu in ga poskušamo odstraniti ali vplivati nanj, tako da preprečimo njegove posledice – vključuje spodbudo k neposredni akciji, povečanje napa in poskuse spoprijemanja v stopenjah), humor.
- » Raven čustev in vedenja: samokontrola vedenja (izražanje občutkov vljudno in odločno, ne agresivno ali pasivno), asertivnost (odločno zastopanje svojih interesov, zahtevati, kar nam pripada), trening socialnih veščin (sporazumevanje v različnih okoljih, z različnimi ljudmi, v različnih okoliščinah, dogovori/kompromisi/prilagajanje), izgrajevanje mreže prijateljev (socialna opora), načrtovanje in boljša organizacija delovnega in prostega časa (npr. skrb za mirno delovno okolje, delo po etapah oz. prioritetah, zagotoviti si čas brez motenj, kadar imamo bolj zahtevne miselne naloge, uvedemo »uradne ure« za pogovore po telefonu in odgovore po elektronski pošti).

5. SPREMEMBA OCENE SITUACIJE

Na spremembo ocene situacije vplivamo z zmanjševanjem nasprotja med zahtevami okolja in posameznikovimi viri spoprijemanja (poskušamo zmanjšati zahteve okolja in povečati lastne vire spoprijemanja). Pri tem nam pomagajo že opisane strategije spoprijemanja s stresom na ravni misli.

Kadar omenjene strategije niso dovolj, je dobrodošla tudi pomoč strokovnjaka (psihologa, psihoterapevta, svetovalca, zdravnika).

Poleg omenjenih strategij je zelo pomembna tudi skrb zase: dovolj spanja, kakovostna in redna prehrana, čas zase, reči da/ne po lastni presoji, izražati svoja čustva, pravica do spoštovanja s strani drugih, sprejeti odgovornost zase ter svoja dejanja in ne za probleme drugih, osebna rast.

Kako izbrati najboljši način spoprijemanja? Kako najti najboljše pot in kako se izogniti dodatnim težavam?

Ko se posameznik spoprijema z negativnim stresom, nanj prežita dve pasti:

1. Posameznika lahko zbegajo in prestrašijo telesni simptomi in znaki stresa.

Posameznik lahko ob simptomih stresa pomisli, da je z njim nekaj narobe in da je bolan. Treba si je zapomniti, da je to običajen in pričakovani odziv na stres, ki se kaže z določenimi mislimi, čustvi, telesnimi odzivanji in vedenjem.

2. Posameznik mora ločiti, na katere vzroke stresa lahko vpliva in na katere ne.

Past je v tem, da posameznik izgublja svoj čas in energijo za tiste vzroke stresa, na katere ne more vplivati ali lahko nanje vpliva zelo omejeno (npr. pojav bolezni, premestitev na drugo delovno mesto, smrt družinskega člana, nerazumevanje v družini, itd.). Bolj smiselno je, da razmislimo, kaj lahko storimo in spremenimo, na kaj imamo vpliv. Posvetimo se sebi, svojemu doživljanju, počutju (npr. svojo pozornost usmerimo v čim boljše lastno počutje) ter stvarim in ljudem, ki nam veliko pomenijo – družini, prijateljem, svojim konjičkom.

Spoprijemanje s stresom pomeni, da znamo živeti uravnoteženo, da uspešno rešujemo svoje težave, dobro načrtujemo svoj čas ter se znamo sprostiti, umiriti. Pri delu je pomembno, da si zastavljamo dosegljive cilje, gledamo na spremembe s pozitivnega vidika, zavračamo nestvarne zahteve, sprejemamo probleme kot izzive in ne kot grožnje ter poskusimo uravnotežiti delo z rednimi odmori.

Kadar imamo težave s preobilico nalog, le-te razvrstimo po pomembnosti ter si naredimo dnevni načrt dela tako, da se najprej lotimo težjih opravil.

6. STRES IN PRAZNIKI

Obdobje praznikov je za večino ljudi prijetno obdobje, vendar pa je za nekatere lahko tudi zelo obremenjujoče, saj je to obdobje premnogih zahtev in opravil (organizacija praznovanj, nakupovanje daril in na drugi strani pomanjkanje denarja, obiskovanje sorodnikov in znancev, udeležba na številnih dogodkih in zabavah, zahteve v službi ob zaključku leta ...). To obdobje je lahko posebej stresno za ljudi, ki so doživeli izgubo (partnerja ali drugega bližnjega sorodnika), so bolni, ostareli ali osamljeni.

Raziskava, izvedena v ZDA, kaže, da v času praznikov ljudje največ stresa doživljajo zaradi časovne stiske, pomanjkanja denarja, potrošniške mrzlice, pritiska zaradi obdarovanja in družinskih srečanj. Ugotavljajo tudi, da so v obdobju praznikov posebej pod stresom ženske (stres zaradi priprave praznovanj, družinske obveznosti, veliko gospodinjstvih opravil), pripadniki nižjega srednjega razreda (obilje dobrin, potrošništvo in na drugi strani skrbi ter pritiski glede denarja, preobremenjenost v službi), ljudje pa v tem času za spoprijemanje s stresom uporabljajo neuspešne strategije: posedanje pred televizijo, prenačkanje, veliko spanja ...¹⁷.

Če so v naši bližini ljudje, za katere vemo, da trpijo zaradi izgube ali osamljenosti, jih v obdobju praznikov obiščimo ali se kako drugače spomnimo nanje. Če zaradi izgube ali osamljenosti trpite sami, je povsem običajno, da čutite žalost in praznino. Povsem sprejemljivo je, da izrazite svoja čustva in da občutite svojo bolečino. Četudi je obdobje praznikov in se okrog vas vsi veselijo, se ne počutite krive, če veselja ne občutite. Če ste osamljeni, si poskušajte osmisliti praznike in si morda najti družbo. Pojdite med ljudi, obiščite katero od številnih prireditev, sorodnike ali prijatelje, morda se lahko vključite tudi v kakšno društvo ali v prostovoljno dejavnost, kar vam bo strukturiralo dan, vam ga zapolnilo s smiselno dejavnostjo in omogočilo, da spoznavate nove ljudi¹⁸.

Prazniki so lahko stresni tudi zaradi obiskov sorodnikov, s katerimi se morda ne razumete najboljše in jih sicer redko obiskujete. Da tovrstni obiski ne bi bili preveč stresni, poskušajte zmanjšati pričakovanja (sprejmite sorodnike takšne, kot so, četudi se ne razumete vedno, izogibajte se konfliktnim temam pogovorov, bodite razumevajoči ob morebitnih konfliktih) in se osredotočite na prijetno preživljanje skupnega časa. Če ne morete obiskati sorodnikov, jim pišite ali se na kak drug način spomnite nanje¹⁸.

V času finančno-gospodarske krize, kateri smo priča v zadnjih letih, so se marsikomu močno poslabšali gmotni položaj in življenjske razmere. Če ste v finančni stiski, pred morebitnimi nakupi daril dobro razmislite in natančno določite, koliko denarja imate na razpolago za darila. V kolikor imate hujše denarne težave, razmislite o drugačnih možnostih obdarovanja, npr. o izmenjavi daril, doma narejenih, uporabnih darilih ali začasem medsebojnem dogovoru o neobdarovanju. Morda razmislite o skupnem preživljanju časa ali skupnem obisku prireditve namesto kupovanja daril.



Konec leta je v marsikaterem poklicu zaznamovan s povečanim obsegom dela. Če vas konec leta obremenjuje obilo službenih obveznosti, poskušajte delovne naloge načrtovati vnaprej. Poskusite razvrstiti opravila od najbolj do najmanj nujnih, razmislite tudi o zavrnitvi udeležbe na kakšnem manj pomembnem dogodku, hkrati pa poskrbite za svoje zdravje (dovolj spanja, gibanja, čas za sprostitev, čas za medosebne odnose). Naj bodo prazniki tudi priložnost za počitek in sprostitev.

Bližajoč konec leta je lahko za mnoge stresen zaradi občutkov nezadovoljstva s seboj, bodisi ker niso uresničili



Praznični stres.

Ženske in pripadniki nižjega srednjega razreda

v času praznikov doživljata največ stresa.

Posedanje pred televizijo, prenajedanje in veliko spanja

so neuspešne strategije za spoprijemanje s stresom, ki jih ljudje v času praznikov veliko uporabljajo.

načrtov preteklega leta ali ker menijo, da so v preteklem letu naredili napake ali doživeli osebni poraz. Marsikoga bremenita občutek negotovosti ali strah pred prihodnostjo. **Konec leta je čas, da se spomnimo priložnosti za nove začetke in načrte za osebne spremembe ter izboljšave sebe in svojega zdravja. Naj bo čas praznikov namenjen tudi razmisleku o sebi in svojem življenju, načrtom za prihodnost, iskrenim pogovorom, poslušanju sebe in drugega ter izražanju svojega doživljanja in čustev.** Ne bojmo se spregovoriti o svojih stiskah, težavah in negativnih čustvih, a tudi o stvareh, ki nas zanimajo, veselijo in nas postopno vodijo do naših ciljev. [60](#)

7. LITERATURA

1. Bajt, M., Jeriček Klanšček, H. Negativni stres, V Tomšič, S. in drugi (ed) Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja. Desetletje CINDI raziskav v Sloveniji, NIJZ, Ljubljana 2014: 73–80
2. De Longis, A., Folkman, S., Lazarus, R.S. The impact of daily stress on health and mood: psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology* 51 (1988); 486–95
3. Thoits, P.A. Stress and Health. Major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behaviour* 51 (2010); S41
4. Sarafino, E.P. *Health Psychology: Biopsychological interactions.* John Wiley and Sons, Singapore 1990
5. Lyons, A. C., Chamberlain, K. *Health Psychology. A Critical introduction.* Cambridge University Press, Cambridge 2006
6. WHO – Svetovna zdravstvena organizacija. Impact of economic crisis on mental health. WHO, Stockholm 2011
7. Maslach, C., Schaufeli, W. B. in Leiter, M. P. Job burnout. *Annual review of psychology* 52 (2001); 397–422
8. Schaufeli, W. B. S., Leiter, M. P. in Malash, C. Burnout: 35 years of research and practice. *The Career Development International*, 14 (2009); 204–220
9. http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/docs/consensus_workplace_en.pdf
10. http://ec.europa.eu/public_opinion/flash/fl_398_en.pdf.
11. <https://podatki.nijz.si/pxweb/sl/NIJZ%20podatkovni%20portal>
12. Kanjuo Mrčela A., Ignjatović M. EUROFUND Poročilo o psihosocialnih tveganjih na delovnem mestu. FDV, Ljubljana 2104
13. Eurofund: Health and well being at work. A report based on the 5th European Working Conditions Survey. Eurofund, Dublin 2012
14. Dernovšek, M.Z., Gorenc M., Jeriček H. Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresa, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana, IVZ RS 2006
15. http://helpguide.org/mental/stress_management_relief_coping.htm
16. <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/basics/stress-basics/hlv-20049495>
17. <http://www.apa.org/news/press/releases/2006/12/holiday-stress.pdf>
18. <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress/art-20047544>

Članek je nastal v okviru projekta Znanje za zdravje delavcev, ki ga je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije – <http://www.znanje.zdravje-delo.si/>.