



# STRES

(povzeto po Srebot in Menih 1996)

**KAJ JE STRES?** Stres je del vsakega življenja. Nikakor se mu ne moremo izogniti, lahko pa se učimo spoprijemanje z njim.

Stres je posledica telesnih ali duševnih obremenitev naše osebnosti. Predstavlja fiziološki, psihološki ali vedenjski odgovor posameznika, ki se skuša čim bolj prilagoditi škodljivim dejavnikom, ki jih imenujemo stresorji.

## **KAJ JE STRESOR?**

Stresor je situacija (npr. prepir v družini), dogodek (npr. slaba šolska ocena), predmet (npr. težek matematični račun), oseba (npr. neprijazna trgovka) ali ki ga posameznik doživi kot stresni element in zamaje njegovo ravnovesje. Posledica tega je stresna reakcija.

## **KAJ SE ZGODI, KO SMO POD STRESOM?**

Ko zaznamo neko situacijo kot nevarno ali ogrožajočo, naši možgani spodbudijo izločanje določenih hormonov, ki sprožijo niz drugih dogajanj, s čimer se telesno pripravimo na to ogrožajočo situacijo. Takrat lahko pri sebi opazimo različne znake:

- Tesnoba
- Živčnost
- Napetost
- Depresivnost
- Zaspanost
- Izguba apetita

- Osamljenost
- Utrujenost
- Glavobol

## **KAJ LAHKO TAKRAT NAREDIMO?**

Ko smo pod stresom nam lahko pomagajo različne stvari: ohranjanje zdravega življenjskega sloga (telesna dejavnost, zdrava prehrana), pogovor, sprehod v naravi, čas zase, dihanje in sprostitev.

## **OBLIKE SPROŠČANJA**

### **Dihanje**

Opazuj svoje dihanje: dihaj skozi nos. Roke položi na prsni koš in nato še na trebuh. Spremljaj pot zraka v tvojem telesu. Pošlji zrak skozi nos čisto do trebuha in potem sprazni pljuča. Dihaj v svojem ritmu. Pomembno je, da paziš na pravilno telesno držo: predstavlja si vrvico, ki vleče tvojo glavo proti stropu. Vzravnaj se.

### **Meditacijsko dihanje**

Sedi na tla, po turško. Dlani skleni pred prsnim košem. Dihaj skozi nos. Pri vdihu razpri dlani, pri izdihu jih ponovno skleni. Nekajkrat ponovi. Vdih-dlani narazen; izdih-dlani skupaj.

### **Dihanje z oddajanjem glasov**

1. Leži na posteljo. Vdihni skozi nos in počasi izdihni skozi usta. Pri izdihu tiho izgovarjaj glas »ŠŠŠŠŠŠ« kolikokrat dolgo lahko. Ponovi večkrat

2. Stojiš rahlo razkoračeno, roke so sklenjene pred trebuhom. Vdihni, dvigni roke visoko nad glavo. Ob izdihu roke zavihti naprej in ob tem glasno vzklikni: »Ha!«. Nekajkrat ponovi.