

Kako prepoznati svoj stres

dr. Klemen Podjed

Inštitut za produktivnost d.o.o.

Zdravi učitelji so temelj dobre in zdrave šole. Hkrati mnoge raziskave poklic učitelja umeščajo med pet najbolj stresnih poklicev. Haskvitz med najpogostejše simptome stresa med učitelji navaja utrujenost, frustracijo, občutek neobvladljivosti razmer, razdražljivost ter prinašanje službenih težav domov (Haskvitz, 2008).

Uvod

Zaradi tega je zelo dragoceno, da učitelji znamo prepoznavati simptome stresa. Ti se od posameznika do posameznika lahko močno razlikujejo. Žal smo v stresu zavestno sposobni zaznavati samo zelo majhen del sprememb, ki se dogajajo v organizmu in psihi. Zato celo oseba, ki doživlja močan stres, le tega brez znanja o stresu težko razpozna, saj krivdo radi iščemo npr. zunaj sebe in s tem zamegljujemo prave vzroke. Klusterska analiza AVEDM na vzorcu 325 srednješolskih učiteljev iz avstrijske Štajerske je pokazala štiri tipe učiteljev: 29 % vzorca pripada tistim z 'dobrim zdravjem' tipa G; 21 % 'neambicioznim' tipa S; 27 % 'izjemno ambicioznim' tipa A in kar 23 % 'vdanim v usodo ali preutrujenim' tipa B (Reicher in Jauk, 2012). Kar 23 % učiteljev se torej sooča z nevarnostjo izgorelosti, zadnjo fazo stresa. Spoznanja še kažejo, da so težavni učenci, slab poklicni ugled, preveč učencev v razredu in administrativne dolžnosti za učitelje najzahtevnejši stresorji. Eno najpogostejših vprašanj, ki mi jih postavljajo na delavnicah obvladovanja stresa, je, kako lahko sami prepoznamo stres. Obstaja nekaj dobrih načinov, kako to lahko ugotovimo.

1. Koliko sem v stresu ta trenutek, na lestvici od 0 do 10?

Najenostavnejši način je, da si postavimo zgornje vprašanje. Pri tem upoštevamo, da ocena 0 pomeni odsotnost kakršnegakoli stresa, 2 čisto rahel stres, 5 zmeren stres in 9, zelo močan stres. Gre zgolj za okvirni subjektivni občutek, kljub temu pa dobimo kar solidno samooceno. Ta samopregled lahko naredite, ko odhajate iz razreda, med spraševanjem, pravzaprav kadarkoli, saj zadostuje le nekaj sekund. Če so naše ocene pogosto visoke, nam to lahko nekaj pove.

2. Pregled telesa in diha s pozornostjo

Stres se kaže v spremembah na ravni diha, telesa in uma. Ti so med seboj tesno povezani. Psihičen stres povzroči spremembe dihanja in spremembe na telesni ravni. Velja tudi obratno – če zavestno umirimo svoje dihanje, to avtomatsko vpliva na umiritev naših misli in sprostitvev telesa. Tehnika abdominalnega dihanja nam, na primer, hitro in učinkovito pomaga, da se umirimo, kadarkoli, pa nihče niti opazil ne bo. A zaznali bodo lahko, da smo bolj umirjeni, da obvladujemo situacijo, kar bo pomagalo tudi njim. Dovolj je že nekaj sekund, da ozavestimo, kako je z nami. Če je dih kratek, plitev, hiter ali težak, je to lahko simptom stresa. In obratno, če je dolg in globok, je znak sproščenosti. Pomislite, kako dihate, tik preden zaspite: mehki, počasni vdih in izdih. Najenostavneje hiter pregled telesa naredimo tako, da usmerimo pozornost na ramena, roke, obraz in oči ter področje želodca in trebuha. Stres se kaže v dvignjenih ramenih, napetih mišicah rok, stisnjenih obrveh ali napetih obraznih mišicah, lahko so prisotni občutki mravljincev, zakrčenosti želodca.

3. Stresni dnevnik

Branje stresnega dnevnika je lahko poučno in zabavno, poleg tega nam da dragocene uvide. Razkrije lahko, da v nekaterih situacijah ravnamo čisto preveč stresno glede na pomembnost dogodka – ali pa da večina stresa v bistvu prihaja samo iz enega vira. Elkin (1999) ponuja enostavno obliko stresnega dnevnika, ki vključuje en stolpec, kamor vpišemo datum in uro, v drugem stolpcu pa opišemo stresno situacijo. Lahko

uporabimo le ključne besede ali pa se resnično poglobimo in opišemo dogodek. V tretjem stolpcu z oceno od 0 – 10 ocenimo pomembnost stresorja (razloga za stres) za naše življenje, zdravje in varnost. V četrtem stolpcu ocenimo jakost naše reakcije z oceno od 0 – 10.

4. Prepoznavanje opozorilnih znakov in simptomov

Simptomi stresa se berejo kot medicinska enciklopedija. Razlikujejo se od osebe do osebe. Kažejo se lahko na štirih nivojih našega bivanja (tabela 1):

Kognitivni simptomi in znaki

- ▶ težave s spominom
- ▶ nesposobnost koncentracije
- ▶ slaba presoja
- ▶ vidimo samo negativno
- ▶ tesnobne ali preveč misli
- ▶ stalna zaskrbljenost

Fizični simptomi in znaki

- ▶ bolečine
- ▶ zaprtost ali diareja
- ▶ omotičnost
- ▶ izguba interesa za spolnost
- ▶ pogosti prehladi
- ▶ hiter srčni utrip

Čustveni simptomi in znaki

- ▶ nihanja razpoloženja
- ▶ razdražljivost
- ▶ nezmožnost sprostiti se
- ▶ občutek preobremenjenosti
- ▶ občutek osamljenosti
- ▶ depresija ali splošna nesrečnost

Vedenjski simptomi in znaki

- ▶ motnje hranjenja
- ▶ motnje spanja
- ▶ samoosamitev
- ▶ odlašanje, zanemarjanje obveznosti
- ▶ zloraba alkohola, drog
- ▶ nervozne navade

Slika 1: Nekateri simptomi in opozorilni znaki stresa (vir: Smith et al, 2012)

Ko naši možgani prepoznajo neko dogajanje (zunaj ali znotraj nas) telesa kot potencialno nevarno ali škodljivo, hipotalamus prek hipofize spodbudi nadledvični žlezi, da zvečata izločanje hormonov. Ti sprožijo niz dogajanj in sprememb v bitju srca, delovanju uma, krvnem tlaku, kemični strukturi in kroženju krvi. Telo se pripravi na "boj ali beg". Če je takšnih situacij preveč ali so preveč intenzivne, pride najprej do sindroma splošne prilagoditve, v končni fazi pa do izgorelosti. Pines in Aronson (1989) definirata izgorelost kot »stanje fizične, čustvene in umske izčrpanosti, nastale zaradi dolgoročne izpostavljenosti čustveno zahtevnim situacijam«. Za tiste, ki jih skrbi, da morda že izgorevajo, pa je zanimivo poznati 4 faze izgorelosti: 1.) čustvena, umska in fizična izčrpanost, 2.) sram in dvom, 3.) cinizem in otopelost ter 4.) odpoved, nemoč in kriza.

5. Posvetovanje s strokovnjakom

Pravzaprav ni ene osebe, ki bi lahko pokrila celotno multidisciplinarnost vidikov stresa. Dober začetek je lahko obisk pri osebnem zdravniku, ti včasih vidijo tudi tisto, kar nam morda še ni razvidno. V zdravstvu lahko stopnjo stresa merijo z merjenjem telesne temperature, krvnega pritiska, ali ravni kortizola v lasih, ki je najpogostejša metoda. Za razliko od zdravnikov nam psihologi lahko pomagajo predvsem z rešitvami na psihološkem področju. Strokovnjaki za obvladovanje stresa imajo bolj široka znanja, a je priporočljivo izbrati takšne, ki se s tem resno ukvarjajo. Slednji poznajo več raz-

ličnih tehnik in pristopov, ki nam lahko učinkovito pomagajo.

6. Vprašalniki in samoocene

V slovenščini lahko kvaliteten vprašalnik glede nevarnosti izgorelosti najdete na spletnih straneh www.burnout.si. Na www.produtivnost.si se lahko testirate z Lestvico stresa Holmes-a in Rahe-ja, ki omogoči oceno, kako močno stres, kot posledica stresnih dogodkov vpliva na vaše zdravje. Tudi npr. evropski projekt Chance4Change ponuja nekaj solidnih vprašalnikov. Mnogo bolje kot tovrstne samoocene je, če poiščemo pomoč strokovnjaka, ki izbere najprimernejše teste za nas – in jih zna tudi interpretirati. Obstaja še nekaj drugih, bolj sofisticiranih metod, kot je biofeedback, celoviti pregledi na klinikah s strani različnih strokovnjakov, itd. A sam bolj priporočam naslednji pristop.

7. Izkustveni pristop

Pred mnogo leti me je srečal prijatelj in me navdušeno povabil na neko delavnico obvladovanja stresa in umetnosti življenja. Po nekaj začetnih izgovorih sem sprevidel, da bi mi lahko koristilo – in sem šel. Na delavnici sem z aktivnim izvajanjem procesov sam izkusil, kako zelo močno sem bil v stresu. In to ne z ozaveščanjem simptomov, pač pa s pomočjo čudovite izkušnje odsotnosti stresa. Padel sem v stanje neopisljivo prijetne sproščenosti, miru, radosti, občutka sprejetosti in blagostanja. Bil sem šokiran in presrečen nad spoznanjem, da vse to že ves čas obstaja v meni, kot neločljiv del mene! In da je dovolj že, da sprostim nepotreben stres. Od tistega

dne naprej redno izvajam različne pristope obvladovanja stresa, od tega 25 minut dnevno namenim dihalnim tehnikam.

Zaključek

Vsak od nas ima kar nekaj načinov za ugotovitev, koliko smo v stresu in kako to vpliva na nas. Hkrati pa obstajajo tudi dobre možnosti, da naredimo naše življenje bolj zdravo, umirjeno ter kvalitetno. In da smo, nenazadnje, tudi boljši učitelji. Nekaj raziskovanja in izkušenj nas hitro lahko pripelje do rešitev, ki so najboljše za nas.

Literatura

- Elkin, A. Stress Management for Dummies, NewWiley Publishing Inc, New York, 1999
- Haskvitz Alan: Teaching and Stress: Symptoms and Cures, Teachers.Net, 1. 9.2008
<http://www.chance4change.eu/index.php/sl/samoocena-dobrega-pocutja>
- Pines A., Aronson E. Career Burnout: Causes and Cures, Free Press, New York, 1988
www.produtivnost.si, 20.1.2013
- Reicher H., Jauk M. Coping with Occupational Stress in Schools: Results of a Teacher Health Survey in Styria, 2012, <http://chance4change.eu/irido/prispevki/reicherjauk.pdf>, 20.1.2013
- Smith M. et al., Stress Symptoms, Signs and Causes, http://helpguide.org/mental/stress_signs.htm 12/2012
www.burnout.si, 20.1.2013
<http://www.chance4change.eu/index.php/sl/samoocena-dobrega-pocutja>



EDC Kranj

Gradbena šola EDC Kranj s 17 letno tradicijo izobražuje po vsej vertikali gradbenih poklicev, od zidarja, tesarja, slikopleskarja, pečarja, dimnikarja preko gradbenega tehnika do inženirja gradbeništva ter inženirja varstva okolja in komunale (več na www.edckranj.com).

Trenutno je v akreditacijskem postopku tudi visokošolski strokovni program prve bolonjske stopnje gradbeništva (več na: www.vsgi.si).