

IZBERITE SVOJE LOMILCE STRESA

Vedno imate dve izbiri: ali se odločite za vegetiranje ali pa sprejmete odgovornost zase in za svoje zdravje. Kot vsaka pomembnost v življenju je tudi ta v vaših rokah. | Natalija Postružnik

Skoraj četrtina odraslih v Sloveniji pogosto občuti stres, kar 99,4 odstotka pa se jih počuti napete in pod pritiskom, so v članku Tvegano stresno vedenje leta 2004 zapisali raziskovalci Liljana Zaletel-Kragelj, Majda Pahor in Marjan Bilban. V življenju naj bi bili najbolj stresogeni socialni (smrt zakonca, težave z nadrejenim, ločitev), psihološki (zaznava in interpretacija okoliščin in vloga človekove dejavnosti v obravnavanih dogodkih) in storilnostni dejavniki (sprememba delovnih razmer).

V času krize, ki jo marsikdo (tudi nekateri Nobelovi nagrajenci ekonomije) imenuje za krizo vrednot, ko večina organizacij (naj bodo to podjetja, izobraževalne institucije, vzgojni zavodi ... ali javna uprava; mimogrede, ali ste vedeli, da je v Sloveniji višja stopnja mobinga v javni upravi kot v zasebnem sektorju?) išče le en in edini cilj: dobiček, je še toliko pomembneje, da se zavedamo vzrokov stresa, jih poskušamo odpraviti in znano razgraditi. Zakaj? Če si v stresu, si precej manj produktiven, srečen, zadovoljen, uspešen. Dokazano.

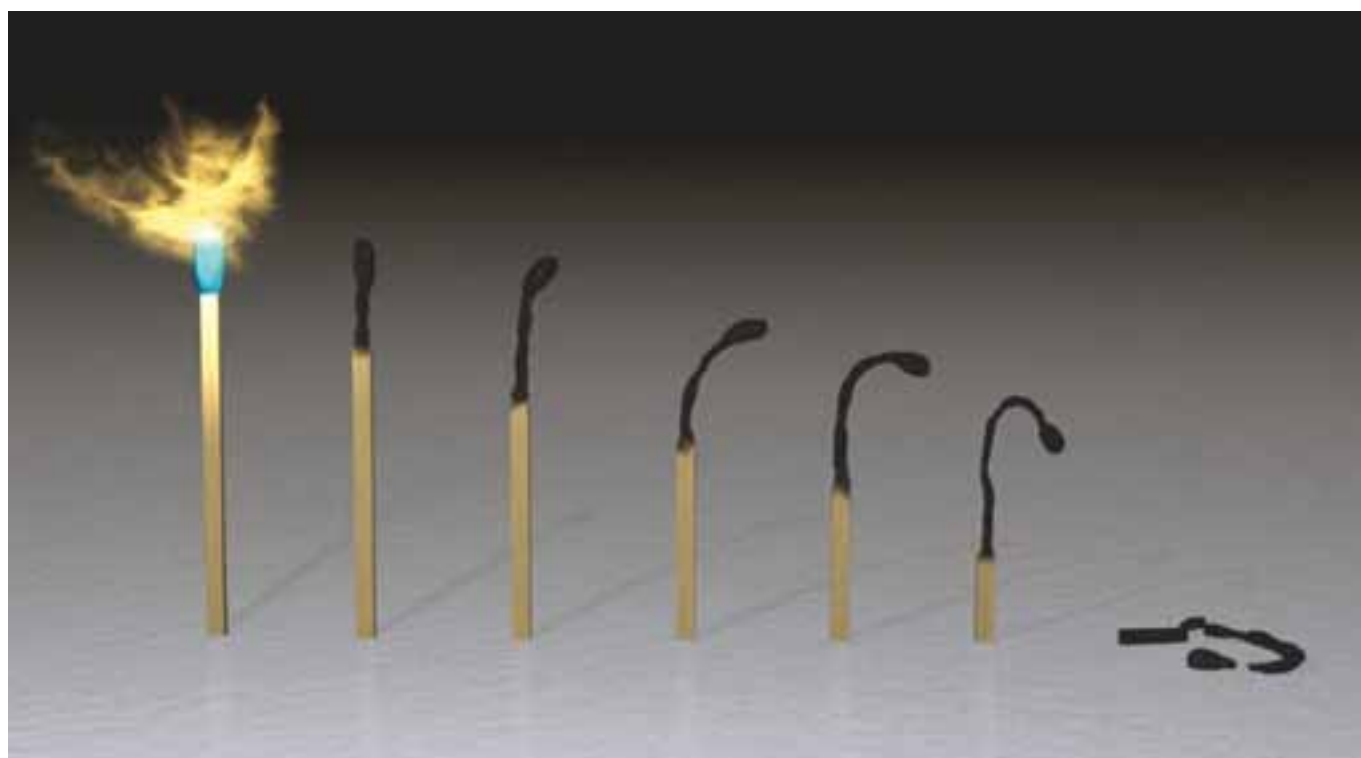
Raziskave so pokazale, da je povezan z bolniškimi dopustom, izostanki od dela, zmanjševanjem storilnosti, s fluktuacijo, zbolevanjem (psihosomatska obolenja, kot so karcinomi, srčno-žilne in dihalne bolezni). Da takšne organizacije izgubljajo ugled in kakovost, je pre-

pričana višja predavateljica na Fakulteti za management Univerze na Primorskem **dr. Zlatka Meško Štok**, švedski model učinkov ugleda in komunikacij pa dokazuje, da ima padec »mehkih« kategorij tudi finančne posledice – torej nekaj, kar je tudi pod črto.

Ohsawini nasveti

Po makrobiotičnem (iz grščine, pomeni pa dolgo življenje) pogledu na svet je večina bolezni (tudi stres) posledica prehrane. Trdijo, da se uradna medicina ne (zna) ukvarja(ti) z vzroki. »Za stres pa naj bi na splošno veljalo, da lahko medicina premaga le njegove posledice,« trdi **dr. Suzana Mlinar** z Zdravstvene fakultete v Ljubljani, »vzrokov pa ne more odpraviti.« Mlinarjeva svetuje zmerno prehrano, medtem ko utemeljitelj sodobne makrobiotike **George Ohsawa** priporoča uživanje pretežno žitaric, hrano pa naj bi dobro prežvečili (tudi 50-krat!). Seveda je odveč poudariti, da mora biti bionaravna, brez aditivov in v harmoniji z načelom jin-jang.

Da koncept zdrave prehrane in omejevanja bolezni ni le v domeni vzhodne filozofije – vsaj na področju uravnavanja ali »premagovanja« stresa – pa dokazuje tudi njegov »očee«. Hans Selye je eden od ustanoviteljev Kanadskega inštituta za preučevanje stresa (ustanovila



Četrtina odraslih v Sloveniji pogosto občuti stres, kar 99,4 odstotka pa občuti napetost.

so ga tako znana imena, kot so Marshall McLuhan, Nobelovi nagrajenci Hans A. Krebs, Julius Axelrod in Severo Ochoa). V nekaj let trajajoči raziskavi, v kateri so preučevali različne dejavnike zmanjšanja stresa in njegovih posledic, so dobili presenetljive rezultate. Ob prehranskih dodatkih (vitamini, minerali) in ustreznih odmerkih neuropeptidov (za katere je včasih veljalo, da sproščajo hormone stresa, prav ta kanadski inštitut pa je dokazal, da učinkuje kot »lomilec stresa« in »vzpostavitelj harmonije«) v kombinaciji s psihološkimi in sociološkimi dejavniki so ugotovili:

- odsotnosti zaradi bolniškega dopusta so znašale 3,6 dneva na leto (kontrolna skupina: 8,1 dneva);
- odstotek oseb s posttravmatsko stresno motnjo je znašal 0,3 odstotka (kontrolna skupina: 3,1 odstotkov);
- in morda najpomembnejše: stopnja produktivnosti se je povečala za 13,8 odstotka v enem letu (pri kontrolni skupini pa se je zmanjšala za 6,2 odstotkov).

Nauk zgodbe

Vedno imate dve izbiri: ali se odločite za vegetiranje (lahko ga poimenujemo zatiskanje oči, odnos go-with-the-flow oz. čredni nagon, nezainteresiranost, prepuščanje usodi) ali pa sprejmete odgovornost zase in za svoje zdravje (zagotovite sproščanje hormonov sreče s telesno aktivnostjo, izberete sebi ustrežno prehrano, spoštujete ljudi okrog sebe kot bitja, se pustite voditi duši in vrednotam). Kot vsaka pomembnost v življenju je tudi ta v vaših rokah.

P. S. za tiste, ki še ne veste, da (ni)ste v stresu – opravite lahko test na www.psychologistworld.com/stress/stresstest.php ■

Mag. Natalija Postružnik je direktorica službe za odnose z javnostmi, pooblaščenka za tržno komuniciranje, Zavarovalnica Maribor, d. d.

NOBENA VADBA NI UČINKOVITA, ČE V NJEJ NE UŽIVAMO

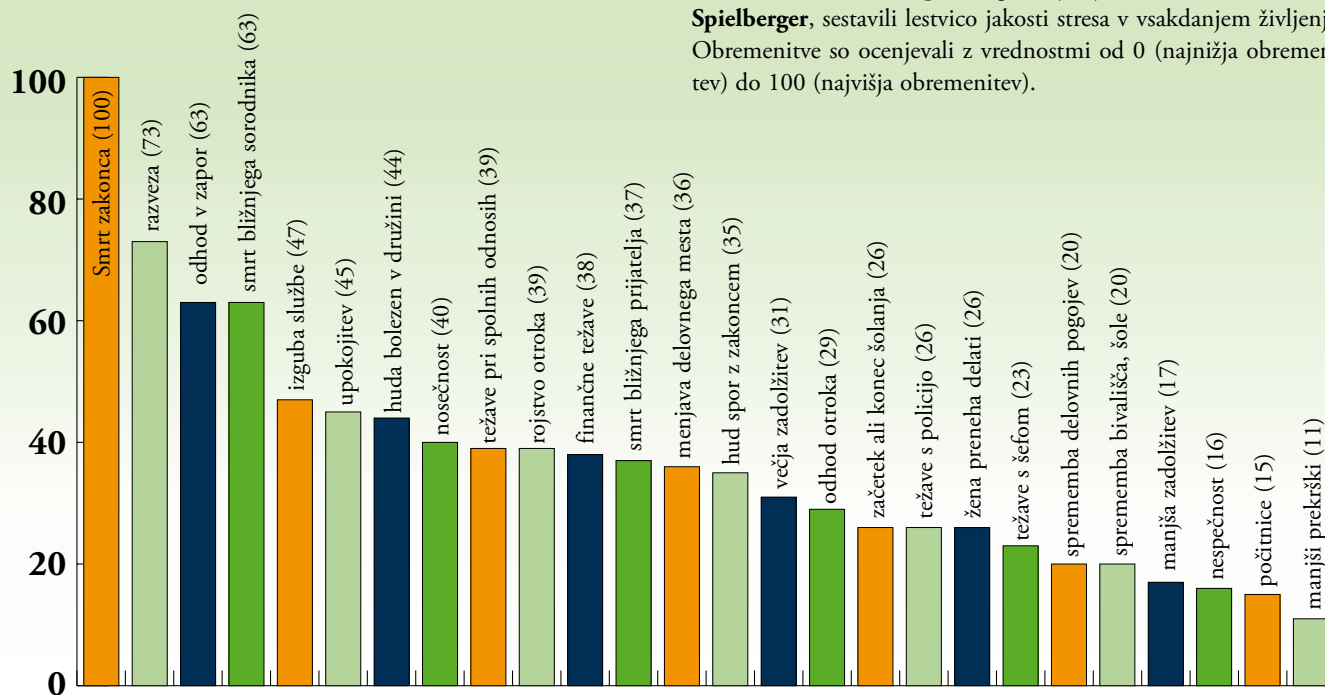


Foto: Uroš Zagreben

Tina Pustovrh: Pravi razlogi za vadbo so stalna motiviranost, zdravo in sproščajoče okolje ter pozitivna energija, s katero vadimo.

O povezavi med gibanjem in stresom smo povprašali **Tino Pustovrh**, specialistko za kondicijski trening. Tako pravi: »Gibanje je zagotovo eno najboljših 'orodij' za premagovanje stresa. Dokazano je, da redna vadba pomaga pri odpravljanju stresnih hormonov (adrenalina) iz telesa, obenem pa spodbuja telo, da proizvaja hormone (endorfine), zaradi katerih se dobro počutimo. Pomaga nam v boju z boleznijo, ki je lahko povezana s stresom, hkrati pa pripomore k večji odpornosti imunskega sistema. A tisto, kar je najpomembnejše in je nujno poudariti: nobena vadba ali gibanje ni učinkovito, če v njem ne uživamo. Celo nasprotno – lahko je dodaten stres za naš organizem. Podobno kot drastične diete. Tega v resnici naše telo ne potrebuje. Pravi razlogi za vadbo, stalna motiviranost, zdravo in sproščajoče okolje ter pozitivna energija, s katero vadimo, so tisti dejavniki, ki v resnici pomagajo doseči, da gibanje postane užitek, stres izgine, človek vzpostavi stik s samim seboj in pokažejo se zeleni rezultati.«

NAJMOČNEJŠI STRESORJI



V obsežni raziskavi so psihologi, ki jih je vodil **Charles Donald Spielberg**, sestavili lestvico jakosti stresa v vsakdanjem življenju. Obremenitve so ocenjevali z vrednostmi od 0 (najnižja obremenitev) do 100 (najvišja obremenitev).