



Verlag Dashöfer, založba, d.o.o.



VERLAG
DASHÖFER

KAKO LAHKO UGOTOVIM, KOLIKO SEM V STRESU?

dr. Klemen Podjed

Inštitut za produktivnost d. o. o.

Posledice stresa

VERLAG
DASHÖFER

Vrsta kratkoročni učinkov takoj.

Telesni odziv na stres je univerzalen.

Dolgoročni učinki:

- ▶ alarmna reakcija,
- ▶ odpor (sindrom splošne prilagoditve),
- ▶ izgorelost (burnout).



Kako lahko ugotovim, koliko sem v stresu?

- 1. “Koliko sem v stresu ta trenutek, na lestvici od 0 do 10?”**
- 2. Hiter pregled telesa s pozornostjo.**
- 3. Vodenje stresnega dnevnika.**

4. Opozorilni znaki in simptomi stresa #1

A. Kognitivni simptomi in znaki (umska raven)

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

B. Čustveni simptomi in znaki

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

Opozorilni znaki in simptomi stresa #2

C. Fizični simptomi in znaki

- **napetost**
- **izčrpanost**
- **bolezni srca in ožilja**
- **zaprtost ali diareja,**
- **bolečine,**
- **oslabitev imunskega sistema**

Č. Vedenjski simptomi in znaki

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

5. Obisk zdravnika, psihologa ali strokovnjaka za obvladovanje stresa

6. Testiranje:

✓ www.burnout.si

7. Izkustveno – z obiskom kake delavnice, terapevta, ipd.



VERLAG
DASHÖFER

Hvala za pozornost!