

Kontakt

 07 30 61 723

 ckz@zd-crnatelj.si

Zdravstveni dom Črnomelj
Delavska pot 4
8340 Črnomelj

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S STRESOM

Začetek delavnic je objavljen
na spletni strani ZD Črnomelj -
pod zavihkom CKZ.

Programi so za
udeležence brezplačni
(plačnik je ZZZS in ESS).

Cenimo zdravje,
Krepimo ga,
Zdravje delimo!



Zloženko pripravil: CKZ Bela krajina
Slike: freepik.com
2019

Delavnica je namenjena vsem odraslim, ki čutijo, da jih stres obremenjuje v vsakodnevem življenju.

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika na stresorje – dogodki, osebe, predmeti. Stres je vsaka sprememba, ki se ji mora človek prilagoditi tako, da aktivira svoje moči.

SIMPTOMI STRESA

- **Misli:** tega ne zmorem, to je grozno, vsi pritiskajo name, slabo se počutim, zmešalo se mi bo, preveč je vsega.
- **Telo:** potne, mrzle dlani, pospešen utrip, glavobol, prebavne motnje, izpuščaji, slabost, zakrčene mišice, težave z dihanjem.
- **Čustva:** potrtost, napetost, jeza, pretirana občutljivost, razdražljivost, prepirljivost.
- **Vedenje:** pomanjkanje volje, jokavost.



SPOPRIJEMANJE S STRESOM

- **Samokontrola vedenja** – ustrezna komunikacija namesto agresije ali pasivnosti.
- **Reševanje problemov.**
- **Učenje obvladovanja nalog** – delitev večje naloge na manjše dele.
- **Menjava negativnih misli s pozitivnimi.**
- **Tehnike sproščanja.**

EUSTRES - POZITIVEN STRES

Doživljamo ga takrat, ko situacijo ne ocenjujemo kot grožnjo, ampak kot izziv. Takrat verjamemo, da so naše sposobnosti in spretnosti večje kot zahteve, zato smo prepričani, da se z virom stresa lahko uspešno soočimo. Spremljajo nas spodbudna čustva pričakovanja in zaupanja vase.

Stres je pojem iz psihologije in biologije. Beseda je bila prvič uvedena leta 1930. Nanaša se na posledice nezmožnosti organizma - človeškega ali živalskega - da se le ta pravilno odzove na čustvene ali fizične grožnje.