

Mladinsko delo 4.0

STRES IN MLADI V DOBI 4.0

Kristina Kosmač



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

socialna
akademija



»Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.«

1. *Stres v dobi 4.0*

Po vseh razpoložljivih podatkih je stres pojav, ki ga v največjem delu človeške zgodovine niso poznali. V znanosti se ta termin uporablja od srede tridesetih let prejšnjega stoletja. Čeprav so ljudje v predmodernih družbah lahko trpeli zaradi različnih tegob in motenj, očitno niso trpeli zaradi stresa. Korenine pojava stresa, ki se je razbohotil s širjenjem urbanizacije in kapitalizma, so v nekaterih osnovnih novostih, ki jih je prinesla zgodnja moderna doba. Spremembe so prinesle hitrejši tempo življenja, drugačno doživljanje sebe in drugačen izbor sistema vrednot.

Ena najbolj osnovnih sprememb, ki jih je prinesla zgodnja moderna doba, je možnost hitrega transporta in s tem zgodovinsko gledano povsem novega pojava – individualnega preseljevanja. Posamezniki so spoznali, da lahko opustijo identitete, ki so jih imeli v starem svetu, in zasnujejo nove. Tovrstna prostorska in tudi socialna mobilnost ter spremembe so bile v konservativnih, fevdalnih ureditvah evropskih kraljestev nemogoče. V istem obdobju je prišlo tudi do velike rasti proizvodnje in razvoja manufaktur. Denar se je gibal čedalje hitreje, z njim pa so se tudi ljudje začeli »gibati« po družbeni lestvici. Začel se je pojavljati nov razred, ki se je odlikoval po povsem novi psihološki značilnosti: podjetnosti. Življenje je bolj kot kdaj prej določala sposobnost, da se prevzame pobudo, ne pa podedovani družbeni položaj. V tem procesu so se začele pojavljati nove vrste dela, kar je prineslo potrebo po specializaciji in novih oblikah izobraževanja.

Mesta so kot središča številnih dogajanj postajala čedalje večja in življenje v njih čedalje prestižnejše. Nadaljnja urbanizacija je pripeljala do pojava jedrnih družin, oddaljevanja od narave in ločevanja zasebnega ter poklicnega prostora. Vse te spremembe so okrepile trend v smeri individualizma, doživljanja sebe kot ločenega posameznika, katerega cilj je, da definira samega sebe in da to definicijo razvija. Takšna situacija je prinesla veliko več svobode pri iskanju individualne življenjske poti. Toda ta svoboda je privedla tudi do soočanja z novimi izzivi: z veliko večjo odgovornostjo za možne izbire, s stalno nevarnostjo izgube družbenega položaja, z naporji, ki jih zahteva stalno izobraževanje in specializacija, s skoraj noro naglico, s katero je človek hotel vedno priti pravočasno in opraviti vse. (Dimitrijević, 2009)

Danes se venomer poudarja, da je sodobna družba patogena sama po sebi. Kot enega glavnih argumentov se navaja stres. Stres je pojav, ki se nahaja med biološkim in psihičnim. Pojavlja se tam, kjer se biološki del naše osebnosti preveč napreza, naš duševni del pa tega ne sprevidi, razume in popravi. Naši predniki se s stresom niso soočali: samo nekaj sto let nazaj je več kot 99 % ljudi živel v naravi, odvisni so bili od njenih ritmov, ki so se jim prilagajali; življenje in lastno identiteto so organizirali na isti način kot številne generacije pred in za njimi. Zgodovinske korenine stresa torej lahko umestimo na točko, ko je hitrost kulturne evolucije v tolikšni meri presegla hitrost biološke, da je ta razlika začela vnašati nered v naše telesno funkcioniranje. Eden najočitnejši primerov je spanje. Včasih so ljudje zaspali kmalu po sončnem zahodu in se zbudili ob zori, danes pa se spanje naravnim ritmom sploh ne prilagaja več. Spanje je odvisno

bolj od televizijskih oddaj, nočnih odhajanj od doma, popoldanskega dremeža. Enako velja za prehranjevanje. Ljudje danes ne jedo tega, kar potrebujejo njihovi organizmi, ampak to, kar je okusno, kar je del tradicije, v kateri so se znašli, to, kar se najbolje reklamira. (Dimitrijević, 2009)

Stres kot posledica tega, da smo padli iz vseh bioloških ritmov, ne bi bil tako strašen, če bi sodobni človek lahko našel podporo, ki je obstajala v preteklosti. Zaradi spremembe funkcioniranja družine, prijateljstva in odnosov v službi je stres tudi posledica izginotja čustvene komponente družbene podpore. Ljudje smo se odtujili drug od drugega. Naše identitete se zdaj oblikujejo, razvijajo in vzdržujejo v široki mreži socialnih odnosov, ki so skoraj vsi in v nekaterih primerih prav vsi površni, številni, kratkotrajni, čustveno in moralno nepomembni. (Dimitrijević, 2009)

Poleg tega je bil svet pred nami, svet brez masovnih medijev in interneta. Naš svet pa je brez njih nepredstavljen. Televizija nas spreminja v osebe, katerih življenje upravlja vizualno. Tega ne doseže s svojim sporočilom, ampak že s samim načinom komunikacije, na katerega nas navaja. Tako nam slike naenkrat postanejo pomembnejše od pogovorov. Postajamo zasičeni z informacijami, ki jih pogosto ne razumemo, niti jih ne znamo organizirati. Situacija v zvezi s socialno komunikacijo prek interneta je še drastičnejša: sodobni ljudje imajo vtis, da stalno z nekom komunicirajo, vendar v resnici nikogar ne srečajo, spoznajo, se ga ne dotikajo. Največji del te komunikacije je popolnoma zaprt za izražanje čustev, iskanje podpore ali utehe pa je skoraj prepovedano. (Dimitrijević, 2009)

Stres se definira kot kategorija med normalnim in patološkim. Ima lastnosti patologije (tegobe, nezaželenost, škodljivost, nadaljnji razvoj simptomov ipd.), vendar predstavlja tudi reakcijo na patologijo družbe. Patološko v njem je tudi to, da se zaradi hitrosti življenja ne moremo posvetiti njegovi odpravi, ampak segamo po primitivnih obrambnih mehanizmih, ko so razcep, izolacija in somatizacija. Zaradi vsega tega edini pravi odgovor na problem kroničnega stresa, ni zdravljenje, temveč pomoč pri razvoju sposobnosti za mentalizacijo, igro in ustvarjalnost. (Dimitrijević, 2009)

2. Kaj je stres?

Z besedo stres ponavadi opisujemo nekaj čustvenega, nekaj kar se lahko dogaja v naših mislih ali pa stresu pripisujemo krivdo za nekaj, kar se je zgodilo, pa si želimo, da se ne bi. Lahko rečemo, da če nismo dovolj kos nečemu zahtevnemu (npr. službi, življenjski situaciji ...) smo "v stresu". Takšen pomen te besede nakazuje na njen angleški izvor v besedi "distress" (stiska, zaskrbljenost, izčrpanost, obup). Beseda "stres" torej na nek način označuje čustveni odziv (Middleton, 2014).

V resnici pa je stres zelo telesen pojav, ki povzroča prave fiziološke spremembe in možganih. Stresa se moramo vsi zavedati, saj so številni znaki in simptomi v resnici posledica fizioloških sprememb, ki jih stres sproži. To ne pomeni, da čustven odziv na situacije ali dejansko na stres, nima nikakršnega vpliva,

ampak lahko zaradi našega individualnega odziva na težave in zaradi načina delovanja našega uma, stres postane večji ali manjši problem. Bistvo stresa so torej telesne spremembe z posledicami, ki se kažejo na telesu (Middleton, 2014).

Stres je odziv, ki ga možgani sprožijo, ko situacija, v kateri se znajdemo, od nas zahteva posebno ukrepanje ali pripravljenost na določeno reakcijo. Lahko se v določenem trenutku nekaj dogaja ali pa so možgani zaznali možnost, da bi se lahko kaj zgodilo, in telo opozarjajo, naj bo na to pripravljeno. Gre za to, da se lahko telo na to odzove kot pri reakciji "beg ali boj", ki se sproži, ko se počutimo ogroženi. Primer tega je, ko stopimo na cesto in se zavemo, da nas bo zdaj zdaj podrl avtobus in se zato v nas sproži kratkotrajna stresa reakcija, ki nas pripravi do tega, da hitro odskočimo. Zgodi pa se tudi, da živimo in delamo pod hudim pritiskom, da moramo v času, ki ga imamo narediti več, kot je realno mogoče. Takrat govorimo o kroničnem (dolgotrajnem) odzivu, saj skuša telo osredotočiti našo pozornost na daljši rok ter delati hitreje in bolj intenzivno. Najtežji vzroki za stres pa po navadi prihajajo od psiholoških in družbenih sprožilcev, ki so bolj povezani s situacijami, za katere se nam zdi, da bi se lahko zgodile. To predvidevanje sproži čustveno reakcijo, ki je lahko posledica tudi katastrofičnih scenarijev iz resničnega življenja. Če pretiravamo, lahko torej vsakdanje stvari postanejo vir stresa (Middleton, 2014).

V osnovi je stres koristna reakcija in stresni odziv ni nič napačnega, če se le-ta sproži kadar smo resnično ogroženi. Stres brez razloga ali dolgotrajni stres pa je nepotrebna in škodljiva obremenitev organizma. (Globačnik, 2013)

3. Telesni in čustveni odziv na stres

Fiziološko je odziv na stres v veliki meri enak ne glede na sprožilec, saj uporablja se vedno aktivira isti sistem, to je simpatično živčevje. Simpatično živčevje samodejno skrbi za pravilno delovanje telesa, njegova naloga je predvsem, da spravi telo v stanje, v katerem se lahko odzove na kakršnokoli nevarnost ali zahtevo. Nadzoruje torej refleks "beg ali boj", odziva pa se tudi na bolj splošne strese, po katerih se pogosto znajdemo. Ob njegovem delovanju se upočasnijo delovanje parasimpatičnega živčevja, ki skrbi za delovanje telesa v mirnih trenutkih in nadzoruje funkcije, kot je na primer prebava. (Middleton, 2014)

Ko torej možgani zaznajo, da se dogaja ali bi se lahko zgodilo nekaj posebnega, aktivirajo simpatično živčevje in veliko število hormonov in kemičnih prenašalcev. Vsak sproščen hormon ali prenašalec povzroča spremembe pri delovanju telesa: glukoza se sprošča v kri kot takojšnja energija za mišice, srčni utrip se poveča, da bi glukozo prenesel tja, kjer je potrebna, dihanje se pospeši, da je telo preplavljeno s kisikom in pripravljeno na odziv. Medtem pa se parasimpatično živčevje upočasnijo. Vidimo lahko, da stresni odziv vpliva na telo in tudi na možgane, ne le na način razmišljanja, ampak na fiziološki ravni na celotno telo. Čeprav so čustva pogosto pomembna komponenta, stresni odziv nastane zaradi dejanske praktične potrebe po tem, da telo deluje močnejše in hitreje, da bi bilo kos zahtevam, ki so pred njim. (Middleton, 2014)

Telesni odziv na stres je pogosto takšen, da ga morda niti ne opazimo takoj, najpogostejši vidni simptom stresa je po navadi nekaj, kar je povezano s čustvenimi ali psihičnimi dejavniki. Govorimo lahko v razponu od blage razdražljivosti do popolnega zloma in izgorelosti. Če živimo na robu svojih moči, lahko vsakdanji stres sproži skrajno in neobvladljivo čustvovanje. Zaradi stresa se čutimo preplavljeni z množico reči, ki se jih trudimo obvladati, in to lahko vodi v negativne občutke (npr. tesnoba, obup, strah, jeza ...). (Middleton, 2014)

Stres se pogosto pojavi tudi takrat, ko nas bombardira preveč čustev. Najbolj problematično je, ko doživljamo neprijetna čustva, saj se nanje pogosto nagonsko odzivamo. Ko smo pod stresom smo nagnjeni k potlačitvi teh negativnih čustev, namesto, da bi se z njimi soočili tisti trenutek, ko se pojavijo. V določenih okoliščinah je pomembno, da znamo nadzorovati svoja čustva - kratkoročno je to lahko celo pozitivna strategija obvladovanja težavne situacije. Čustvo namreč potisnemo na stran in se z njim soočimo pozneje, ko je več časa in bolj primerno. Vendar pa to nagnjenje k potlačitvi čustev hitro postane težava, če smo pod hudim stresom. V teh primerih nastane težava, da nikoli nimamo časa, da bi obdelali neko čustvo ali premislili o tem, kaj se je zgodilo in kako smo se pri tem počutili. (Middleton, 2014)

Stres vpliva na čustva tudi tako, da postanemo bolj dovzetni za ravnanje in razmišljanje na določen način. Za to, da možgani v stresu reagirajo na določen način, obstajajo tudi fiziološki razlogi. Stresni hormoni vplivajo na dele možganov, ki uravnavajo in urejajo razpoloženje, zaradi česar smo lahko bolj nagnjeni k nerazpoloženju in težavam z motivacijo. (Middleton, 2014)

4. *Faze stresa*

Kot že omenjeno je stres stanje porušenega ravnotežja organizma, ki se začne ob srečanju z neko grožnjo, katere posameznik ne more obvladati. Pojavi se boj proti stresu, ki ga sestavljajo tri univerzalne stopnje, in sicer:

- faza alarma,
- faza upora,
- faza izgorevanja.

Faza alarma je prvo opozorilo o prisotnosti stresa v organizmu. V fazi alarma se organizem pripravlja na akcijo in beg, je v stanju splošne pripravljenosti. V tej fazi dobi človek moč in zagon za nadaljno delovanje. V prvi fazi povzročijo stresorji razpad delovanja (šok), v kateri lahko organizem ostane le omejen čas, saj je lahko daljše zadrževanje v šoku smrtno nevarno.

V **fazi upora** se začne organizem pripravljati za uspešno obvladanje učinkov stresorjev. Do te faze je lahko stres pozitiven, če pa stresne situacije ni mogoče normalizirati, je stres negativen.

Če je adaptacija telesa uspešna, se posameznik izogne naslednji fazi stresa, drugače napreduje v tretjo fazo, **fazo izgorevanja**. V tej fazi posamezniku zmanjka energije za bojevanje s stresorji, kar lahko povzroči resne posledice. Pojavijo se znaki izčrpanosti, odpovedi in razpadle obrambe. (Globačnik, 2013)

5. Vrste stresa

Stres je naravni del vsakdanjega življenja, a vendar o njem razmišljamo kot o nečem negativnem. Kljub temu stresa ne moremo vedno obravnavati kot nekaj negativnega, saj v tem kontekstu poznamo dve vrsti stresa:

- **Negativni stres (distres):** gre za stres, ki ga subjektivno doživljamo kot neprijetnega. Izvira iz stvari, ki so neprijetne ali grozeče (npr. razočaranje zaradi izgubljene priložnosti, prevelika zaskrbljenost zaradi izgleda, izključenost iz družbe). S tem so povezana čustva jeze, besa, dolgočasja ... Pogosto so prav ta čustva cena, ki jo plačujemo za uspeh, za psihične in fizične obremenitve.
- **Pozitivni stres (eustres):** vir tega stresa so stvari, ki se jih veselimo in v njih uživamo, gre za izraz navdušenja in življenjske radosti (npr. spoznavanje novih prijateljev, prvi zmenek, zanimivi hobiji, zabava, pričakovanje uspeha (Sirk, 2013 in Živ?Živ!, 2013))

Stres lahko delimo tudi na:

- **Naravni stres:** Je prisoten pri vseh živih bitjih. Naravni stres lahko imenujemo tudi koristen stres, saj je evolucija poskrbela za vse mehanizme ponovnega uravnoteženja organizma. Naravni stres lahko v osnovi delimo na obrambo, reakcijo preživetja, in prijeten stres. Kadar telo prepozna grožnjo vklopi prirojen obrambni mehanizem. To je prirojena reakcija, na katero nimamo vpliva. Reakcije, s katerimi organizem razpolaga, so obramba, pobeg ali napad (Schmidt, 2003, str. 9). Po prenehanju grožnje organizem znova postavi v ravnovesje, na kar pa prav tako nimamo vpliva. Prijetna stran stresa pa je tisti občutek ugodja, iz katerega organizmi dobivajo motivacijo, energijo in ustvarjalnost. Prijetni stres doživljamo kadar verjamemo, da naša usposobljenost presega neko zahtevo ali pa svoj občutek zadovoljstva povežemo s trenutkom zmagovalstva, hvaležnosti ipd.
- **Umetni stres:** Je stres, ki se pojavi kot stranski proizvod družbe, ki nam zapoveduje, prepoveduje ter postavlja norme, ki vodijo v preobremenjenost. Je stres, ki ga narava ne pozna, je izum človeka. Umetni ali škodljivi stres postavlja kriterije, ki jih ne moremo izpolniti brez da bi se odrekli kakovosti svojega življenja. Umetni stres pogojuje eno najhujših bolezni današnjega časa in se pojavi, kadar zahteve okolja oz. družbe presegajo naše sposobnosti. (Globačnik, 2013)

Poznamo pa tudi delitev na:

- **Normalen stres:** je stres, kjer je naše počutje dobro, same obremenitve pa ne razumemo kot nekaj nevsakdanje ali nenormalnega. Organizem je ves čas v preži, kar pomeni, da v telesu ni pravega ravnotežja in posledično lahko govorimo o stresu.
- **Kronični stres:** je stres, ki je stalno prisoten in ponavljajoč. Danes kronični stres predstavlja hiter življenjski ritem, zasičenost z informacijami, pomanjkanje

časa, visoke zahteve družbe, visoka učinkovitost, globalna tekmovalnost, pomanjkanje gibanja, sprostitve, premalo časa za okrevanje, celjenje ter regeneracijo. (Globačnik, 2013)

6. *Sprožilci stresa ali stresorji*

Stresorji lahko razdelimo v tri osnovne skupine:

- kataklizmični stresorji,
- osebni stresorji,
- stresorji okolja.

Kataklizmični stresorji predstavljajo nepredvidljive dogodke, ki se zgodijo skupinam ljudi hkrati in hkrati nanje močno vplivajo ter zahtevajo za obvladovanje veliko prizadevanje. Kataklizmični stresorji so na primer naravne, tehnološke nesreče, poleg tega pa tudi nepričakovani dogodki: zvišan račun za elektriko, nepričakovani obisk; družina: težave s taščo, neposlušni najstnik; delovno okolje: nemogoči vodja, prezahtevna velika delovna norma; družba: zmenek z neznancem, govor na proslavi)

Osebni stresorji delujejo na posameznika in niso predvidljivi, za samo obvladovanje pa zahtevajo veliko prizadevanja. Med te štejemo odzive, povezane s čustvenimi stanji (jeza, bes, strah ipd.), mislimi in stanja, katerih izvor je v človeku samem (npr. strah pred višino, letenjem, govorjenjem v skupini neznanih ljudi; negotovost, kadar čakamo na izvide ali rezultate laboratorijskih preiskav; naravnost, drža, ki se kaže pri nekaterih ljudeh z negativnim odnosom do soljudi in okolja; nerealno pričakovanje pri perfekcionistih, osebah z natrpanim urnikom in večnih nadzorovalnih osebah).

Stresorji okolja so na videz vedno prisotni majhni (zanemarljivi) problemi, ki povzročajo kronično vznemirjanje in/ali distress. Med te stresorje spadajo hrup, slaba razsvetljava ipd. Stresorji okolja lahko dolgoročno povzročijo več škode kot kataklizmični ali osebni stresorji.

Najpogostejši stresorji so:

- svetle luči,
- povišane stopnje hrupa,
- dogodki (rojstva, smrti, obletnice, poroke, ločitve, selitve),
- odgovornosti (neplačani računi, pomanjkanje denarja),
- služba/študij (izpiti, vožnja v prometni konici, roki za oddajo),
- osebna razmerja (prepiri, laži),
- življenjski slog in prehrana,
- izpostavitve stresu zgodaj v življenju (zlorabe otrok),
- starost,
- položajni simboli (materialno blagostanje in socialni položaj),
- pogoji bivanja (partnerstvo, starševstvo, državljanstvo),
- osebne značilnosti (lastnosti, veščine in spretnosti).

(Miholič, 2011 in Globačnik, 2013)

7. *Simptomi in posledice stresa*

Stres se kaže na različne načine in vpliva na naše misli, čustva, vedenje in telo. (Živ? Živ!, 2013)

Pogosti znaki, ki kažejo na to, da smo pod stresom so naslednji:

OBČUTJE IN ČUSTVA <ul style="list-style-type: none">• nemirnost• zadržana čustva• depresija• osamljenost• negotovost• tesnoba• potrto• jeza• strah• žalost• nezaupanje• izguba smisla za humor• občutek krivde, kadar oseba ne dela• spremembe razpoloženja• občutek utrujenosti ali izgorelosti	MISLI <ul style="list-style-type: none">• negativne misli (Tega ne zmorem!, To je grozno!, Vsi pritiskajo name!, Preveč je vsega!, Zmešalo se mi bo! ...)• težave pri razmišljanju• slaba koncentracija• slab spomin• negativno gledanje na svet
VEDENJE <ul style="list-style-type: none">• agresivnost• nepotrpežljivost• intenzivnost pri delu• nemir• zaskrbljenost• pozabljivost• motnje hranjenja• težave v komunikacij• pomanjkanje samospoštovanja• umikanje v samoto• ne odgovarjanje na telefonske klice• kompulzivno obnašanje• utrujenost in težave s spanjem• strah pred tišino• obsedenost s svojim izgledom• težave v odnosih	TELESNI SIMPTOMI <ul style="list-style-type: none">• migrene in glavoboli• visok krvni tlak• srčni napadi in kapi• zpuščaji• nespečnost• splošna mišična napetost• razbijanje srca• motnje hranjenja• slabost• motnje v spolnosti• prebavne motnje• bolečine in krči v mišicah• povečano potenje• hiperaktivnost

(Miholič, 2011 in Globačnik, 2013)

Stresne situacije ne prizanašajo nobenemu telesnemu procesu, zato lahko prevelika stopnja škodljivega stresa preobremeni organizem, kar lahko povzroči različne težave. Strokovnjaki so si enotni, da povečano, pogosto in dolgotrajno delovanje stresne reakcije načenja človekovo zdravje in povzroča številne nepravilnosti in bolezni.

Med stresno situacijo največje breme prenašata srce in ožilje, sledi mu prebavni sistem. Najprej s torej pojavijo telesne spremembe, vendar so psihične spremembe, ki spremenijo ustaljen način življenja in vplivajo na človekovo vedenje, veliko bolj nevarne. Težave in bolezni, ki so povezane s stresom so naslednje:

<ul style="list-style-type: none">• srčni infarkt, angina pektoris,• zvišan krvnih tlak,• holesterol,• možganska kap,• prebavne motnje,• slabost in bruhanje,• zgaga, čir na želodcu in dvanajstniku,• ulcerozni kolitis,• sindrom razdraženega črevesja,• diareja ali zaprtje in napenjanje,• glavoboli, migrena• mišični in žilni krči,• bolečine v vratu in hrbtu,• sladkorna bolezen,• rak,	<ul style="list-style-type: none">• revmatoidni artritis,• alergije,• astma,• prehladi in gripe,• spolne težave,• kožne bolezni,• težave s spanjem,• pretirana ješčost,• izguba teka,• povečano uživanje energijskih napitkov in alkohola,• povečano kajenje,• uživanje mamil,• anksioznost, strah, fobije, obsesije in• klinična depresija.
---	---

(Globačnik, 2013)

8. Spoprijemanje s stresom

Pomembno je, da se znamo na stres primerno odzvati in tudi učinkovito sproščati. S stresnimi situacijami se lahko spoprimemo na različne bolj ali manj učinkovite načine. Manj zreli načini obvladovanja stresa prinašajo le trenutno sprostitev in olajšanje, problema pa ne rešijo ali ga celo povečajo (npr. skrbi odrinemo z gledanjem televizije, igranjem računalniških iger, uživanjem alkohola in/ali drog, s prenajedanjem ali stradanjem). Učinkoviteje lahko stres obvladamo s smiselno organizacijo aktivnosti in počitka, skrbjo za zdravo prehrano in telesno aktivnostjo, spreminjanjem načina razmišljanja o težavah in z učenjem različnih tehnik sproščanja. (Živ? Živ!, 2013)

Spoprijemanje s stresom lahko opredelimo kot aktivni proces, s katerim poskušamo obvladati, zmanjšati oziroma vzdržati notranje in/ali zunanje zahteve, ki jih ocenjujemo kot obremenjujoče in za katere menimo, da presegajo naše moči. Ta proces vključuje tako vedenjske, čustvene in tudi kognitivne poskuse obvladanja stresne situacije. Spoprijemanje je kompleksen in večdimenzionalen proces, pri katerem gre za interakcijo med osebnostnimi

lastnostmi posameznika in situacijskimi dejavniki. Obvladovanje stresa je vzpostavitev ravnovesja med dojemanjem zahtev in dojemanjem sposobnosti za obvladovanje zahtev. Najprej se pojavi primarna ocena, s katero ovrednotimo učinek stresnega dogodka za lastno splošno blagostanje. Dogodek lahko ocenimo kot izgubo (čustveno, materialno, telesno ...), grožnjo (potencialno izgubo oziroma škodo) ali izziv. Nato sledi sekundarna ocena, s katero izberemo med možnostmi, ki jih imamo na razpolago za spoprijemanje s stresno situacijo. Za vzpostavitev ravnovesja obstajata dve možnosti: odvzemanje in dodajanje teže, ali spreminjanje zahtev in izboljšanje sposobnosti za obvladovanje stresa. S poravnavanjem s stresom želimo zmanjšati negativni, škodljivi, stres v območje normalnega, naravnega, stresa. To lahko naredimo tako, da zmanjšamo prehode zahteve in okrepimo sposobnosti za obvladovanje zahtev, hkrati pa se držimo treh ključnih komponent vsake strategije:

- racionalnost: omogoča objektivno in nepristransko ocenjevanje stresorje
- prilagodljivost: dopušča, upošteva in pretehta uporabo vseh razpoložljivih strategij, vendar pa izbere tisto, ki ji najbolj ustreza
- vizija prihodnosti: predstavimo zmožnost predvidevanja možnih izidov in posledic

Za odpravo in preprečevanje stresa je torej najpomembnejše, da se naučimo premagovati negativna prepričanja, se znebimo strahu in se veselimo izzivov, ki jih prinaša sleherni dan. Pomembno je, da znamo poslušati svoja čustva in se pravilno odzivati na dane situacije.

(Dolenc, 2015 in Globačnik, 2013)

V literaturi zasledimo različne kategorizacije spoprijemalnega vedenja.

Največkrat zasledimo delitev na:

- **spoprijemanje, usmerjeno na problem:** pri njem gre za delovanje v smeri izvora stresa oziroma spreminjanje stresne relacije med posameznikom in okoljem. Gre za prizadevanje po aktivnem obvladovanju in reševanju problema: iskanje in zbiranje informacij, nizanje različnih možnih rešitev, dejavno spreminjanje okoliščin, ki povzročajo stres.
- **spoprijemanje, usmerjeno na emocije:** predpostavlja regulacijo in ublažitev čustvene napetosti, nastale zaradi stresne situacije. Gre za izogibanje ali odvrčanje od problema, lahko pa tudi na iskanje podpore pri drugih in izražanje čustev. (Dolenc, 2015)

Poznamo tudi razlikovanje med funkcionalnim in disfunkcionalnim spoprijemanjem:

- **Funkcionalno spoprijemanje:** vključuje strategije, povezane z iskanjem informacij, nasvetov, sprejemanjem podpore drugih in z razmišljanjem o možnih rešitvah problema (npr. aktivno reševanje situacije, obračanje po pomoč in podporo k prijateljem, vrstnikom, staršem in učiteljem)
- **Disfunkcionalno spoprijemanje:** predpostavlja izogibanje in umik kot prevladujoče ravnanje v problemski situaciji (npr. zaskrbljenost, samoobtoževanje, umik, ignoriranje problema). (Dolenc, 2015)

9. *Stres pri mladih*

Stres ni problem le odraslih, saj je po mnenju nekaterih strokovnjakov prisoten že od zgodnjega otroštva. Kaže se, da se večja število težav s čustvenim in duševnim zdravje, kot so motnje hranjena, samopoškodbe, huda depresija in celo samomorilska nagnjena med otroki in mladostniki. Veliko tesnobe in stresa povzročaj preizkusi znanja, še posebej pri tistih, ki so občutljivejši ali pa tistih, ki jih v želji po čim boljših rezultatih priganjajo starši ali učitelji. V sodobni družbi povzročajo stres pri mladih tudi pritiski, ki jih čutijo na področju ljubezenskih odnosov, spolnosti, uživanja alkohola, družinskih odnosov in zaskrbljenosti glede lastne prihodnosti. Odraščanje spremlja veliko stresa, ki ga mnogi mladi težko obvladujejo (Middleton, 2014).

9.1. *Ozadje stresnih situacij pri mladih*

9.1.1. *Mladi na prehodu*

V 20. stoletju je mladostništvo postalo obdobje velike formacije, zato je tudi delo z mladimi postalo poseben družbeni projekt, ki je združeval načrtno vzgojo, nadzor in številne pedagoško politične intervencije ideoloških aparatov države, znanosti in vodilnih družbenih institucij. Mladost je tako postalo samostojno življenjsko obdobje lastnega odkrivanja in hkrati tudi socialni in kulturni fenomen. (Čampa, 2014).

V današnjem času je za obdobje mladostništva po eni strani izrazito značilna prehodnost. Prvi prehod je od otroštva k odraslosti, ki pa zajema več prehodov.

Ti so:

- Prehod od dokaj omejenih socialnih vlog otroka n mladostnika k celostnim in zapletenim vlogam odraslega človeka
- Prehod od šolskih in prostočasno usmerjenih dejavnosti k zaposlitvi
- Prehod od ekonomske odvisnosti od drugih k ekonomskih neodvisnosti
- Prehod od sprejemanja znanja k uporabi znanja
- Prehod od pravno in politično nekompetentne osebe k politično in pravno odgovorni osebi.

Po drugi strani pa v zadnjem času postaja delitev na mlade in odrasle vse manj aktualna zaradi vseživljenjskih učno-izobraževalnih procesov ter zaradi drugačnih zahtev dela. Ta proces torej odpravlja mladino in mladost tako, da nekatere značilnosti mladosti razširja na vse generacije n na vse življenje. Med temi je na prvem mestu potreba po stalnem izobraževanju, samooblikovanju, potrjevanju svoje lastne identitet ter oblikovanju svojega življenjskega stila. (Čampa, 2015)

Vsekakor pa obdobje prehoda zaznamuje potreba mladih po diferenciaciji sebe od drugih, to je predvsem od odraslih in iz potrebe po asimilaciji v socialne skupine, ki jim posameznik pripisuje velik pomen, npr. asimilacija v vrstniške skupine. Na mlade pomembno vpliva tudi vključevanje v organizirane oblike

dejavnosti, ki povečuje pripadnost skupnosti in participaciji v družbeno okolje. (Čampa, 2015)

Hkrati pa se od mladostnikov pričakuje, da bo presegal ali pa vsaj dosegel socialni status svojih staršev, kar ima močan vpliv na življenje mladostnikov, saj lahko deluje kot motivacija, spodbuda ali pa kot obremenitev in frustracija. V tem času je socialni položaj mladostnika nejasen in ambivalenten, kar pomeni, da je mladost življenjsko obdobje tveganj, povezanih z oblikovanjem identitete, hkrati pa tudi obdobje tveganj, povezanih s pridobitvijo in potrditvijo socialnega statusa v družbi. V iskanju samega sebe se mladostniki različno obnašajo. Nekateri bežijo iz vsakdanjosti, drugi iščejo idole, upirajo se avtoriteti, nekateri posnemajo odrasle. Vse to lahko vodi v problematično vedenje, ki pa ga okolica in starši največkrat ne sprejemajo in razumejo. Identitetno krizo, s katero se lahko mladostniki soočajo, pospešijo močna družbena pričakovanja in pričakovanja posameznika, ki se razlikujejo od pričakovanj družbe. Krizo a lahko sprožijo tudi mladostniku privlačna stališča, prepričanja in ideje, ki posameznika spodbudijo k razmišljanju. Vse to lahko posameznike pripelje, da začnejo preizkušati različne življenjske izbire. (Čampa, 2015)

9.1.2. Družbene spremembe

Že omenjene zabrisane meje med mladostjo in doraslostjo povzročajo čedalje večjo individualizacij mladosti in življenjskih stilov. Negotovost mladih je pogosto posledica hitrih družbenih sprememb v vsakdanjem življenju. Če pogledamo za nazaj, se ni toliko spremenilo samo obdobje mladostništva, ampak narava izkušenj odraščanja. Nova informacijska modernizacija nasprotuje stereotipnim pričakovanjem okolja, ki so vezana na spol, starost, socialni izvor ter na kulturno pripadnost posameznika. Ne odobrava trajnih življenjskih stilov in življenja na istem kraju. Od posameznika se zahteva kreativnost in fleksibilnost. Posameznik je zato prisiljen k individualnemu, samostojnemu delu življenja, dela in učenja. Če tega ne uresničuje, je velika verjetnost, da izpade iz konkurenčnega boja za doseganje dobrega standarda ter pristane v množici slabo plačanih delovnih mest. V procesu individualizacije so mladi postali odgovorni za oblikovanje svojega življenjskega poteka, svobodno se odločajo in oblikujejo lastno življenjsko pot. To individualiziranje mladih ne le, da dopušča aktivno sodelovanje, ampak ga celo zahteva. Mladostnik si mora zastavljati cilje, spoznavati ovire, znati prenesti zmage in poraze, mora se prilagajati, organizirati, improvizirati, integrirati, postati fleksibilen in samoiniciativen. Vse nevarnosti in priložnosti mora zaznati sam, sprejemati mora znati prave odločitve ter njihove posledice. Vseeno pa to ne pomeni samo individualnega razvoja in rasti, saj mladi ostajajo odvisni od trga delovne sile, izobraževalnega sistema, sistemov socialnega varstva in socialnega zavarovanja. Trg dela od mladih na eni strani pričakuje vztrajnost in samoiniciativnost hkrati pa je potrošniška družba mlade navadila na to, da se da čim hitreje in s čim manj truda priti do zelenega cilja. Mladi se tako znajdejo v konfliktu in imajo zato velik težav pri vstopanju na trg dela, ker niso kos zadanim nalogam in naporom. (Čampa, 2015)

Ne morejo tudi postati povsem neodvisni od novo nastajajočih družbenih

okvirov, ki predstavljajo nove možnosti in tveganja. Mladi so namreč izpostavljeni tveganjem, saj morajo iskati ravnotežje med tem, kar lahko kot posameznik stori in daje ter me tem, kaj se od njega pričakuje. Posledica tega je, da se velikokrat sprašujejo "Kdo sploh sem? Kaj lahko storim?" Na vseh področjih življenja se vedno znova pojavljajo priložnosti, za katere se lahko sami svobodno odločajo. Toda ob vsej teh navidezni svobodni izbiri, se priložnosti spremenijo v grožnje in tveganja. (Čampa, 2015)

9.1.3. Slaba samopodoba

Tudi samopodoba je eden tistih dejavnikov, ki nas delajo občutljivejše za stres. Pri samopodobi gre za našo predstavo o tem, kakšna oseba smo, katere so naše vrednote in kakšno je naše mesto v svetu.

9.2. Stresorji pri mladih

Mladostništvo se kaže pri posamezniku kot razvojna naloga, znotraj katere mora posameznik osvojiti določene kompetence in si pridobiti svojo identiteto. Izpolnjevanje normativnih nalog pomeni prehod iz otroštva v odraslost ob hkratnem pojavljanju fizioloških, telesnih, socialnih, čustvenih in kognitivnih sprememb. Prav tako je to obdobje oblikovanja novih socialnih vlog in pričakovanj; mladostniki zamenjajo relativno varno, stabilno osnovnošolsko okolje za spreminjajoče se okolje srednje šole in pozneje visokošolskega izobraževanja oziroma dela. Kot lahko vidimo socialno okolje mladostniku nalaga mnogo razvojnih nalog, ki jih mora uspešno rešiti, če se želi uspešno prebiti v naslednjo fazo. Vendar velikokrat mladostnik nima dovolj podpore referenčnih socialnih skupin pri reševanju razvojnih nalog, poleg tega pa se še ne more enakopravno udeleževati v družbi z odraslimi, zato pogosto prihaja do stresnih izkušenj in do povečane občutljivosti za doživljanje stresa. (Čampa, 2015 in Dolenc, 2015)

V mladostništvu so pogostejši in izrazitejši normativni stresni dogodki, ki izhajajo iz vsakodnevnih mladostnikovih interakcij, značilnih za njegovo razvojno obdobje. To se kaže tudi v raziskovalnem interesu mnogih avtorjev, ki so preusmerili pozornost s področja proučevanja travmatičnih dogodkov in kroničnih stresorjev na normativne zahteve in razvojne naloge mladostništva. Področja, ki jih mladostniki doživljajo kot stresna oziroma predstavljajo zanje vsakodnevne težave, lahko združimo v tri skupine:

- težave, vezane na dosežke (na primer učna uspešnost, izbira ustrezne šole, priložnosti na področju zaposlitve);
- težave, vezane na odnose (na primer odnosi znotraj družine, odnosi z vrstniki, prijatelji, partnerski odnosi);
- težave, vezane na družbena vprašanja (na primer okoljske spremembe, revščina, brezposelnost, razne oblike diskriminacij).

(Dolenc, 2015)

Med pogoste stresorje mladih v času študija se štejejo:

<ul style="list-style-type: none">• finance,• zgodnje vstajanje,• javno nastopanje,• samopodoba,• omejen čas za prehrano,• ljubezen,• neuspeh,• telesna aktivnost,• vera,• občutek nemoči,• strah pred neznanim,• menjava delovnega mesta,	<ul style="list-style-type: none">• izpiti in/ali nezadostno znanje pred izpitom,• zdravstvene težave sebe in/ali bližnjega in/ali smrt,• neorganiziranost, učenje,• konflikti z bližnjimi in/ali partnerjem,• konfliktne situacije in/ali kritike prijateljev,• odnos družbe, pritisk okolice,• preobremenjenost, urnik,• nečloveške zahteve delodajalcev,• hiter tempo življenja, promet.
---	---

(Globačnik, 2013)

Predvsem šola predstavlja izvor številnih socialnih in učnih izzivov. Zlasti akademsko področje je za mladostnike lahko pomemben dejavnik psihosocialnega stresa, saj je šola prostor, v kateri preživijo velik del dneva. Potencialni stresorji so na primer, medosebne težave (npr. slabi odnosi s sošolci in učitelji), pritiski zaradi šolskih zahtev in ocenjevanja, strah pred neuspehom in tudi neizpolnitev lastnih pričakovanj po dosežkih. Tudi nesoglasja in konflikti s starši, povezani z učnim delom in uspehom, so pomemben izvor stresnega doživljanja. Predvsem prehod iz osnovne v srednjo šolo lahko mladostnikom predstavlja stresno izkušnjo zaradi povečanega obsega šolskih obveznosti, prenatrpanega urnika, zahtevnejše učne vsebine, pa tudi potrebe po vzpostavljanju novih socialnih odnosov in prilagajanju novemu šolskemu okolju. (Dolenc, 2015)

Mladostniki tudi preverjajo okoliščine nastanka in možne izide različnih dejanj ter njihove posledice tako za posameznika kot za okolico. Učijo se medosebnih spretnosti, vzpostavljajo svoj sistem norm in standardov vedenja ter spoznavajo pravila socialne regulacije. Na podlagi spoznavanja drugih kultur in družb ter s tem povezanih drugačnih načinov življenja, norm in vrednot, si širijo miselna obzorja in s primerjavo izkušenj iz svojega kulturnega okolja, razvijejo nove strategije spoprijemanja z vsakdanjimi problem. To je velikokrat v nasprotju z vrednotami staršev ali širšega družbenega okolja zaradi česar lahko prihaja do medgeneracijskih konfliktov. Tudi ti konflikti lahko mlademu človeku predstavljajo stres. (Čampa, 2015)

9.3. Posledice stresa pri mladih

Visoke ravni psihološkega stresa naj bi po ocenah nekaterih avtorjev doživljala skoraj tretjina mladostnikov; to bi lahko razložili z istočasnim pojavljanjem različnih stresnih situacij ob uporabi omejenega nabora spoprijemalnih strategij. Prekomerno in dolgotrajno stresno doživljanje ima lahko negativen vpliv na zdravje mladostnikov; kaže se v pogostejših telesnih simptomih in v povečanem tveganju za razvoj številnih čustvenih in vedenjskih težav (npr.

anksioznost, znaki depresije, motnje hranjenja, prekomerno uživanje alkohola in zloraba substanc. Pogosto se psihični vidiki preobremenjenosti odražajo tudi na področju kognitivnega delovanja mladostnikov, predvsem v zmanjšani koncentraciji, slabšem presojanju in težavah s sprejemanjem odločitev. (Dolenc, 2015)

Da so mladostniki pod vsakdanjim stresom, kažejo tudi podatki mednarodne raziskave HBSC iz leta 2006, izvedene na reprezentativnem vzorcu več kot pet tisoč 11-, 13- in 15-letnikov, v kateri je skoraj dvajset odstotkov vprašanih odgovorilo, da vsak dan ali večkrat na teden ne more spati, 14 % je vsak dan ali večkrat na teden nervoznih in prav toliko razdražljivih. Ista študija je pokazala, da ima dobra četrtnina petnajstletnikov (28 %) težave z vedenjem – hitra jeza, agresivnost, neubogljivost – in težave na čustvenem področju, kot so strahovi, potrnost, skrbi. Svoje pa govorijo tudi podatki Inštituta za varovanje zdravja (IVZ), po katerih se je Slovenija med 53. državami zaradi samomora med mladimi, starimi do 14 let, uvrstila na tretje mesto, takoj za Kazahstanom in Rusijo. Skrb zbuja tudi podatek o pobegih od doma, saj se je število le-teh v letu 2005 s 64 v letu 2006 povečalo na 100. (Hočevar, 2008)

9.4. Priložnost mladinskega dela

Mladi vse dlje časa ostajajo ekonomsko odvisni od staršev in socialnih pomoči.. Zaradi tega ostanejo socialno izolirani in vezani le na zaprte mreže svoje družine in sorodnikov. Njihovi potenciali ostajajo neizkoriščeni in se ne razvijajo dalje, zato mladi postanejo nekompetentni v družbi in "socialno odvečni". Vse to vodi v socialno izolacijo in marginalizacijo. Eden od pomembnih vzrokov za to je tudi ta, da so mladostniki mladi le v svoji zasebnosti in prostem času, v izobraževanju pa pripadajo svetu odraslosti, zato se od njih pričakuje neodvisnost in samostojnost. Hkrati pa so odvisni od pomoči in podpor ožjih socialnih mrež. (Čampa 2015)

Poleg problema ekonomske in socialnovarstvene neodvisnosti od staršev je problematična odsotnost avtonomnih vrstniških skupin in družbeno dejavnih mladinskih kultur. Tudi zaradi negotovosti pri odločanju, katere sposobnosti in znanja so potrebna za dostojno življenje v današnji družbi, se je pozornost mladih usmerila k vseživljenjskemu, neformalnemu učenju in izobraževanju. (Čampa 2015)

Na tem mestu je lahko mladinsko delo kot prostor neformalnega učenja priložnost, da mladi izgradijo svojo identiteto, spoznavajo samega sebe in preučujejo možnosti, ki jih imajo v življenju, saj formalno izobraževanje pogosto ne zadovolji vseh potreb mladih. Poleg tega mladinsko delo pomaga mladim pri organiziranju lastnih aktivnosti in pri iskanju lastnih načinov izražanja. Njegove značilnosti so tudi poudarek na prostovoljni udeležbi in odnosih, pripadnosti, prijateljski in neformalen način delovanja ter skrb za vzgojo in učenje ter splošno blaginjo mladih. (Čampa 2015)

Vse to pomaga mlademu človeku pri njegovi socializaciji in vključevanju v družbo, kjer najde svoje mesto in zadovoljstvo, namesto tveganj in stisk.

10. Načini obvladovanja stresa in tehnike sproščanja

10.1. Načini obvladovanja stresa

1. Pisanje dnevnika o početju čez dan: Pomembno si je ogledati, kako živimo in kako razmejujemo stresne in nestresne dele svojega življenja. Dobro si je kakšen teden ali dva pisati dnevnik o tem, kaj počnemo vsako uro v dnevu. Nato pa vsako uro označimo glede na to, ali gre za delo, prosti čas, opravila, spanje ali pa še za kakšno drugo kategorijo, ki je nam lastna. Tako dobimo predstavo, čemu v določenem trenutku namenimo svoj čas in energijo. Ko to napravimo, si zastavimo naslednja vprašanja:

- Koliko prostega časa imamo povprečno vsak teden? Se sploh kdaj ustavimo?
- Kako zlahka smo razmejili, kdaj delamo in kdaj ne?
- Približno koliko ur spanja si privoščite vsako noč?

2. Pisanje miselnega dnevnika: Pri vaji pisanja miselnega dnevnika gre za to, da si zavestno ogledujemo miselne vzorce, ki so po navadi samodejni. Ko začnemo raziskovati svoje odzivanje na stres, je najbolje, da vsakič, ko menimo, da smo v stresu, to zapišemo v dnevnik. V dnevnik vpisujemo po naslednjem vzorcu:

- uro, ko smo bili v stresu
- kaj se je takrat zgodilo
- čustva, ki smo jih doživeli
- kaj smo čutili telesno
- misli, ki nam hodijo po glavi
- kaj smo storili s tistim, kar smo čutili

3. Upravljanje s časom: Pomembno je, da znamo upravljati s časom, saj se stres pojavi, kadar smo na tesnem s časom. Prva stvar, ki jo žrtvujemo, je ponavadi prosti čas oziroma čas, ki ga imamo le zase. Pomembno je, da si zastavljamo realne in dosegljive cilje in si v naprej določimo, koliko časa potrebujemo za določeno nalogo. Urnik si moramo zastaviti tako, da imamo dovolj prostega časa zase, se pravi za počitek in sproščanje.

(Middleton, 2014, Sirk, 2013)

Veliko strokovnjakov se strinja, da se je v stresnih situacijah najbolj učinkovito poslužiti sprostitev. (Sirk, 2013)

10.2. Načini sproščanja

Sproščanje je nekaj, kar je povsem nepogrešljivo za vsako človeško bitje, nekaj, kar bi po naravi morali početi, a mnogi ne. Tega se morajo naučiti že otroci in mladostniki. Sprostitev je namreč čas, ko trenutni stresni dejavniki ne vplivajo na nas. To je obdobje, ko naše simpatično živčevje počiva, parasimpatično pa se loti opravil v telesu, ki so njegova naloga, saj ga takrat stres ne potiska v ozadje. (Middleton 2014, 154)

Sproščanja se moramo zelo pogosto naučiti, ker je življenje veliko bolj dinamično, dejavno in tekmovalno. Že ob preprostih stvareh se lahko zavemo, koliko bolj stimulativno je postalo življenje v zadnjih nekaj desetletjih. Zato je za učinkovito sproščanje pomembno, da nam "izklopi" možgane in nam pomaga, da nehamo premišljevati o stvareh, ki nam povzročajo stres in pa umiriti čustvene odzive. Poleg tega nam mora sproščanje omogočiti telesno sprostitev, znižanje ravni stresnih hormonov, sprostitve napetih in za akcijo pripravljenih mišic ter znižanje srčnega utripa in krvnega tlaka (Middleton 2014, 155)

Načini sproščanja:

1. Mišična relaksacija: je tehnika za doseganje stanja globoke sprostiteve – s postopnim sproščanjem različnih mišičnih skupin v telesu. Gre za dva procesa – zavedanje mišične napetosti in sproščanje le-te. Med izvajanjem smo udobno nameščeni (sedimo ali ležimo) in se umirimo, dihamo mirno in enakomerno (zaradi boljše koncentracije lahko med vajo mižimo), ves čas smo pozorni na občutke v telesu. V točno določenem zaporedju postopoma sproščamo 16 glavnih mišičnih skupin. Ko se »sprehodimo« čez celo telo, še enkrat ponovimo vse skupaj, ob tretjem »sprehodu« pa le preverjamo ali je še kje v telesu ostala napetost (postopoma umerjamo pozornost v vsako od mišičnih skupin in se le zavedamo sproščujočega občutka). Zaporedje mišičnih skupin je naslednje:

- 1., 2. PEST in SPODNJI DEL ROKE: stisnemo pest (lahko vsako posebej ali obe naenkrat) z dlanmi obrnjeno navzdol in dvignemo sklep proti zgornjemu delu roke
- 3., 4. ZGORNJI DEL ROKE: (vsako posebej ali skupaj) pritegnemo k telesu, vendar brez dotikanja telesa
- 5. ZGORNJI DEL ČELA: dvignemo obrvi in nagubamo čelo
- 6. SPODNJI DEL ČELA: obrvi potegnemo navzdol (namrščimo se)
- 7. OČI: čvrsto, vendar ne premočno
- 8. USTA: ustnice (brez da bi stisnili zobe ali čeljusti) stisnemo skupaj
- 9. ČELJUST: skupaj stisnemo zobe in potegnemo koticke ust nazaj
- 10. ZADNJI DEL VRATU: glavo potisnemo nazaj ali pa spustimo brado proti prsim in istočasno preprečujemo, da bi se jih dotaknili
- 11. RAMENA in SPODNJI DEL VRATU: ramena dvignemo (kot bi se hoteli dotakniti ušes)
- 12. PRSA: globoko vdihnemo
- 13. TREBUH: lahko ga potegnemo ali pa izbočimo
- 14. STEGNA: kolena stisnemo skupaj, da bo zgornji del nog napet ali

pa počasi dvignemo obe nogi

- 15., 16. SPODNJI DEL NOGE IN STOPALA: noge so iztegnjene, stopala (lahko vsako posebej ali pa skupaj) potisnemo proti kolenom

2. Masaže: z njimi stimuliramo krvni pretok telesa, kar povzroči umiritev duha in sprostitev na mentalni ravni, ter sprostimo napetosti v mišicah

3. Šport in telesna vadba: predstavljajo dobro zaščito pred stresom in s stresom povezanimi boleznimi

4. Tehnike dihanja: predstavljajo eno najučinkovitejših in najhitrejših načinov sprostitve, saj z zavestnim dihanjem svoje misli prisilimo, da se posvetijo samo našemu sproščanju in pozabijo na vsa bremena, ki jih nosimo s seboj. Poslužimo se lahko različnih tehnik:

- umirjenost dihanja: dihamo počasi, globoko (s trebuhom) in enakomerno. Med tem smo osredotočeni na vsak posamezen vdih in izdih
- dihanje s štejetjem: med umirjenim dihanjem smo osredotočeni štejetje (npr. od 1 do 10 ali 100)
- nadzor ritma dihanja: pri ritmu 4:2:4 se najprej osredotočimo na dihanje, globoko vdihnemo in štejemo do 4, za dve dobi zadržimo izdih, sledi dolg izdih, nato štejemo do 4 in vse skupaj ponavljamo. (ritmi o lahko tudi daljši, npr. 6:3:6 ali 10:5:10)
- dihalni sprehod po telesu: globoko vdihnemo in si predstavljamo kako gre vsak izdih v posamezen del telesa. Najprej v prste na rokah in nogah, nato v dlani in stopala, naprej do trebuha in do srca. Med dihanjem torej usmerjamo našo pozornost v vsak del telesa posebej, med tem pa skušamo začutiti, kako je kisik prišel do njega

5. Iskanje družbene podpore: se nanaša na število prijateljev, ki nam stojijo ob strani in nam lahko pomagajo: z nasveti (nas lahko naučijo, kaj je najboljši način, da se z nekim stresom soočimo), s podporo dobremu počutju glede nas samih, s skupnimi aktivnostmi.

6. Ureditev okolja, ki pomaga do sproščanja:

(Middleton, 2014, Globačnik, 2013, Svetovalnica Kameleon, 2012 in Belšak, 2013)

Viri

<http://pza.si/Clanek/Stres-in-stresorji.aspx> (Miholič, 2011)

http://www.pef.um.si/content/Zalozba/clanki_2015_letnik8%20stev4/REI%20

[8%204%20cl%2010.pdf](#) (Dolenc, 2015)

http://pefprints.pef.uni-lj.si/2561/1/diplomsko_delo_campa.pdf (Čampa, 2015)

<https://www.druzina.si/ICD/spletnastran.nsf/clanek/57-21-MladiVal-3> (Hočevnar, 2008)

<http://www.obzornikzdravstvenenege.si/2009.43.1.57> (Dimitrijević, 2009)

<http://svetovalnicakameleon.si/tehnike-sproscanja/> (Svetovalnica Kameleon, 2012)

http://www.mss.si/datoteke/dokumenti/diplomske/2013/Globacnik_Blazka-Prisotnost.pdf (Globačnik, 2013)

<http://www.zdstudenti.si/strokovni-prispevki/56-strokovni-prispevki/289-razumevanje-in-obvladovanje-stresa> (Belšak, 2013)

<http://zivziv.si/stres-in-anksiozne-motnje/> (Živ? Živ!, 2013)

www.ediplome.fsd.si/ediplome/senddoc/1056 (Sirk, 2013)

Kate Middleton, Stres : Kako se ga znebimo, Ljubljana Mladinska knjiga, 2014.