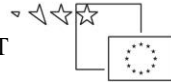




REPUBLIKA SLOVENIJA

MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



*Naložba v vašo prihodnost*  
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA  
Evropski socialni sklad



Točka vseživljenjskega učenja:

**BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO**  
**Strahinj 99, 4202 Naklo**

**Gradivo za delavnico**

**ŽIVETI V SOŽITJU S STERSOM**

**Pripravila: ga. Katarina Lavš**

**Strahinj, 21. 1. 2010**

# V SOŽITJU S STRESOM

*Da bi lahko živeli v sožitju s stresom,  
moramo najti svoj lastni ritem:  
strune ne smejo biti preveč napete,  
ker lahko počijo; niti premalo,  
ker ne dajo pravega zvoka.  
Najti pravo mero stresa je kot uglasiti  
violino lastnega bivanja...*

*Luban-Plozza*

**Vsebinska izhodišča z vajami**

Pripravila: Katarina Lavš, prof.psih.,ped.

januar 2010

<b>IZ VSEBINE</b>	<b>stran</b>
Zgodba o popotniku...	3
Stres – opredelitev temeljnih pojmov	4 - 6
Izvori stresa	6
Stresni dogodki	7
»Ko se prižgejo rdeče luči« – simptomi stresa	8 – 10
Ravnanja v obremenilnih življenjskih situacijah	11 - 12
Načini odzivanja na obremenilne dogodke	12
Soodvisnost telesnega in duševnega	13
Orientacijski test za oceno ogroženosti s stresom	14 - 15
Duševna in telesna sprostitvev	16 - 18
Uporabljeni viri in literatura	19

## ZGODBA O POPOTNIKU...

Utrujeno je hodil popotnik po neskončno dolgi cesti. Obležen je bil z velikanskim tovorom. Na hrbtu je nosil težko vrečo s peskom, ob strani meh, napolnjen z vodo. Z desno roko je vlekel strahotno velik kamen, z levo pa vrečo peska. Okrog vratu mu je na vrvi visel star mlinski kamen. Okrog goleni je imel ovite verige, s katerimi je vlekel težko breme po peščeni poti. Ravnotežje je lovil z na pol gnilo bučo na glavi. Ob vsakem koraku so verige zarožljale. In ob vsakem koraku je izmučen od utrujenosti zastokal in se pritoževal ter objokoval svojo usodo.

*Me potjo je v vroči opoldanski vročini srečal moža. Ta pa ga je vprašal: »Oh, utrujeni popotnik, zakaj si se obložil s peskom, vse polno ga je tu naokrog?« Popotnik mu odgovori: »Kako sem neumen, do tega trenutka tega nisem imel za mar.« Odvrgel je breme in bilo mu je lažje. Po dolgem času sreča kmeta, ki ga vpraša: »Povej mi, utrujeni popotnik, zakaj se mučiš z na pol gnilo bučo in čemu ti bodo verige, ki jih vlečeš za seboj?« Popotnik pa mu je odgovoril: »Srečen sem, da si me opozoril; res ne vem, zakaj vse to nosim.« Snel je verige in vrgel bučo v jarek ob cesti.*

*Spet mu je bilo lažje. Ko je hodil naprej, ga je ponovno začelo vse boleti od utrujenosti. Sreča moža, ki se je vračal z oddaljenega polja. Povpraša ga: »Dobri človek, kako velik je tvoj meh za vodo, kakor da želiš prehoditi vso puščavo KawirNedaleč od tebe pa teče čista reka, ki te bo spremljala med potjo.« Popotnik mu odvrne: »Hvala ti, šele zdaj vidim, kaj vse sem vlekel s seboj.« Odprl je meh, zlil iz njega vodo in pesek iz vreč stresel v luknjo.*

*Naenkrat pa se je zaskrbljen ustavil, pogledal je sonce, ki je začelo zahajati. Zadnji sončni žarki so ga opozorili, da bo kmalu noč. Nenadoma se je zavedel težkega mlinskega kamna okrog vratu, zaradi katerega je bil že vse sključen. Vrgel ga je v reko in se brez tovara odpravil naprej, da bi našel svojo krčmo...*

*N.Pesechkian: Der Kaufman un der Papagei, S Fischer, Frankfurt, 1983*

**VAJA** : ozaveščanje bremen, ki jih po nepotrebnem vlečemo skozi življenje ( udeleženci dobijo podrobna navodila pred pričetkom vaje)  
Vaja poteka v manjših skupinah, izbranih po metodi slučaja

**CILJ** : prepoznavanje obremenitev, ki vodijo do stresa in vzrokov, zaradi katerih se je človek pogosto tako trdovratno oklepa

### 1.1.1 STRES – opredelitev temeljnih pojmov

Pojem **STRES** različni strokovnjaki različno definirajo. Strokovnjaki s področja medicine bolj poudarjajo fiziološke učinke stresa, psihologi kognitivne in druge strategije posameznika za obrambo pred stresom in njegovimi posledicami, socialne vede in ekonomija pa se vedno bolj osredotočajo na socialne in ekonomske posledice stresa, zaradi katerega po podatkih WHO oboleva že več kot tretina človeštva v razvitem svetu. Posledice so ogromno število izgube delovnih ur, komaj obvladljivi stroški zdravstva za ugotavljanje in zdravljenje t.im. psihosomatskih obolenj, ki jih povzroča stres. Vse več teoretičnih razprav in tudi blaženja posledic se osredotoča na t.im negativni stres, čeprav poznamo tudi t.im. pozitivni stres, ki človeka žene v iskanja nove, boljše kvalitete življenja. Skupni imenovale različnih opredelitev stresa je.

STRES je dogajanje, ki ga pri človeku sproži vsaka sprememba, ki zmoti njegovo notranje ravnovesje. Stres aktivira njegove prilagoditvene moči in spodbudi njegove duševne in telesne sile. Ne gre pa prezreti, da se na stres vsakdo odziva v vsej svoji

- duševni,
- telesni in
- socialni celovitosti.

To pa seveda pomeni, da se niti dva človeka na isto količino stresa ne odzivata enako in ju zato tudi ne prizadene enako.

**STRESORJI** ali vplivi, ki sprožijo takšno dogajanje, so lahko zelo različni. Različen je, kot že rečeno, tudi človekov odziv nanje, prav tako pa potek in posledice vsake obremenitve. Celoten odziv ali **splošni adaptacijski sindrom**, kakor je to zapleteno dogajanje imenoval oče pojma stresa Hans Selye, je po eni strani odvisen od

- vrste,
- intenzivnosti in
- trajanja stresa

in po drugi strani od številnih

- značilnosti posameznikove osebnosti,
- njegovih duševnih in telesnih sposobnosti za prilagajanje,
- njegovega osnovnega in trenutnega duševnega in telesnega stanja.

**Pritiski in obremenitve**, ki spravljajo človeka v stres, so sestavni del življenja. Ni ga, ki bi se jemu lahko povsem izognil ali bi mu bili prihranjeni – in po svoje je kar prav tako, poudarja dr. Martina Žmuc Tomori v delu Psihologija telesa in takole utemeljuje svoje mnenje:

**STRES SPRAVLJA ČLOVEKA V ŽIV, DEJAVEN, NEPRESTANO DINAMIČEN STIK S SEBOJ IN SVETOM, KI GA OBDAJA. IN ČEPRAV JE ZRADI STRESOV RAZNIH VRST ŽIVLJENJE LAHKO HUDO NAPORNO IN NAPETO, BI BILO BREZ NJIH PRAZNO IN PUSTO, BREZ IZZIVOV IN PRESKUŠENJ, KI V KONČNI FAZI PRISPEVAJO H KVALITETI ŽIVLJENJA .**

Ali kot pravi Selye: Življenje brez stresa je kot hrana brez soli in začimb. Če je preslana, preveč začinjena izgubi svoj čar, povsem neslana in nezačinjena pa ne prinese tistega pravega užitka, ki človeku daje zadovoljstvo.

#### OBREMENITEV IN OBRAMBNE REAKCIJE NA STRES

Stres sicer lahko hudo obremeni človekove prilagoditvene sile in moči, ga izčrpava in pripomore k številnim neugodnim obrambnim reakcijam, ga pa tudi

- fizično in psihično krepi,
- spodbuja k iskanju novih, boljših odzivov in rešitev,
- obnavlja njegove psihofizične moči in
- vzdržuje njegovo vitalnost.

#### IZKUŠENJSKO UČENJE

- **poskus prepoznavanja različnih stresorjev,**
- **kako doživljamo neprijetna in prijetna dogajanja »tu in zdaj«,**
- **kaj vse lahko razburka dinamiko našega življenja,**
- **ozaveščanje različnih občutkov in čustev, ki jih sprožajo različni stresorji**

**Vaja poteka po metodah GT za vsakdanje življenje; podrobna navodila udeleženci dobijo pred pričetkom izvajanja vaje, ki poteka v parih**

## **IZVORI STRESA** so lahko

- **zunanj** – izhajajo iz okolja in objektivnih življenjskih okoliščin
- **notranji** – povezani so z osebnim doživljanjem obremenilnih dogodkov in situacij

Človek se drugače odziva na takojšen, nenaden in kratkotrajen stres z znanim izvorom in predvidljivim potekom (n.pr. ko pridemo na vrsto, blagajničarka menja trak v računalniku, v nedeljo nam zmanjka plina, iz rok nam zleti steklenica olja in se razlije, ne najdemo ključev...) kot na dolgotrajen, težko rešljiv in nepredvidljiv stres (n.pr. nenadna izguba službe, odhod otrok iz družinskega gnezda, nepričakovana poškodba ali bolezen, ločitev...) Obvladovanje nenadnih, predvidljivih stresov večini ljudi ne dela težav in ne pušča posebnih posledic, nekatere celo

- spodbudi k razmišljanju, večji aktivnosti,
- jih pripelje do iskanja novih rešitev,
- jim prinese – ko mine – celo sprostitvev in olajšanje.

Mnogo hujša in težje premagljiva, pa tudi s hujšimi posledicami je druga oblika stresa, ki ima za večino ljudi dolgotrajnejše in bolj usodne posledice.

VODENA DISKUSIJA o kratkotrajnih in dolgotrajnih stresih na osnovi CS (študija primera)

### **1.1.2 STRESNI DOGODKI**

po mnenju nekaterih raziskovalcev (Lazarus, 1981) nastopajo v treh osnovnih oblikah:

#### **1. Izguba / oškodovanost**

- fizične poškodbe ali izgube,
- duševne poškodbe ali izgube,
- izguba samozaupanja in samospoštovanja
- izguba socialnega priznanja, potrditve,
- izgube v medosebnih odnosih ipd.

#### **2. Grožnje oz. nevarnost izgube/poškodbe**

- gre za anticipacijo izgube/poškodbe, ki še ni nastopila, a je možna,
- objektivni ali subjektivni strah pred izgubo/poškodbo ipd.

#### **3. Dogodek, situacija kot izziv**

- pozitivna vsebina odnosa so stresnega dogodka,

- posebni miselni stili, ki poudarjajo pozitivne posledice ali pozitivne vidike dogodkov, kakršni so asociativno povezani u
- načini obvladovanja obremenilne situacije

Ni se težko strinjati z Mirjano Ule, ki v svojem delu Psihologija vsakdanjega življenja takole zaokrožo misel o obvladovanju stresne situacije:

**Obvladovanje stresne situacije je način vedenja kot duševni napor, ki pripomore k temu, da posameznik uspešno obvlada stresno situacijo brez hujših posledic za njegovo psihofizično počutje.**

Doživljanje stresne obremenitve in jakost odziva nanjo sta odvisna od posameznika. To, kar nekoga hudo vznemiri, se drugega komaj dotakne. Kaj posameznika vznemiri, je odvisno tudi od tega, čemu pripisuje večjo vrednost. Nekomu, ki mu veliko pomenijo medosebni odnosi, doživlja hud stres ob slehernem konfliktu. Ob tem je seveda odvisno ali doživljamo konflikt kot nekaj pozitivnega ali pa je v našem doživljanju konflikt »kriv« za vsa nesoglasja med ljudmi, za spore, bitke, žalitve, vojne v »malem« in tudi tiste vedno prisotne uničujoče vojne v svetu. Konflikt ne bi smel biti pojmovan kot »vojna« in reševanje konflikta po principu »kdo bo koga« privede v končni fazzi vedno do izgub na obeh straneh. Dobro rešeni konflikti prispevajo k zmanjšanju teže obremenilnih dogodkov in negativnih posledic stresa.

## **»KO SE PRIŽGEJO RDEČE LUČI«...simptomi stresa**

Poznamo tri skupine simptomov, ki jih imamo za prve znanilce, da je nekdo preveč izpostavljen stresu. Nanje je prvi opozoril ameriški psiholog Neil S. Hibler:

### **1. ČUSTVENI SIMPTOMI**

**\* apatija**, ki se kaže kot

- nezadovoljnost,
- otožnost, žalost, obup,
- nezmožnost uživanja v prijetnih stvareh,
- nezmožnost doživljanja radosti v intimnih odnosih...

**\* anksioznost**, ki se kaže kot

- notranji nemir,
- tesnoba,
- negotovost,



- občutek nekoristnosti ali nepomembnosti,
- nespoštovanje samega sebe...

**\* razdražljivost, ki se kaže kot**

- nezaupanje in iskanje »škodljivcev« in »pasti« na vsakem koraku ,
- nadutost, oholost, zaničljivost,
- polemičnost brez pravih argumentov,
- jeza, bes,
- uporništvu, napadalnost...

**\* pretirana zaverovanost vas ali zavračanje samega sebe**

- pripisovanje pretiranega pomena lastni dejavnosti,
- prekomerna nalaganje dela sebi,
- začetki deloholizma (zasvojenosti z delom, beg v delo),
- nepriznavanje težav,
- sumničavost,
- nepriznavanje, zanikanje, simptomov stresa...

## **2. VEDENJSKI SIMPTOMI**

**\*izogibanje**

- zapiranje vase,
- beg od dela, zavračanje dela,
- težave pri sprejemanju novih izzivov
- nepripravljenost prevzeti odgovornost za svoja ravnanja...

**\* pretiravanje**

- odvisnosti (od alkohola, cigaret, tablet, hrane, nakupovanja in zapravljanja),
- zasvojenost z delom (deloholizem),
- nagnjenost k hazardnim igram,
- seksualna promiskuiteta...

**\* težave z lastno urejenostjo**

- zunanja neurejenost,
- slaba osebna higiena,
- brezbržnost do lastnega izgleda,

- zamujanje na delo,
- nespoštovanje dogovorov, dogovorjenih rokov...

**\* težave s spoštovanjem pravil, zakonov**

- zadolženost,
- kaznovanost,
- nenadzorovano nasilno obnašanje in reagiranje,
- prekoračitev svojih pooblastil...

### **3. TELESNI SIMPTOMI**

- pretirana skrb za svoje telo,
- pretirana skrb za svoje zdravje,
- nepriznavanje bolezni,
- pogosta obolevnost,
- kronična utrujenost,
- fizična izčrpanost,
- pretirana vera, zaupanje v samozdravljenje,
- zloraba zdravil, slabo počutje ( glavobol, migrena, nespečnost, pretirana zaspanost, spremembe teka kot sta izguba teka ali nenasitnost, požrešnost, pridobivanje ali izguba teže, driska ali zaprtje, težave v spolnosti...)

Če se čustveni, vedenjski in telesni simptomi pojavljajo skupaj, predvsem pa če trajajo dlje časa, je potrebna pomoč osebnega zdravnika ali specialista. Ne smemo pozabiti, da ni tako pomembno ali so težave domnevne ali resnične, pač pa, kako jih doživlja posameznik.

### **VAJA : prepoznavanje simptomov stresa in načini soočanja in spopadanja z njimi**

vaja poteka v treh manjših skupinah; vsaka od skupin »dela« na eni vrsti simptomov po GT tehniki dopolnjevanja stavkov v pozitivni in negativni smeri: n.pr.: zasvojenost z delom je dobra, ker...ni dobra, ker...

pretirana skrb za zdravje je dobra, ker...ni dobra, ker...

Prva skupina dela na čustvenih, druga na vedenjskih, tretja na telesnih simptomih. Sledi poročanje pred celotno skupino in vodena diskusija.

Vsaka skupina izbere po dve, po njihovi presoji najpogostejše oblike odražanja posamezne skupine simptomov – čustvenih, vedenjskih, telesnih.

**CILJ : osebno ozaveščanje simptomov in odziva nanje ter izmenjava izkušenj s soudeleženci v manjših in v celotni skupini ter posledično bolj konstruktivno soočanje in spopadanje s simptomi stresa**

# RAVNANJA V OBREMENILNIH ŽIVLJENSKIH SITUACIJAH

Obvladovanje stresne situacije **je tako pomembna stvar, da vpliva**

- na celotno koncepcijo življenja posameznika,
- na njegovo življensko filozofijo in moralno-etično držo,
- na njegovo socialno vključevanje in prilagajanje,
- na zdravje oz. bolezen.

K oceni teže neke situacije bistveno prispeva tudi subjektivno dožemanje lastnih zmožnosti za obvladovanje stresne situacije. Razlikujemo med

- \* instrumentalnim in
- \* emotivnim (čustvenim) obvladovanjem situacije.

**Instrumentalno** obvladovanje sloni na spreminjanju motene interakcije med osebo in okoljem, **emotivno** pa na psiholoških regulacijah stresnih emocij, n.pr.:

\***samoobvladovanje** s katerim posameznik lahko olajša občutke

- tesnobe
- strahu,
- krivde,
- žalosti,
- jeze,
- zavistiljubosumja,
- ničvrednosti,
- maščevalnosti,
- odrinjenosti...

\* **samopomiritev** (paliacija) s katero posameznik lahko ohrani

- svojo pozitivno življensko moralo ter
- svoje možnosti delovanja v okviru svojih stališč, vrednot, svoje življenske morale...

## **ODZIVANJE NA OBREMENILNE DOGODKE in posledično na stres**

Odzivnost na obremenilne dogodke, ki sprožajo stres, je med ljudmi zelo različna in je v veliki meri odvisna od posameznikove osebnosti, njegove osebnostne zrelosti, ki ni nekaj statičnega ampak se nenehno dograjuje ali zamaje; pa najsi gre za čustveno, socialno ali moralno-etično zrelost posameznika. Če povzamemo nekaj temeljnih spoznanj o človekovi osebnosti, njegovih osebnostnih potezah, njeni osebnostni zrelosti, karakterju, temperamentu... lahko rečemo, da

človek, ki je

- sposoben napora, odrekanja, potrpljenja...
- prilagodljiv, a ne konformistično naravnani,
- sposoben prevzemati odgovornost,
- ima pozitivno samopodobo,
- zdravo samozavest in samospoštovanje,
- je dinamičen,
- ustrezno dojemljiv za dogajanja v sebi in okolju...

stres doživlja drugače in se nanj tudi drugače odziva kot tisti, ki je

- omahljiv,
- nenehno išče »dežurnega krivca« za svoje probleme,
- se kar naprej zateka k alibični drži »če bi...če ne bi...»,
- se pasivno prepušča tokovom življenja po principu »kar bo pa bo«,
- se ima za nemočno žrtev stvarnosti in njenih preizkušenj...

VSAKDO JE NARAVNAN NA DOLOČENO, ZANJ ZNAČILNO »KOLIČINO« STRESA, OB KATERI SE ŠE DOBRO POČUTI, JE AKTIVEN, ČUJEČ, DEJAVEN, ČUSTVENO STABILEN. ČE PA GA RAZMERE PRIVEDEJO V VEDNO HUIŠE IN POGOSTEJŠE OBREMENILNE SITUACIJE IN POSLEDIČNO VSE MOČNEJŠI STRE, LAHKO POSTANE ZBEGAN, PRESTRAŠEN, VSE MANJ UČINKOVIT. ČE PA JE STRESOV PREMALO, POSTANE BREZVOLJEN, APATIČEN IN SPET NEZADOVOLJEN.

IN ZATO SI JE VREDNO PRIZADEVATI, DA NAJDEMO PRAVO MERO STRESA ZASE IN UGLASIMO VIOLINO SVOJEGA BIVANJA...

### **1.1.3 SOODVISNOST TELESNEGA IN DUŠEVNEGA**

Ni področja v življenju, na katerega povezanost med duševnim in telesnim ne bi imela svojega vpliva in na nobenem koraku življenja se ni mogoče izogniti tej povezanosti. Kolikokrat odgovemo v svojih prizadevanjih prav zaradi neuskkljenosti med svojim duševnim in telesnim delom. In najbrž je vsakemu izmed nas poznana izkušnja, kako se zatečemo v tolažbo telesnega, kadar so prizadeta naša čustva in kako

cenimo vrednote duševnega, kadar nas izdaja telo...in kako se duševno preplete in poveže s telesnim, kadar je človek najbliže sebi in drugemu.

Lahko smo zadovoljni, da je nekdanja enostranskost učenja, ločevanja na telesni in duševni del, začela siliti čez rob te ozkosti in da smo danes obogateni s poznanji mnogih povezav, ki »telesu dajejo dušo, duševnemu pa stvarnost telesnega«

**TELO IN DUŠEVNOST STA MED SEBOJ POVEZANA V OBEH SMEREH.** Le skupaj sestavljata neokrnjeno celoto, ki je osnova in pogoj za vse človekove dejavnosti. Človekov jaz prav vsak trenutek sestavlja njegov telesni in duševni del, čeprav se zgodi, da včasih prevlada eden, pa spet drugič drugi.

**NAJPREPROSTEJŠA IN NAJZAPLETENEJŠA DUŠEVNA DOGAJANJA IZHAJAJO IZ PROCESOV, KI JIH OMOGOČA TELO.**

Telo je sestavni del stvarnosti v vseh okoliščinah in položajih. Za vsakega človeka je odnos do telesa prisposoda njegovega odnosa do stvarnosti. Po tem, kako človek pojmuje soje telo in kaj mu to pomeni, se uravnava tudi njegov celoten odnos do sebe, prek tega pa doživlja vse pomembne življenske teme. In obratno – prek pojmovanja in doživljanja sveta, njegovih vrednot, priložnosti in omejitev se oblikuje tudi njegov odnos do lastnega telesa.

Prav od poznavanja povezanosti in prepletenosti telesnega in duševnega je odvisen tudi človekov odziv na obremenilne situacije in stres ter bolj ali manj učinkovito obvladovanje dogodkov in situacij, ki sprožajo stres.

Žal danes mnogi antistresni programi kljub mnogim dokazom o prepletenosti in soodvisnosti telesnega in duševnega poudarjajo, izpostavljajo ali že kar mistificirajo eno ali drugo plat človeka, kar se po eni strani kaže v pretiravanju skrbi za telo, forsiranju nemalokrat pretirane fizične aktivnosti, raznih antistresnih diet...po drugi strani pa pretirano osredotočanje na skrb za »dušo«, ki lahko postane bolj kot ne škodljiva, še zlasti kadar je v rokah vse številnejših samooklicanih zdravilcev duše.

## **VAJA : Orientacijski tes za oceno ogroženosti s stresom**

Pred začetkom reševanja orientacijskega testa ( ki ga udeleženci dobijo po izvedbi prvega dela vaje) poteka vaja po metodi »tečemo v krogih«, kjer **udeleženci ozaveščajo svoje počutje:**

**Tukaj in zdaj se počutim....**

**Moti me....**

**Nisem pričakoval, da ....**

**V minulih dveh urah me je najbolj razjezilo...**

**Največje zadovoljstvo mi je povzročilo...**

**Zavedam se, da sem za svoje boljše počutje storil...**

**Zavedam se, da svojega občasnega ne ravno prijetnega počutja nisem mogel preprečiti, ker....**

**Pričakoval sem...**

**Nisem pričakoval...**

V drugem delu si udeleženci v manjših skupinah izmenjajo svoje osebne poglede na obremenilne dogodke in pojavnost stresa v njihovih življenjih. Nekaj izhodišč za pogovor:

Kako doživljam svoje življenje? **Kot**

- zelo stresno, predvsem me v stres spravlja...konkretizacija,
- kolikšen je delež negativnega stresa v vašem življenju
- pozitivno stresno,
- povsem nestresno

**Po končanih »ogrevalnih vajah« udeleženci (vsak zase) rešijo**

Orientacijski test za oceno ogroženosti s stresom. Razdelijo se v skupine glede na število točk, ki jim jih prinese test in poskušajo poiskati vzroke za takšen rezultat.

Sledi skupna analiza **priporočil** za tiste, ki po svojem občutku ali rezultatih testa stres doživljajo zelo intenzivno, boleče in jim vse pogosteje jemlje voljo in življensko energijo ali celo ogroža s psihosomatskimi obolenji.

**Priporočila:**

- razmislite, na katerem področju bi morali spremeniti način življenja,
- prevetrite svoje škodljive razvade in se jim odpovejte,
- naučite se izražati svoja čustva bolj neposredno in na sprejemljivejši način,
- večkrat si vzemite čas za oddih,
- naučite se sprostiti,
- lotite se telesne dejavnosti, ki bo ustrezala vašim sposobnostim in vam bo v veselje,
- potrudite se za večjo dojemljivost za lepo in dobro v življenju,
- tudi v težavah poskušajte najti koristne napotke zase,
- razvijte bolj zdrave navade v zvezi s hrano, počitkom, spanjem,
- ustrezno si programirajte čas, »tatovom časa« stopite na prste,
- ne bodite preveč zahtevni do sebe,
- naučite se prositi za pomoč brez slabe vesti,
- ne vsiljujte pomoči drugim, če vas zanjo ne prosijo,
- opustite stike z ljudmi, ki vas »zastrupljajo« s pretežno negativnimi sporočili,
- poskusite se naučiti uživati v samotni,
- odženite čimprej misel, da se hudo dogaja le vam, da je vam najtežje, da je vaš problem najhujši in najteže rešljiv...

Kako udejaniti navedena priporočila? Tudi življenja v sožitju s stresom se moramo naučiti. Učenje pa ni učinkovito, če nismo sposobni preseči vloge žrtve, ki jo mnogi tako radi igrajo in si resnično ne želimo ali ne upamo stopiti na pot, ki vodi k večji lastni moči za obvladovanje obremenilnih situacij, k izbiri tistih strategij, ki so pogosto sicer tvegane, a v končni fazi edine učinkovite za spopadanje s stresom in njegovimi posledicami.

## **DUŠEVNA IN TELESNA SPROSTITEV**

Kdor se zna aktivno razbremeniti fizičnih obremenitev in duševnih napetosti, lahko svojo energijo bolj učinkovito usmeri v ustvarjalno dejavnost in posledično kvalitetnejše življenje. Človek, ki se nauči osvoboditi vplivov negativnega stresa, lahko bolj zadovoljivo aktivira svoje fizične in duševne moči. Pozitiven odnos do lastnega telesa ter zadovoljstva, ki ga človek doseže s pravilno izbiro telesne aktivnosti, prizadevanjem in vztrajnostjo, sodi danes med nepogrešljive preživetvene strategije. Izkušnja obvladane šibkosti in premagane nemoči na telesnem področju zmanjša možnost podcenjevanja in vdaje na vseh drugih poljih človekovega življenja, npr. v napornih medosebnih odnosih, neproduktivnih konfliktih, uveljavljanju svojih pogledov, uresničevanju svojih želja, racionalni izrabi duševnih potencialov...

Človeško telo je prilagojeno gibanju. Desttisočletja se je razvijalo tako, da lahko čim bolj ustrezno spolnjuje potrebe dejavnega vstopanja v prostor in smiselnega funkcioniranja v okolju, katerega del je.

Zanemarjanje, neupoštevanje aksioma, da je telo prilagojeno gibanju ( dolge ure sedenja pred računalnikom, poležavanje pred televizorjem, zasvojenost z vožnjo z avtomobilom, ko bi šel človek- če bi le mogel – z avtom celo tja, kamor gre še cesar peš) , vse to se (zlasti če se temu pridružijo še slabe spalne in prehranjevalne navade) kaj hitro odrazi na:

- splošni slabi telesni kondiciji,
- zmanjšani odpornosti proti boleznim,
- slabi prilagodljivosti na stres,
- porušenem ravnotežju vegetativnih funkcij pri delovanju srca, ožilja, prebavil in drugih organskih sistemov ter razvoju številnih bolezni današnjega časa.

Ustrezna telesna dejavnost in posameznikovi enkratnosti prilagojeni sprostitveni programi ter zadostna razgibanost telesa in duha so pogoji za zdrav potek večine funkcij človeškega telesa.

Vse več je strokveno podkovanih ugotovitev, da ljudje, ki so se navadili svojo energijo usmerjati tudi v telesno naprežanje, lažje prenašajo duševne obremenitve

in ob njih tudi ustrezneje ukrepajo. Že sam telesni napor je svojevrsten stres. Sile zanj je treba zbrati in jih ustrezno razporediti, tako časovno kot energetsko. Vzburjenje, ki ga stres sproži, lahko človeka podre ali pa okrepi za ustrezno akcijo. Kogar telesno naprežanje nauči usmerjati prave moči po pravi poti, je bogatejši za posredno izkušnjo s samim seboj. Le potrditve, do katerih je prišel z lastnim trudom, mu povečajo zaupanje vase. To pa je osnova za vsako spoprijemanje z obremenilnimi situacijami in z njimi povezanimi problemi.

Postavlja se seveda vprašanje, **kakšna telesna dejavnost je ustrezna in koristna tako za človekovo telo kot njegovega duha.** Najbolj pomembno je, da je

- prilagojena človekovim specifičnim telesnim značilnostim,
- njegovi kondiciji in telesni gradnji,
- je usklajena z njegovimi duševnimi lastnostmi in navadami,
- ki ne posega pretirano v njegove življenske navade in način življenja, predvsem pa da
- je v sozvočju z njegovimi vrednotami in njegovo življensko filozofijo.

**Ustrezna telesna dejavnost**, ki je prilagojena posamezniku kot psihofizični celoti in ne podlega trenutnim modnim trendom ima vrsto pozitivnih učinkov na človekovo psihofizično počutje in po mnenju številnih strokovnjakov **pomaga razvijati, krepiti in ohranjati:**

- zaupanje vase, zdravo zaupanje drugim,
- sposobnost zdrave uveljavitve,
- čustveno stabilnost,
- samostojnost v ravnanju in odločanju,
- neodvisnost in zdravo sodelovanje,
- samoobvladovanje,
- samokontrolo, delovno učinkovitost,
- radoživost in zdrav optimizem,
- usmerjanje zdrave agresivnosti,
- zdravo tekmovalnost,
- sposobnost za življenje v sožitju s stresom in nenazadnje
- vero v smisel napora in življenja kot večnega lovljenja ravnotežja med dvojicami:

- strahom in pogumom,
- zmago in porazom,
- strpnostjo in nestrpnostjo,
- veseljem in žalostjo,



- jezo in spravljenostjo,
- upom in brezupom,
- zdravjem in boleznijo,
- sovraštvom in ljubeznijo in konec koncev
- življenjem in smrtjo ter še mnogimi dvojicami, ki so vtakane v naša življenja.

Človek mora poznati

- želje, potrebe in občutljivost svojega telesa in
- biti s svojim telesom uglašen ter
- do svojega telesa prijateljsko naklonjen.

Namesto, da se prek svojega telesa muči, kaznuje in zanemarja, lahko prav prek njega vzpostavlja naklonjen odnos do sebe in do drugih. Seveda pa je treba priznati, da od tega ni odvisna vsa njegova sreča v življenju, da se bo s prijateljskim odnosom do telesa izognil slehernemu konfliktu, da nikoli ne bo prišel v spor s sami seboj in bodo odnosi z drugimi vedno korektni, spoštljivi in osrečujoči...je pa zagotovo res, da je pozitiven odnos do telesa pomembne del našega zadovoljstva in sreče, za katero hodimo in tudi možnosti zanjo. Če odpovedujemo pri tem, bo prek te vrzeli težko speljati pot do sebe in prek sebe do drugih.

## SPROŠČANJE STRESA IN »VARNOSTNI VENTILI« **orientacijski test**

Orientacijski test z navodili za reševanje ter rezultati udeleženci dobijo na učni delavnici. Zaključna vodena diskusija o uresničitvi pričakovanj in preverjanja vrednih spoznanj pri premagovanju stresa in poskusih živeti z njim v sožitju.

## **UPORABLJENI VIRI IN LITERATURA**

Geller, U., Moja skrita moč uma, 2000 , Radovljica, Didakta

Godwin, M., Kdo si? 101 način, kako vidimo sami sebe, 2001, Ljubljana, MK

Gerjol, S., Živeti, delati, ljubiti, 2006, Celje, Mohorjeva družba

Goleman, D., Čustvena inteligenca, 1997, Ljubljana, MK

Lamovec, T., Načela GT za vsakdanje življenje, 1997, Ljubljana, ARX

Luban-Plozza, B., V sožitju s stresom, 1994, Ljubljana, DZS

Makarovič, J., Antropologija ljubezni, 2009, Ljubljana, MK

Saltus, C., Telo izdaja osebnost, 2000, Ljubljana, MK

Ščuka, V., Kontakt v GT, 2000, gradivo za tabor, Sinji vrh

Tomori, M., Psihologija telesa, 1990, Ljubljana, DZS

Ule, M., Psihologija vsakdanjega življenja, 1993, Ljubljana, ZPS

Vreg, F., Sporazumevanje živih bitij, 1997, Ljubljana, FDV

Zohar, Marshall D.,I., Duhovna inteligenca, 2000, Tržič, Učila

**Zapiski K.L. iz učnih delavnic, ki jih je vodila v letih 1990- 2008 ter seminarja pri L. Plozza ter učnih delavnic pri V. Ščuki in T. Lamovec.**