

**UNIVERZA V LJUBLJANI
EKONOMSKA FAKULTETA**

DIPLOMSKO DELO
STRES V PODJETNIŠTVU

Ljubljana, november 2003

SAŠA MATJAŠIČ

IZJAVA

Študent/ka _____ izjavljam, da sem avtor/ica tega diplomskega dela, ki sem ga napisal/a pod mentorstvom

_____ in dovolim objavo diplomskega dela na fakultetnih spletnih straneh.

V Ljubljani, dne _____.

Podpis:

KAZALO

UVOD.....	1
1. RAZUMEVANJE STRESA.....	3
2. VIRI STRESA OZIROMA STRESORJI.....	5
3. SIMPTOMI IN POSLEDICE STRESA.....	10
3.1. STRESNA REAKCIJA.....	10
3.2. STRES IN ZDRAVJE.....	16
3.2.1. Stresna reakcija, angina pektoris in srčni infarkt.....	19
3.2.2. Visok krvni pritisk.....	20
3.2.3. Holesterol in bolezni srca.....	20
3.2.4. Stresna reakcija in imunski sistem.....	21
3.2.5. Izgorelost zaradi stresa.....	21
3.2.6. Stresna reakcija in nekatere druge motnje ter bolezni.....	22
3.3. STRES IN ZMOGLJIVOST.....	23
4. OBVLADOVANJE IN PREPREČEVANJE STRESA.....	26
4.1. SPREMINJANJE ZAHTEV.....	26
4.2. SPROŠČANJE.....	28
4.3. ŽIVLJENSKI SLOG.....	29
4.4. VEDENJSKI VZORCI IN ZNAČAJske POTEZE.....	32
5. MNENJA PODJETNIKOV IN NJIHOVE IZKUŠNJE.....	33
5.1. ANALIZA VPRAŠALNIKA.....	34
5.1.1. Analiza vzorca.....	34
5.1.2. Ocena podjetnikov o stresnosti njihovega dela.....	34
5.1.3. Vzroki stresa.....	34
5.1.4. Zanimanje podjetnikov za časopisne članke o stresu.....	35
5.1.5. Poznavanje načinov za obvladovanje stresa.....	35
5.1.6. Znaki stresa ter bolezni in težave, ki jih povzroča stres.....	36
5.1.7. Prehranjevalne navade in urjenje fizične kondicije.....	37
5.1.8. Počitek in sproščanje.....	38
5.1.9. Zmanjševanje obremenitev pri delu.....	38
5.1.10. Načini, s katerimi krepimo sposobnost za obvladovanje stresa.....	38
5.1.11. Vpliv stresa na delovno zmogljivost.....	39

SKLEP.....41

LITERATURA.....43

PRILOGA – VPRAŠALNIK

UVOD

Stres, ki je kot naš najboljši prijatelj pomagal preživeti ljudem skozi tisočletja, je v svetu, ki ga živimo danes, postal zahrbtnen in neizprosen morilec številka ena. Kadar naše sposobnosti niso v popolnem ravnovesju z zahtevami iz okolja, se sproži stresna reakcija, ki privede organizem v stanje najvišje pripravljenosti. Naše telo je pripravljeno za boj v okoliščinah, v katerih ne najdemo pravih izhodov za telesni odziv. Po mnenju številnih znanstvenikov in zdravnikov je takšen položaj bistveno pomenljiv za kopico težav. Aktiviranje stresnega odziva, ki se ne more sproščeno izraziti v telesni reakciji, je potencialno škodljiv zdravju.

Po dolgih letih raziskovanj so znanstveniki prišli do zaključka, da so podjetniki tista skupina ljudi, ki so med najbolj izpostavljenimi škodljivemu stresu. Podjetniško okolje je hitro spremenljivo in nepredvidljivo, spremembe pa so eden najpomembnejših povzročiteljev stresa. Če k temu prištejemo še vsakodnevno sprejemanje pomembnih odločitev, časovne stiske, finančne težave in težave z zaposlenimi ter skrbi zaradi prihodnosti poslovanja postane jasno, zakaj je stopnja stresa med podjetniki tako visoka.

Stres je postal prava socialna bolezen, saj je razlog za številne bolezni in prezgodnje smrti, vzrok za številne nesreče in katastrofe, povzročitelj osebnih in družinskih tragedij, enostavno nemogoče pa je izračunati ogromne izgube, ki jih zaradi zmanjšane sposobnosti za delo povzroča gospodarstvu. Po neki oceni je kar 75 odstotkov bolezni, zaradi katerih se ljudje zatečejo k splošnemu zdravniku, povezanih s stresom.

Podjetniki veljajo za sposobne, ambiciozne in tekmovalne ljudi, ki znajo sami rešiti vse svoje težave in pogosto tudi težave drugih. Prav zaradi takšnih družbenih stereotipov se podjetniki redko zavedajo, da je stres možno in nujno potrebno obvladovati. Zanimanje te problematike je privedlo do tega, da še tako razvita in sodobna zdravstvena služba ne more zmanjšati števila obolevanj med prebivalstvom. Za bolezni in težave, ki jih povzroča stres, ne obstaja in nikoli ne bo obstajalo zdravilo v obliki tablet. Stres je čustvo, ki nastaja v naši notranjosti, zato se mora vsak sam usposobiti za njegovo obvladovanje. Past postane za tistega, ki stresa ne pozna dovolj dobro. Zato je namen moje diplomske naloge opozoriti na vsa tista dejstva, s katerimi se morajo seznaniti podjetniki, če želijo ohraniti svoje zdravje, delovno zmogljivost in ustvarjalnost. Kakor je nekoč izjavil veliki boksar Mohamed Ali: »Ni bolj nevarnega udarca od tistega, za katerega ne veš, od kod prihaja.«

Predstavitev tematike stresa sem začela s prikazom teorij o stresu v prvem poglavju. Te razlage poskušajo odgovoriti na vprašanje, kaj vse zajema pojem »stres«, kateri so izvori stresa in kako vplivajo na človeka. V medicini je izraz stres uvedel kanadski endokrinolog, avstrijskega rodu Hans Selye, leta 1949. Stres je označil kot program telesnega prilagajanja novim okoliščinam, njegov odgovor na dražljaje okolja, kot psihosomatski

mehanizem za uravnavanje in uravnoveženje napetosti, kar enostavno povedano pomeni, zaznavo in pripravo telesa na posebne obremenitve. Ostale teorije ponujajo podobne odgovore z manjšimi razhajanja. Ker je stres izredno obširna in zapletena tema, prav tako pa precej novo raziskovalno področje, ne obstaja le ena splošno sprejeta teorija, ampak imamo mnogo alternativnih teorij stresa.

V drugem poglavju teče beseda o vzrokih stresa oziroma stresorjih. Stres je zelo subjektivno čustvo, zato lahko skoraj vsaka situacija povzroči stres, odvisno pač od posameznikovega dojetanja te situacije. Ker pa je nemogoče napraviti seznam vseh potencialno stresnih situacij, so se številni avtorji in strokovnjaki trudili, da bi stresorje razdelili v nekaj skupin. Te delitve so si pogosto med seboj precej različne, vendar nam vsaka omogoči drugačen pogled na dejavnike stresa. Kakor že pri teorijah tudi tu ni napačne delitve, samo različne interpretacije pojava.

Tretje poglavje sem namenila simptomom in posledicam stresa. Te informacije so izrednega pomena, da se zavemo resnosti problema in se naučimo prepoznavati njegove znake. Najprej sem razložila, kako v telesu poteka stresna reakcija. Številni procesi, ki se dogajajo v telesu med stresno reakcijo, so nam pogosto nezaznavni, zato je njihovo poznavanje v veliko pomoč pri zmanjševanju stresa. V nadaljevanju tega poglavja sem prikazala, kako stres vpliva na zdravje. Stres povzroča psihično trpljenje, številne telesne bolezni in zmanjšuje delovno učinkovitost. Zmanjšanje teh težav je za podjetnike zelo pomembno, zato sem nekatere najpogostejše bolezni in težave tudi podrobneje opisala.

V četrtem poglavju sem naštel in opisala vse možne načine, kako lahko obvladamo in preprečimo stres. Spreminjanje zahtev, sproščanje, življenjski slog, vedenjski vzorci in značajske poteze so področja, na katerih lahko uvedemo številne spremembe za zmanjšanje stresa. Zdravje, ugodje in učinkovitost lahko dosežemo in ohranimo le z lastnimi napor. Kakor hitro se v telesu sprožijo stresne reakcije, se jim je treba upreti. Zbuditi se mora refleks, ki nas takoj požene z njimi v boj. Upoštevati pa je treba, da se številni načini za obvladovanje stresa med seboj dopolnjujejo. Najboljše rezultate lahko torej pričakujemo s kombinacijo napotkov z različnih področij.

Peto poglavje je dodatek k teoriji. Opisala sem ugotovitve, do katerih sem prišla na podlagi anketnega vprašalnika, na katerega je odgovarjalo štirideset podjetnikov. Vprašanja so se nanašala na razna področja, ki so pomembna pri analizi stresa. Predvsem sem želela izvedeti, kako dobro podjetniki poznajo stres in njegove posledice ter v kolikšni meri ga obvladujejo. Odgovori so bili precej zaskrbljujoči in so samo potrdili moje prepričanje, da podjetniki stresu ne posvečajo dovolj pozornosti in se ne zavedajo njegovih nevarnih posledic.

1. RAZUMEVANJE STRESA

Pojem stresa je danes zelo širok in ga različni teoretiki različno definirajo. Medicina npr. bolj poudarja fiziološke učinke stresa, sociologija socialno okolje, psihologija kognitivne in druge strategije posameznika za obrambo pred stresom in psihološkimi posledicami stresa. Grobo rečeno, označujemo s terminom »stres« komplekse interakcij med dejavniki v fizičnem in socialnem okolju ter posamezniki, ki vodijo do globljih pretresov in trajnejših psihofizičnih motenj pri posameznikih. Osnovna predpostavka teorij stresa je, da posameznik reagira na neko hitro nastalo spremembo v okolju, ki pomeni porušenje dotedanjega ravnotežja, kar vodi do posebne »stresne reakcije« posameznika (Ule, 1993, str.129 - 133).

Selye (Landy, 1985, str. 539) je bil med prvimi, ki je ugotovil, da je dolgotrajen učinek stresa pogosto zelo škodljiv. Domneval je, da ko se spopademo s povzročiteljem stresa, pride do splošnega telesnega odziva, ki naj bi nas zaščitil pred povzročiteljem stresa. To reakcijo je poimenoval splošni prilagoditveni sindrom in ga smatral kot avtomatsko verižno reakcijo, ki povezuje notranje žleze, hormone, ki jih le-te proizvajajo in organe, ki jih ti hormoni poškodujejo. Organ, ki se najpogosteje proučuje v tej splošni stresni reakciji, je srce (oziroma celoten kardiovaskularni sistem). Domneval je, ker je telo zelo podobno stroju, da lahko dela tako naporno le nekaj časa, potem pa se zlomi. Zato je napravil mnogo raziskav o povezavi med kronično ali neprekinjeno ravniho stresa ter srčnimi napadi in drugimi kardiovaskularnimi boleznimi. Zaskrbljenost zaradi posledic dolgotrajnega stresa je bila gonilna sila za razvoj teorij o stresu iz očitnega razloga: domnevali so, če bodo poznani vzroki stresa, bodo lahko razvili učinkovite programe za kontroliranje ali zmanjšanje tega stresa in tako odstranili njegove škodljive stranske učinke. Vendar Selye (Lindemann, 1982) obravnava tudi drugo plat zgodbe. Stres je za življenje sol in začimba, stres torej spada k življenju. V določenih zdravih okvirih ustvarjajo napetosti silo, prožno pripravljenost. Šele pod vplivom »normalno doziranega« stresa lahko ohranimo svojo prožnost in prilagodljivost. Brez določene mere stresa ne moremo niti ozdraveti, niti zdravja ohraniti. Res pa je ta mera za vsakega človeka različna. Svojo mero bi vsakdo moral poznati, kajti kdor pozna meje svojih zmožnosti, se zna tudi smotrno varovati.

Luban-Plozza (1994) meni, da je stres dražljaj, ki mobilizira rezervno energijo, potrebno za premagovanje težav. Vsakdo ima lastno količino potenciala življenjske energije, svoj protistres. Stres sam po sebi ni ne dober ne slab: šele na podlagi posledic na telesu ali duhu posameznika je mogoče vrednotiti, ali je njegov kompleksen učinek pozitiven ali negativen.

Looker (1993) v svoji definiciji loči pozitivni in negativni stres. Za večino ljudi pomeni stres nekaj slabega, ker se jim je vtisnil v spomin kot negativna izkušnja, ki jih je pretresla

zaradi pretirane ali premajhne obremenjenosti, naveličanosti, zdolgočasnosti, ali vztrajanja v položaju, ki ga niso povsem obvladovali. Takšne izkušnje povzročajo stisko ali negativni stres, ki ga lahko imenujemo tudi škodljivi stres. Če takemu stresu pustimo prosto pot, lahko povzroči upad učinkovitosti, zmogljivosti in nastanek bolezni. Škodljivi stres je tudi vzrok glavobolov, prebavnih motenj, pogostih prehladov, bolečin v vratu in hrbtu ter skaljenih medčloveških odnosov. Gospodarstvo občuti delovanje škodljivega stresa kot povečano odsotnost z dela, izgubo proizvodnje, zmanjšano produktivnost, nezgode na delovnem mestu, upad ustvarjalnosti in pomanjkanje svežih idej. Njegova najhujša oblika lahko povzroči telesno oslabeledost ali celo smrt kot posledico srčnega infarkta, raka, anksioznosti, depresije ali živčnega zloma. Po drugi strani pa lahko stres občutimo tudi kot prijetno, vznemirljivo, spodbudno in navdušujoče občutje. V takšnem stanju se ljudje počutijo sposobne obvladovati zahteve in se celo namerno pustijo izzivati, saj zaupajo vase in so prepričani, da bodo kos vsem oviram. Kadar nas prevzame dobra plat stresa, si želimo novih izzivov in zanimivih nalog, radi bi pustili prosto pot ustvarjalnosti, zastavljene cilje zlahka dosegamo in tekmovanje se prelevi v čisto veselje. Ali nekdo doživlja v neki situaciji pozitivni ali negativni stres, je odvisno od posameznika. Kar je za nekoga prijetno in pozitivno, je za drugega lahko docela škodljivo in negativno. Odločilno je torej posameznikovo dožemanje zahtev in ocena lastnih sposobnosti za obvladovanje položaja. Končna definicija stresa se po tej razlagi glasi: »Stres opredelimo kot neskladje med dožemanjem zahtev na eni strani in sposobnosti za obvladovanje zahtev na drugi strani. Razmerje med dožemanjem zahtev in oceno sposobnosti za kljubovanje pritiskom odločilno vpliva na doživljanje stresa.«

Tudi Tyrer (1987, str. 13 - 15) meni, da stres za večino ljudi pomeni nekaj, kar nas spravi v hudo stisko in nas prisili, da ukrepamo in premišljamo hitreje, kot bi hoteli. Pravi, da stresa ne določa tisto, kar ga povzroča, ampak človekova reakcija na ta vzrok, ki ga s strokovnim izrazom imenujemo stresor. Ravno zaradi tega dejstva je predvidevanje stresa tako težavno. Najboljša definicija, ki jo lahko postavimo, je, da gre za duševno in telesno reakcijo na spremembo. Ta definicija je zelo splošna in zajema tudi široko paleto reakcij na izkušnje, ki se marsikomu nemara ne zdijo neprijetne, čeprav gre pri njih za precejšnje spremembe. Gre predvsem za to, ali se spremembi, ko nastane, zmoremo prilagoditi. Stres komajda občutimo, kadar se nečemu lahko prilagodimo; kadar se ne moremo, stres postane pretres. In takšen stres ne popusti, vse dokler nam ne uniči duševnega in telesnega zdravja.

Stres je individualen, spremenljiv in kumulativen. Posamezna situacija je za nekoga lahko stresna, drugemu pomeni izziv in zadovoljstvo. Stres torej ni odvisen od situacije ampak od tega, kako posameznik dojema in sprejema to situacijo. Stres pa se spreminja tudi s časom. Ko se prvič znajdemo v neki situaciji, lahko ta povzroči visoko stopnjo stresa. Sčasoma pa z vajo in razvojem ta ista situacija postane manj stresna. Daljša stresna obdobja lahko povzročijo preobremenitev. Posameznik se lahko brez težav spopade z eno ali dvema stresnima situacijama na teden, vendar ko se obvladljive stresne situacije

ponavljajo dalj časa, lahko skupaj povzročijo, da jih posameznik ni več sposoben obvladovati zaradi kumuliranega stresa (Cunningham, 1997, str. 7 - 8).

Kakor smo že videli, stresa ne določa situacija, ampak posameznikovo dožemanje te situacije. Najbolj kritično področje dožemanja pa je nadzor. Ljudje, ki čutijo, da imajo svoje delo, svoj čas in ostale dele svojega življenja pod nadzorom, veliko redkeje doživljajo stres kot tisti, ki tega nadzora nimajo. Zato je pomembno, da nadzorujemo potencialno stresne situacije, kadar pa to ni mogoče, nadzorujemo svojo reakcijo na to situacijo (Braham, 1994, str. 23 - 25).

Že iz definicij vidimo, da so podjetniki tista skupina populacije, ki je stalno soočena s stresnimi situacijami. Podjetniško okolje je hitro spremenljivo in nepredvidljivo in kakor sem že omenila, so spremembe glavni povzročitelj stresa. Poleg tega so tu še stiska s časom, vsakodnevno sprejemanje pomembnih odločitev, odgovornost za uspeh podjetja in še številne druge situacije, ki povzročajo stres.

2. VIRI STRESA OZIROMA STRESORJI

Stres je neogiben del življenja. Vse, kar v življenju doživljamo, lahko zaseje kal škodljivega stresa, ki dobi nadaljnjo možnost za razvoj izključno v človekovi notranjosti. Stres je namreč posledica dožemanja in doživljanja pojavov, ki nas spremljajo v našem okolju. Način, kako takšne okoliščine zaznavamo, je v veliki meri odvisen od naših nazorov in prepričanj. Čeprav stres večinoma nastaja v naših glavah, moramo nekaterim okoliščinam priznati, da so neodvisne od naše presoje in so zatorej objektivni vzroki stresa. Gre za hude življenjske preizkušnje ali »udarce«, ki se jim, resnici na ljubo, ni mogoče izogniti, temveč se jim moramo prilagoditi in jih poskušati premagati po svojih najboljših močeh. Poglavitno doživljanje stresa je povezano z ogroženostjo človekove samozavesti, samospoštovanja in bojznijo zaradi izgube socialne varnosti ali domačega zavetja (Looker, 1993).

Vsako dogajanje v okolju, ki lahko sproži stresno reakcijo, imenujemo stresor. Od posameznikovega dožemanja in načina, kako se ponavadi spoprijema s pritiski iz okolja, je odvisno ali bo nek dogodek lahko prerasel v stresor. Fizične stresorje, ki jasno ogrožajo naš obstoj, praviloma vsi ljudje doživljamo kot takšne. Zaradi življenjske ogroženosti, ki terja takojšnje ukrepanje, se bo nemudoma sprožil preplah. Za večino ljudi so vir stresa nove in neznane razmere, ker z njimi nimajo preteklih izkušenj. Stopnja in vrsta stresa, ki ga sprožijo takšne okoliščine, je odvisna od našega dožemanja položaja. Negotovost glede morebitnih posledic je pogosto najhujši stresor (Cunningham, 1997, str. 9).

Davidson v svoji knjigi navaja raziskavo, ki jo je izvedla revija Prevention Magazine, kjer so z anketo ugotovili deset največjih stresorjev. Ti stresorji so: osebne finance, kariera, preveliko število obveznosti, zakon, zdravje, otroci, osamljenost, spolnost, sorodniki in sosedje. Prve tri kategorije so tesno povezane z delom, raziskava pa je pokazala, da se negativni vplivi teh skupin močno kažejo v prostem času in tako povzročajo stres tudi na ostalih področjih življenja. V delovnem času namreč posameznik nima časa za skrbi in razmišljanje, zato to počne v svojem prostem času. Nadalje je raziskava pokazala, da so tudi najbogatejši ljudje v velikih skrbeh glede svojega premoženja v prihodnosti. Osebne finance pa niso največji stresor zaradi premajhnih dohodkov ampak zato, ker ljudje ne živijo v okviru svojih zmožnosti. Stres torej povzročajo dolgovi, ki si jih ljudje nakopljejo s svojim načinom življenja. Ta stresor lahko torej brez večjih težav odpravimo, če začnemo živeti v okviru tega, kar zaslužimo. Zaskrbljenost glede kariere se širi kot epidemija. Največ stresa povzroča ljudem z najbolj vprašljivo prihodnostjo njihovega dela. V tej skupini so na prvem mestu podjetniki, ki poslujejo v hitro se spreminjajočem okolju (Davidson, 1997, str. 30 - 40).

Stresorje lahko razdelimo v štiri večje skupine: spremembe, zahrbtni stres, stres, ki si ga naprtimo sami in stres, ki ga povzroča okolje. Spremembe nekoč niso bile pogoste, danes pa se pojavljajo kot stalnica v življenju. Danes lahko posameznik pričakuje večjo spremembo v svojem življenju vsake tri do štiri leta, naši stari starši pa so doživeli tri do štiri večje spremembe v vsej svoji življenjski dobi. Od konca prejšnjega stoletja spremembe predstavljajo normo medtem, ko je stabilnost samo nepričakovani obiskovalec. Kdor svojega mišljenja ne uspe prilagoditi temu dejstvu, samo dodaja stres že tako stresnim spremembam v življenju. Naučiti se moramo živeti v skladu s spremembami, namesto, da se jim upiramo in bežimo pred njimi. Upiranje in beg sta najbolj pogosta odziva na stres, ki pa v resnici stvari še dodatno otežita. Stres, ki ga skupaj povzročijo manjše stresne situacije, ki so posamezno obvladljive, skupaj pa povzročijo visoko stopnjo stresa, imenujemo zahrbtni stres. Dober primer za zahrbtni stres so dnevi, ko nam gre vse narobe. Zjutraj preslišimo budilko, nato zažgemo zajtrk, ugotovimo, da nam je zmanjkalo kave in na poti v službo na vseh semaforjih gori rdeča luč. Še nekaj takšnih nesrečnih situacij čez dan in zvečer smo pod takim stresom, kot če bi doživeli en sam zelo stresen dogodek. Prav tako pod zahrbtni stres spadajo situacije, ki nam iz dneva v dan jemljejo energijo in jih ne moremo rešiti. Take situacije so pritiski zaradi nenehnih finančnih težav, zaradi strahu pred izgubo službe, težave s kronično boleznijo in podobno. Ponavadi se sploh ne zavedamo, vendar pogosto smo sami krivi za stres, ki ga doživljamo. Navade, ki smo jih pridobili z leti, so pogosto izvor stresa. Najbolj pomembno je, da se naučimo nadzorovati svoje misli, še prej pa moramo opazovati, kako razmišljamo. Če vedno razmišljamo o tem, kaj vse se nam lahko slabega zgodi in kaj vse gre lahko narobe, potem lahko sami sebe krivimo za stres, ki si ga ustvarimo. Na srečo pa so naše misli področje, ki ga z nekoliko truda lahko nadzorujemo in tako zmanjšamo stres. Zaskrbljenost, negativno razmišljanje, predvidevanje, nizka samozavest in perfekcionizem so lastnosti, ki določajo

osebnost, ki tudi v najbolj sproščenih trenutkih trpi zaradi stresa. Dobra novica pa je, da je stres, ki si ga naprtimo sami, popolnoma pod našim nadzorom. Kar sami napravimo, lahko tudi sami odpravimo. Četrta kategorija stresa pa je stres, ki ga povzroča okolje. Neprimeren pisarniški stol, zaradi katerega trpi hrbtenica, hrup z bližnjega gradbišča ali ceste, zakajeni delovni prostori ali kakršno koli drugo onesnaženje zraka ter zelo visoke ali nizke temperature so samo nekateri dejavniki okolja, ki povzročajo stres (Braham, 1994, str. 1 - 19).

Coleman (1978, str. 10 - 24) opozarja, da so viri stresa zelo subjektivna tema in da je zato pomembno, da jih ne iščemo samo na obstoječih seznamih. Potrebno je opazovati reakcije, ki jih posameznik občuti v določenih situacijah in samo tako lahko najdemo prave vzroke stresa. Kljub temu pa navaja, da obstajajo določena področja, ki se vedno pogosteje pojavljajo kot povzročitelji stresa. To so vedno večji pritiski po uspešnosti, religija, medčloveški odnosi, pritiski na delu, denarne težave, spolne težave, okolje, svet, ki se spreminja in celo dolgčas. V sodobni družbi dobiva nevarne razsežnosti želja, da bi bili v vsem, kar delamo, uspešni in da bi našo uspešnost opazili drugi. Pritisk, da bi bili uspešni, začne marsikdo med nami doživljati že zelo zgodaj in ta pritisk nas spremlja vse življenje. Medčloveški odnosi so prav tako področje, ki so za vse življenje pomembni. Večina nas črpa lastno moč iz odnosov z drugimi ljudmi. Toda medosebni odnosi, ki so se iz takega ali drugačnega razloga pokvarili, lahko postanejo izvor neskončne stiske. In na splošno velja: čim tesnejši je odnos na začetku, toliko hujša je prizadetost, če se ne obnese. Ko govorimo o ljudeh, ki doživljajo pritisk na delovnem mestu, mislimo največkrat na šefe, direktorje in druge, ki imajo preveč odgovornosti. Čeprav je res, da ljudje na vplivnih položajih pogosto trpijo zaradi stresa, pa je prav tako res, da imajo stresne bolezni pogosto tudi njihovi podrejeni. Stres pa lahko prav tako povzroči tudi preveč monotono delo in pomanjkanje odgovornosti. V naši družbi je razmeroma malo ljudi, ki jim grozi resnična nevarnost, da bi umrli od lakote, ker nimajo denarja za hrano, toda zelo veliko ljudi je resnično močno zaskrbljenih zaradi svojih denarnih težav. Nekateri trpijo zato, ker njihov dohodek iz takšnega ali drugačnega vzroka ne zadošča za pokrivanje osnovnih življenjskih stroškov. Nekateri trpijo zato, ker z denarjem ne znajo ravnati skrbno in preudarno. Nekateri pa trpijo zato, ker so imeli brez svoje krivde nepričakovane izdatke. Še več pa je ljudi, ki imajo povsem primerne dohodka, a si iz najrazličnejših vzrokov prizadevajo, da bi živeli prek svojih možnosti. Pri takih ljudeh finančne težave bolj verjetno povzročajo stresne bolezni. Današnje življenje v sodobnem velikem mestu je prav gotovo veliko bolj stresno, kot je bilo življenje v razmeroma primitivnih okoljih pred nekaj stoletji. Naše lastne zahteve in pričakovanja ter zahteve in pričakovanja ljudi okrog nas so zelo drugačni, kot so bili v času naših prednikov. Tempo sodobnega življenja je mnogo hitrejši in težave in pritiski so za vsako generacijo hujši. Spremembe, kot sem že omenila, so postale del vsakdanjika. Vsa ta minljivost, novost, različnost in modne spremembe pomenijo, da se je hitrost življenja spremenila, in veliko ljudi živi v nenehnem šoku, ko se poskušajo soočiti z dejstvom, da so nekatere stvari v življenju, ki so se jim včasih zdele urejene, nenadoma

postale nezanesljive in spremenljive kot svet visoke mode. Inflacija, gospodarske revolucije, spremembe merskih enot, razvoj in široka uporaba računalnikov – vse to pomeni, da je za nekatere ljudi življenje postalo neznosno hitro. Sprememb seveda ni mogoče ustaviti, čeprav vse spremembe ne pomenijo napredka. A že, če se zavedamo, da živimo v družbi, ki se nenehno spreminja, če smo odločeni, da v svojem življenju ohranimo neko zanesljivost in red in če utrjujemo svoje sposobnosti za obvladovanje stresa, se bodo naše možnosti, da se postavimo po robu in preživimo, povečale. Prav tako, kot preveč dejavnosti, pa lahko stres povzroči tudi premajhna aktivnost. In prav tako, kot lahko prevelika obremenjenost povzroči telesne in psihične težave, ima lahko premajhna obremenitev povsem enake posledice, pa naj se to sliši še tako nenavadno. Gospodinje, tovarniški delavci in upokojenci so tipične skupine, ki trpijo za stresom zaradi premajhne obremenitve. Ker ni nikakršnih preizkušenj, ki bi bile izziv za njihove sposobnosti, jih bo vedno bolj vznemirjala zavest o ničevosti življenja, ki jo bo spremljal občutek, da so bili nekako ogoljufani za uspeh in zadovoljstvo. Njihova zdolgočasnost lahko vodi v katerokoli od težav, ki so povezane s stresom.

Schmidt (2001, str. 9 - 12) v prvi fazi loči naravni in umetni stres. V našem vsakdanjem življenju smo prisiljeni uravnavati razmerje med izzivi okolja in našo usposobljenostjo za njihovo obvladovanje. Gre torej za dva različna stresa, ki imata vsak svojo funkcijo in namen. Naravni, oziroma koristni stres, pri katerem je evolucija poskrbela za vse mehanizme ponovnega uravnoveženja telesa in umetni, škodljivi stres, ki te sposobnosti nima. Pri tem stresu moramo sami poskrbeti za uravnoveženje telesa in s tem za svoje zdravje. Naravni stres pozna vsako živo bitje in se deli na dve različni skrajnosti. Ena stran je obrambna reakcija preživetja, ki je pomagala človeštvu obstati in druga stran, prijetni stres, ki ga doživljamo kot čudovite trenutke in ugodje. Stres, kot posledica občutka ogroženosti se pojavi kot reakcija na nevarnosti iz okolja. Ima nalogo obrambe, pobega ali napada. Vsi se občasno znajdemo v situaciji, v kateri potrebujemo vse razpoložljive sposobnosti in energijo. Kadar se nevarnosti ne moremo izogniti, nas to lahko stane življenja (npr. reševanje pri elementarnih nezgodah, samoobramba pri poizkusih nasilja, reakcije v nevarnih situacijah...). V takih trenutkih se telo v hipu pripravi v stanje največje možne pripravljenosti. To nam omogoča večjo pozornost, hitrejše razmišljanje, pripravo na hitre reakcije in koncentracijo energije, pripravljeno na delovanje in vztrajanje. Delovanje poteka v smeri napada, obrambe ali pobega. Stres je v primerih ogroženosti naravna reakcija, ki ni škodljiva telesu. Telo v delovanju in gibanju (napadu ali pobegu), porabi pripravljene nakopičene snovi in se po prenehanju nevarnosti spet samo uravnoveži na normalno delovanje. Stres, kot občutek ugodja, je prijetna stran stresa, iz katere dobivamo motivacijo, energijo in ustvarjalnost. Doživljamo ga v trenutkih, kadar verjamemo, da naša usposobljenost presega neko zahtevo. Preveva nas občutek, da bomo izziv zlahka obvladali in zato komaj čakamo nanj ali pa se pustimo celo namerno izzivati, prevzame nas želja po soočenju, po izkazovanju pridobljenega znanja, pogosto se celo spustimo v izzivanje zato, da bi imeli priložnost dokazati, kaj zmoremo. Pri tem stresu

občutimo željo po čimprejšnjem delovanju in doživljamo prijeten, vznemirljiv občutek pričakovanja pred doživetjem. Stres kot občutek ugodja pa je lahko tudi posledica občutkov zadovoljstva, kadar se povežemo s trenutkom. Občutki sreče v trenutkih zmagoslavja, ob doseženih ciljih, ob sproščanju, kadar se nam utrne dobra ideja; v trenutkih, ko se posvečamo ljubljeni osebi, družini, občudovanju narave... Prav podoživljanje prijetnega stresa je tudi najboljša obramba proti umetnemu stresu. Umetni oz. škodljivi stres se pojavi, kadar zahteve presegajo naše sposobnosti. Umetni ga imenujemo zato, ker ga narava ne pozna. Je izum človeka. Je samo stranski proizvod urejene družbe, ki nam vsiljuje vedno višje zahteve. Postavlja kriterije super ljudi, ki pa jih ne moremo izpolniti, ne da bi se odrekli kvaliteti svojega življenja. Pogojuje eno najhujših bolezni današnjega časa, nenehne napetosti, skrbi in nesposobnost posameznikov, da bi uravnotežili življenje med zahtevami in zadovoljstvom, ki ga daje dobro opravljeno delo na eni strani in z vsemi čudovitimi stvarmi, zaradi katerih je vredno živeti, na drugi. Doživljamo podoben občutek nemoči in strahu, kot pred borbo s sovražnikom, za katerega že vnaprej vemo, da ga ne moremo premagati, ulti pa mu tudi ne moremo. Evolucija s svojimi zmožnostmi prilagajanja ne more slediti tako hitrim spremembam, kot jim je bil izpostavljen človek v zadnjih desetletjih. Za te nove razmere nimamo samodejne obrambe kot pri stresu za preživetje, kjer zna telo samodejno poskrbeti zase, tako za pripravo, kot za kasnejše uravnovešanje. Lahko bi rekli, da imamo neprilagojen biološki sistem za nove razmere, v katerih živimo, saj jim skušamo še vedno kljubovati s stresno reakcijo iz pradavnine. Razumeti bi morali dejstvo, da rešitev naših problemov ni v zmožnosti doseganja višjih položajev ali kopičenju denarja, ampak v vzpostavitvi pravilnega ravnovesja. Če bomo hoteli preživeti, bomo morali poleg ostalih nalog, skrbeti tudi za pravilno uravnovešanje zahtev okolja, z lastnimi sposobnostmi, tako, kot moramo skrbeti za normalno težo in kondicijo. Škodljivi stres nastane zaradi preobremenjenosti, občutka, da nismo več sposobni obvladovati vseh zahtev iz okolja. Občutek lahko nastane kot posledica resničnih omejitev iz okolja ali pa kot posledica privzgojenih, namišljenih omejitev. Resnične omejitve iz okolja, na katere ne moremo vplivati, povzročajo stres kadar omejitev ne zmoremo ali nočemo sprejeti kot dejstvo. Ne zmoremo razumeti, da problem ni problem, da lahko edino naš odnos do problema ustvari problem. In to, kakšen odnos bomo zavzeli, je povsem naša odločitev. Vse, kar se nam zgodi, bi se morali naučiti sprejeti. To je sploh prva stopnja do reševanja česarkoli. Naj bo na prvi pogled še tako slabo, vsaka težava ali neuspeh, nam odpira drugačne, morda za nas še boljše možnosti v življenju. Privzgojene, namišljene omejitve, ki prav tako povzročajo umetni stres, nastanejo zaradi moralnih in etičnih vrednot družbe, predsodkov in zastarelega mišljenja, stereotipov, ki izhajajo iz duhovne omejenosti naših avtoritet in njihovega nadzora nad nami. Za vsakim našim občutkom nesposobnosti, se skriva sugerirana omejitev, manipulacija različnih avtoritet. Te omejitve so vsajali v nas avtoritativni starši, vzgojitelji in družba. Pri tem nihče ne dvomi, da so nas pohabljali z najboljšim namenom, s prepričanjem, da res vedo, kaj je za nas najbolje, vendar so posledice tega početja katastrofalne. Za vse, kar smo si kadarkoli želeli narediti, pa nismo ali kar si danes želimo

narediti, pa si ne upamo, obstaja en sam razlog. Nekdo nam je, zaradi svoje lastne omejenosti, ukradel vero v naše sposobnosti. Velika večina nosi in bo nosila posledice celo življenje. To, kar se naučimo, to znamo in če se ne naučimo drugače, bomo zmožni samo to predajati drugim.

3. SIMPTOMI IN POSLEDICE STRESA

3.1. STRESNA REAKCIJA

S pojmom »stresna reakcija« označujemo zaporedje različnih in zapletenih telesnih odzivov na zahteve, s katerimi se soočamo. Stresna reakcija nenehno poteka v mejah normalnega območja, znotraj katerega premagujemo vsakdanje in predvidene težave. Kadar pa nastopijo nepredvidene, neznane ali pretirane težave, novi izzivi in občutki ogroženosti, sproži stresna reakcija povečano pripravljenost, da se telo lahko z njimi spopade. Zahteve se močno razlikujejo in so lahko fizične ali čustvene narave, bolj ali manj prijetne, v najhujši obliki pa celo dobesedno ogrožajo naš obstoj. Zato se mora tudi telesni odziv prilagajati okoliščinam, v katerih se znajdemo.

Položaj, v katerem nam preti velika neposredna nevarnost, sproži takojšen odziv. Telo vključi stanje najvišje pripravljenosti in je nared za delovanje. Tak odziv se zaradi hitrosti in nujnosti imenuje alarmna reakcija ali preplah. Časa je malo, zato odločitev o ustreznem delovanju - begu ali boju - nastopi v delčku sekunde. Taka vrsta odziva je našim daljnim prednikom omogočila, da so preživeli, kadar so se znašli v nevarnosti. Jamski človek ni imel časa za razmišljanje, marveč se je moral v trenutku odločiti, ali bo stisnil rep med noge in pobegnil ali pa se bo s sovražnikom spopadel. Odtod tudi poimenovanje takšnega odziva s pojmom boj ali beg. Preplah pa je neprimeren odziv na zahteve in izzive, ki trajajo daljše časovno obdobje. V takem primeru je potrebno dolgotrajnejše prilagajanje. To je sestavni del odziva, ki se imenuje rezistenčna reakcija ali odpor. Večina zahtev, ki se jim moramo dandanes postavljati po robu, neposredno ne ogroža našega obstoja, zato se nam ni potrebno zapletati v neizprosni boj za življenje in smrt. Kljub temu pa dolgotrajne zahteve moteče vplivajo na človekovo ugodje in močno rušijo njegov občutek varnosti. Takšni pritiski so običajno čustvene narave. Nekateri vzniknejo docela nepričakovano in nenadno, a brž minejo, drugi pa nikakor ne popustijo in nas razjedajo dan za dnem, teden za tednom, leto za letom. Mednje sodijo skrb za preživljanje, skaljeni odnosi v družini, zagotovitev in ohranitev delovnega mesta ter želja po napredovanju. Premagovanje takšnih težav pogosto povzroči škodljivi stres, saj se v prizadevanju za obvladovanje položaja meša bojazen, da bomo nadzor izgubili, kar bi imelo usodne posledice in bi ogrozilo našo samozavest in varnost (Braham, 1994, str. 29 - 31).

Sprožitev primerne stresne reakcije je odvisna od človekovega dojetja položaja in presoje, kako ga je mogoče učinkovito obvladati. Ta interpretacija požene fiziološko reakcijo, ki ji sledi ustrezen stresni odziv. Kadar se nam zdi, da bomo položaj uspešno obvladali, bo stresna reakcija potekala v mejah normalnega območja stresnega ravnovesja in sploh ne bomo čutili, da smo pod stresom. Kadar pa prevladata dvom in bojazen, da je položaj pretrd oreh, poteka stresna reakcija zunaj normalnega območja in povzroča različne stopnje škodljivega stresa, ki spremljajo bodisi duševni »boj ali beg« ali »odpor«. Popolno zaupanje v lastne sposobnosti pomakne stresno reakcijo v območje prijaznega stresa, ki jo spremlja vrsta prijetnih občutkov. Ob novih izzivih nas prevzame veselje in v žilah čutimo spodbudno delovanje prijaznega stresa. Različne stopnje stresne reakcije in njeno potekanje znotraj ali zunaj območja ravnovesja stresa so odvisne od dojetja položaja in ocene sposobnosti za kljubovanje težavam. To pomeni, da stres ni stanje v okolju, marveč v človekovi notranjosti. Stopnja in vrsta stresa, ki ga ustvarimo v glavi, je odvisna od vzajemnega delovanja med posameznikom in okoljem. Človekove predstave o sposobnosti kljubovanja zahtevam temeljijo na njegovih izkušnjah, pričakovanjih, nazorih, prepričanjih in potrebah, ki pa so po drugi strani spet odvisne od podedovanih značilnosti, osebnostne strukture, vzgoje, starosti, spola in splošnega zdravstvenega stanja.

Stres vselej poteka v treh fazah: fazi alarma, fazi odpornosti in fazi izčrpanosti. V prvi fazi je delovanje organizma običajno močno vzburjeno. Posamezniku omogoči akcijo in sprosti v njem tiste energetske zaloge, ki to akcijo sploh omogočijo. V drugi fazi se začno vključevati določeni mehanizmi, katerih naloga je telesne procese normalizirati, jih vrniti v izhodiščni položaj. Govorimo o fazi prilagoditve na stres, v kateri se polnijo prazne baterije v telesu. Do te faze je lahko učinek stresa pozitiven. Njegov učinek lahko posameznika osveži, ga spodbudi k določenim mislim in dejavnostim, ipd. Drugače pa je, ko stresna situacija kljub prilagoditvi traja naprej. Ko deluje stres naprej in to navkljub poskusa poravnave z njim, se energetske zaloge prizadetega prično počasi prazniti. Pojavljajo se prva znamenja utrujenosti. Če se v tem času nič ne spremeni, vodi situacija stresa do izčrpanosti. V telesnem dogajanju je izražen močan padec imunoloških moči, pojavijo se različne motnje v telesnih funkcijah, v najhujših primerih imamo opraviti s pravimi tkivnimi okvarami (Rakovec, 1991, str. 49).

Za razumevanje sprožitve ustrezne stresne reakcije moramo torej upoštevati potek dogajanja v naši zavesti, ki vpliva na fiziološko reakcijo. Ustrezni odziv vpliva na spremenjeno delovanje organov, ki dobi zunanji odraz v človekovi telesni reakciji. Bistvena naloga je zaupana kemičnim prenašalcem sporočil (nevrotransmitterjem), ki vplivajo na spremembo delovanja organov. Njihov učinek se zelo razlikuje, saj na primer določen nevrotransmitter srčni utrip pospeši, druga snov pa ga upočasni. Vrsto in količino posameznega nevrotransmitterja določijo možgani na podlagi sporočil, ki jih dobijo od čutil, čustvenega odziva in izkušenj iz preteklosti. Možgani zberejo razpršene podatke, jih podrobno obdelajo in nato oblikujejo odločitev o najprimernejšem delovanju. Ukaz se nato

prenese v hipotalamus, skupek živčnih celic na spodnji strani velikih možganov. Ta požene kemične prenašalce sporočil na pot proti organom, ki bodo sodelovali pri telesnem odzivu.

V neposredni življenjski nevarnosti je nujno takojšnje aktiviranje stresne reakcije, ki poveča možnosti za preživetje. Moč stresne reakcije, ki se je izrazila v naglem begu, ustreza resnosti položaja. Takojšen umik pred sovražnikom je nagonski odziv, ki ga vsakdo obvlada, saj nam omogoča preživetje. Težave pa nastopijo, ker pride do enakega telesnega odziva tudi v primeru, ko nam ne grozi neposredna življenjska nevarnost. Stresna reakcija se v takem primeru ne bo izrazila v polni meri. Telo je sicer pripravljeno na beg, ki pa fizično ni mogoč. Največkrat nimamo kam pobegniti, zato se s položajem sprijaznimo in spoprimemo. Jedro problema je torej silovitost stresne reakcije v okoliščinah brez neposredne življenjske nevarnosti, ki večinoma nič ne zaostaja za tisto, ki nastopi v smrtno nevarnem položaju. Pozornost moramo torej usmeriti zlasti v okoliščine, ki nas ne ogrožajo neposredno in se naučiti ohraniti trezno glavo, ki stresnega ravnovesja ne bo nagnila v območje škodljivega stresa.

Ob soočenju s stresorjem pošiljajo možgani telesnim organom vrsto ukazov, ki bodo prevedli odločitev o ustreznem odzivu v dejanje. Kadar ustrezno ocenimo položaj, kar je odvisno od dožemanja okoliščin in čustvenega odzivanja, uspešno kljubujemo težavam in namesto neprijetnega škodljivega stresa nas prevzame lahkoten občutek prijaznega stresa. Žal pa je odločitev pogosto zmotna in sledila ji bodo jalova prizadevanja za kljubovanje težavam, ki nas pahnejo v doživljanje škodljivega stresa. Organi prejemajo navodila o reakciji v obliki šibkih električnih impulzov, ki po živcih potujejo naravnost od možganov do organov. Prenos signalov poteka s pomočjo prenašalne snovi (nevrotransmitterja), ki se sprosti v celice organa in vpliva na njegovo delovanje. Razen tega pa ukazi iz možganov potujejo do organov tudi po krvi s pomočjo posebnih kemijskih snovi, hormonov. Hormoni prav tako vplivajo na delovanje organov in pripravijo telesni odziv. Ukaz za začetek stresne reakcije posreduje vrsta različnih nevrotransmitterjev in hormonov, ki sprožijo in uravnavajo različne telesne odzive. Njihovo zaporedje in medsebojna povezava pa vplivata na izraz in stopnjo stresnega odziva, ki ju zaznamo bodisi kot preplah, odpor ali mešanico obeh. Možgani poskušajo na zahtevo odgovoriti z najustreznejšim zaporedjem dejanj in sprožijo takšno dogajanje, ki bo pripeljalo do najboljše kombinacije nevrotransmitterjev in hormonov. Hormoni potujejo po krvnem obtoku, zato imajo dostop v vse organe. Vsak hormon prenaša posebno sporočilo, ki ga organ razume in razbere kot navodilo za spremembo delovanja. Stresno reakcijo v največji meri povzročajo delovanje noradrenalina, adrenalina in kortizola. Med stresno reakcijo se tako s pomočjo nevrotransmitterjev in hormonov organizem postavi v stanje pripravljenosti. Srce začne hitreje in močnejše utripati, saj mora v mišice pognati kri, ki je obogatena s kisikom in gorivom. Žile, ki oskrbujejo mišice, se razširijo, kar omogoči povečano črpanje krvi v delujoče mišice. Zaradi povečane preskrbe mišic s krvjo, ki je obogatena s kisikom in

potrebna za takojšnji odziv, naleti telo na velikansko težavo. V krvnem obtoku je na voljo neomejena količina krvi, tako da so zaradi povečane potrebe nekaterih organov prikrajšani drugi. Življenjsko pomembni organi, zlasti možgani, srčna mišica in pljuča, morajo vedno dobivati sorazmerno veliko krvi. Njihova potreba po preskrbi s krvjo še dodatno naraste med pospešenim mišičnim delovanjem. Drugi organi stopijo v nujnih primerih nekoliko v ozadje. Prebavni sistem, ledvice in koža med stresno reakcijo opazno zmanjšajo svoje delovanje, zato se žilam, ki jih oskrbujejo, zmanjša premer. Posledica zoženja žil je slabša prekrvavitev teh organov. Drugače povedano: za zagotovitev zadostnega dotoka kisika in goriva v mišice je neizogibna prerasporeditev krvi od manj pomembnih delov v življenjsko pomembne dele telesa. Zaradi razširjenih sapnic, ki so posledica delovanja adrenalina, zrak lažje, a tudi hitreje vstopa v pljuča in iz njih izstopa. Dihanje je pospešeno in globlje, kar zagotavlja večje prehajanje kisika v kri. Sposobnost krvi za prenašanje kisika je okrepljena zaradi povečanega števila rdečih krvničk, ki jih v krvni obtok izloči vranica. Glukoza in maščobe se začno pospešeno sproščati iz telesnih zalog sladkorja in maščob, kar je posledica delovanja adrenalina in noradrenalina na jetra in maščobno tkivo. Noradrenalin poveča budnost in zaznavanje voja, sluha, okusa, tipa in vida. Zenice se razširijo in zato lahko v oko vstopa več svetlobe, kar zlasti v slabših razmerah bistveno izostri vid. Tudi sluh postane tanjši in koža občutljivejša na dotik, kar sta v primeru spopada nesporni prednosti. Povečana budnost in naraščajoča živahnost ugodno vplivata na hitrejše sklepanje in odločanje. Delovanje noradrenalina poskrbi tudi za agresiven videz. Naježene dlake in napetost nekaterih obraznih mišic, zaradi katere se pokažejo zobje, imajo nedvomno grozeč učinek. Med preplahom, bodisi bojem ali begom, upadejo ali pa se docela ustavijo procesi, ki niso življenjsko pomembni, denimo prebavljanje in nastajanje urina. Poveča se napetost mišic, ki zadržujejo delno skrčenost, ki omogoča nenadno sproženje. Zaradi delovanja noradrenalina je povečana tudi moč krčenja. Posebno pozornost si zasluži tisto dogajanje med preplahom, ki preprečuje pretirano izgubo krvi v primeru poškodbe med bojem ali na begu. Noradrenalin pospeši strjevanje krvi, ki skupaj s predhodnimi ukrepi (zoženjem krvnih žil in prerazporeditvijo krvi) bistveno zmanjša verjetnost prevelike izgube krvi zaradi zunanje poškodbe. Kortizol, ki se sprošča med preplahom in tudi pozneje, ko je neposredna nevarnost že mimo, preprečuje vnetja in ugodno vpliva na celjenje poškodovanega tkiva. Poleg tega kortizol preprečuje alergične reakcije. To je nedvomno v prid učinkovitosti boja ali bega, med katerima lahko drobci prahu ali drugi tujki povzročijo zadihanost, zamašen nos ali solzenje, kar ima za posledico zmanjšano človekovo delovanje (Looker, 1993, str. 37 - 62).

Oba pola stresnega odziva, preplah in odpornost, delujeta skupaj, da pomagata telesu pri njegovi obrambi. Med dolgotrajnimi stresnimi okoliščinami, bi včasih najraje nemudoma pobeželi, kar pa žal ni vedno mogoče. Namesto tega moramo ostati in se s težavami spoprijemati po svojih najboljših močeh. Posledica so daljša obdobja izločanja kortizola. Po drugi strani pa soočenje s situacijo, ki nas neposredno ne ogroža, zaneti željo po spopadu, ki ji pogosto ne moremo zadostiti, saj okoliščine niso pravšnje za neposreden

obračun. Zato moramo razdraženost in jezo potlačiti, kar povzroči pretirano nastajanje noradrenalina. Tako torej naši občutki in čustva dejansko vplivajo na sproženje stresne reakcije (Cunningham, 1997, str. 30).

Kako bo posameznik odreagirал v primeru čezmernih obremenitev, je seveda precej odvisno od stanja, v kakršnem je trenutno, tako duševno kot telesno. Odmev je odvisen od trenutnih razmer, a tudi od trajnejših dejavnikov, trenutnih energetskega zaloga, pa tudi od siceršnjega telesnega ustroja in osebnostnih dejavnikov. Rekli bi lahko, da je učinek stresorja odvisen od konstitucijskih posebnosti, od ranih izkušenj posameznika in tudi od njegove aktualne situacije. Konkretno to pomeni, da na isti stresogeni vpliv nekdo odreagira s popolno psihično odpovedjo, tudi z duševno boleznijo, nekdo drug pa le s prehodnimi telesnimi oz. duševnimi motnjami. Kako bo kdo odreagirал, je odvisno od tega, kakšno popotnico je dobil za življenje, kako debelo kožo trenutno ima. Posameznik, ki bo hkrati moral obvladovati številne pritiske in obremenitve, bo pod vplivom dodatnih stresov prej klonil kot nekdo drug, ki živi trenutno v zadovoljivih razmerah. Pravzaprav lahko rečemo, da je teža obremenitev, pred katerimi posameznik klone, tudi merilo njegove splošne odpornosti (Davidson, 1997, str. 44).

Če želimo ublažiti delovanje škodljivega stresa, moramo najprej razumeti, kaj ga povzroča, kako v telesu poteka stresna reakcija in katera so znamenja stresa. Zunanje opazovanje spremenjenih stopenj glukoze in maščob ali povečanega izločanja rdečih krvnih teles, hitrejšega strjevanja krvi in pospešenega celjenja ran, ki spremljajo stresno reakcijo, je seveda docela nemogoče. Ti znaki so skriti našim očem in jih lahko odkrijejo le zdravniki in znanstveniki, ki z natančnimi in zapletenimi napravami zaznajo in izmerijo notranje delovanje stresne reakcije. Na žalost pa številna skrita znamenja stresa pokažejo svoj pravi obraz šele tedaj, ko je pogosto že prepozno. Najhuje je, da se njihovega prikritega in zahrbtnega delovanja žal pogosto zavemo šele takrat, ko so nam že močno načeli zdravje ali povzročili celo smrt. Zato je pomembno, da se naučimo prepoznavati vidne znake škodljivega stresa. Vendar pa se pri določanju znamenj stresa ne smemo prenačljivi, saj so jih nemara povzročili drugi dejavniki. Nazoren primer so premrle dlani, ki so lahko zgolj posledica mrzlega zimskega vremena. Nizka zunanja temperatura je fizikalni stresor, ki sproži stresno reakcijo v mejah normalnega območja in vzdržuje normalno telesno temperaturo. Dokler niso temperaturne razlike zares izjemne ali celo nevarne, se večini ljudi ne bo zdelo, da so zaradi tega pod stresom. Mrzle dlani in stopala še niso nedvoumen znak, da človeka muči čustveno delovanje stresa. Nadalje je premrlost udov lahko posledica nepravilnosti v delovanju krvnega obtoka. Podobno so lahko bolečine v vratu in hrbtu, glavoboli, razbolene mišice, krči, zaprtost, driska, prebavne motnje in slabost bolezenska znamenja. Ugotovitev, da gre za znake stresa, je najbolj upravičena, kadar se pojavlja več sumljivih znamenj hkrati (Braham, 1997, str. 33).

Tabela 1: Najpogostejša znamenja škodljivega stresa so naslednja:

TELESNA	PSIHIČNA
<ul style="list-style-type: none"> ● razbijanje srca, povečanje srčnega utripa ● zasoplost, cmok v grlu, pospešeno plitvo dihanje ● suha usta, želodčni krči, prebavne motnje, bruhanje ● diareja, zapeka, vetrovi ● splošna mišična napetost, zlasti v čeljustih, škripanje z zobmi ● stiskanje pesti, povešena ramena, bolečine in krči v mišicah ● nemir, hiperaktivnost, grizenje nohtov, bobnanje s prsti, prestopanje, tresoče dlani ● potenje dlani in zgornje ustnice, nenadni vročinski valovi ● mrzle dlani in stopala ● pogosta potreba po uriniranju ● pretirana ješčost, izguba teka, pretirano kajenje ● povečano uživanje alkohola, izguba želje po spolnosti 	<ul style="list-style-type: none"> ● obupanost, zaskrbljenost, vznemirjenost, jokavost, pobitost, občutek nemoči in brezupa, nerazsodnost, odsotnost, zadržanost, občutek nesposobnosti, črnogledost, tesnoba, depresija ● nepotrpežljivost, vzkipljivost, jeza, razdraženost, agresivnost, nataktnjenost, zlovoljnost ● nezadovoljstvo, zdolgočasnost, občutek nezadostnosti, krivde, odrinjenosti, pomanjkanja pozornosti in varnosti, pretirana občutljivost ● pomanjkanje zanimanja za urejeno zunanost, zdravje, prehrano, spolnost; pomanjkanje samospoštovanja in nezanimanje za ljudi ● lotevanje več stvari hkrati, naglica ● puščanje nedokončanih in nerazsodno lotevanje novih nalog ● pomanjkanje sposobnosti jasnega mišljenja, zamišljenost, težave s koncentracijo in sprejemanjem odločitev, pozabljenost, pomanjkanje ustvarjalnosti, iracionalnost, omahljivost, obotavljivo in težavno lotevanje novih stvari ● nagnjenost k spodrseljajem in nezgodam, ki bi jih bilo moč preprečiti ● občutek preobremenjenosti, nesposobnost dokončanja nalog in hlastno lotevanje novih zadolžitev ● pretirana kritičnost, tog način mišljenja, nerazumnost odločitev, pretirana občutljivost, neučinkovitost, neuspešnost

Vir: Looker, 1993, str. 68 - 69.

3.2. STRES IN ZDRAVJE

Življenje je nenehno prilagajanje. Vsakemu dražljaju, stresorju, se poskuša telo prilagoditi. »Bodisi da stradam ali se prenaledam, se togotim ali radostim, prečkam z vozili preplavljeno ulico ali se opajam ob 170 km hitrosti na avtomobilski cesti, vsak čustven vzgib in vsaka dejavnost ustvarja stres,« pravi Selye. Odgovor telesa je vselej mobilizacija sil. Nikoli pa ni to čisto telesno dogajanje: vsak stresor izzove organizemske in duševne reakcije. Alarmna reakcija se razodene tudi v duševnem doživljanju in vedenju. Reakcija, ki bi se omejila samo na telo ali samo na duševno delovanje, ni možna. V tem smislu lahko odkrijemo stres kot vzročni dejavnik pri vsaki bolezni, ali kot »element, ki ga vsebuje vsaka bolezen«, kakor pravi Selye. Tako telo, kot tudi duševnost poskušata v stresu spet vzpostaviti podrti red. Dokler je kaj življenja v nas, se pomembno uveljavlja ta zdravilna samopomoč. Izid te medsebojne igre stresa in samozdravilnih poskusov je določena bolezenska slika. Bolezen je vselej tudi delovanje, za katero so imeli Grki celo posebno besedo (ponos). Kadar človekova odporna sila ohromi, postane boj za zdravje, za stari red slabotnejši in končno, na primer v visoki starosti, vidimo, da potekajo bolezni že povsem nedramatično in vodijo brez pravega boja v smrt. Življenje je vselej zelo zapleteno lovljenje ravnotežja. Saj tudi ni tako, da bi vplival na nas vselej le en sam stresor. Najpogosteje poskuša več različnih stresorjev hkrati zmotiti ravnotežje. Tedaj je razumljivo, da v takšnih obdobjih zadostuje le droben, dodatni dražljaj in bolezenska znamenja izbruhnejo. Vsak posebno hud stresor je rizični faktor, se pravi dejavnik, ki postane lahko pomemben za nastanek bolezni. Vendar enaki rizični faktorji ne izzovejo pri vseh ljudeh enakih bolezni. Vsak človek ima kak organ slabotnejši, pri tem je to želodec, pri drugem so pljuča, pri tretjem ožilje. Takšni slabotnejši organi so najšibkejši členi v verigi telesnih delov, ki sestavljajo človeški organizem in jih stres najprej prizadene. Kolikor so do danes dognali, velja to za večino bolezni, tudi za raka.

Stresna reakcija ne prizanaša nobenemu telesnemu dogajanju, zato lahko prevelika stopnja škodljivega stresa preobremeni prilagoditvene sposobnosti telesa, kar lahko povzroči splošno izčrpanost, najrazličnejše težave z zdravjem in je v najhujših primerih celo usodna. Po neki oceni je kar 75 odstotkov bolezni, zaradi katerih se ljudje zatečejo po pomoč k splošnemu zdravniku, povezanih s stresom. Nekateri črnogledejši izvedenci celo menijo, da je treba krivdo za malodane vse bolezni in prezgodnje smrti pripisati vplivom škodljivega stresa. Resnici na ljubo ta ocena ni pretirana, saj stres vpliva na vse telesne sisteme, začeniši z obrambnim in imunskim mehanizmom. Nenazadnje smo zaradi škodljivega stresa tudi bolj nagnjeni k nezgodam (Braham, 1994, str. 29).

Stres ima tudi uničujoče posledice za produktivnost in donosnost najrazličnejših gospodarskih panog. Na podlagi številnih raziskav so izračunali, da gre zaradi izostankov z dela, ki so posledica bolezni, povezanih s stresom, vsako leto v nič več kot sto milijonov delovnih dni, kar znaša v Veliki Britaniji nič manj kot tri milijarde funtov letno. Številna

podjetja plačujejo visoko ceno zaradi predčasnih upokojitev izkušenih uslužbencev. Sposobni vodilni delavci odstopajo z odgovornih položajev, ker so preobremenjeni in se ustrašijo, da ne bodo kos naraščajočim zadolžitvam. Premagovanje škodljivih posledic bolezni, ki jih je povzročil stres, ni omejeno zgolj na posameznika, temveč terja veliko naporov, potrpežljivosti in razumevanja tudi od najožjih družinskih članov. Nesposobnost za opravljanje dela, zdravniška oskrba in bolniški dopusti pa razen tega dodobra izpraznijo družinsko blagajno in državni proračun. Zdravniki in znanstveniki so enotnega mnenja, da povečano, pogosto in dolgotrajno delovanje stresne reakcije, ki se ne more sproščeno izraziti v telesni dejavnosti, temeljito načenja človekovo zdravje in nedvomno povzroča številne nepravilnosti in bolezni. Med preplahom sta najbolj prizadeta srce in ožilje, zato je obtočni sistem tudi najpogosteje žrtev škodljivega delovanja. Na drugem mestu mu sledi prebavni sistem. Slabe novice pa kažejo tudi najnovejše raziskave o delovanju kortizola. Izkazalo se je namreč, da lahko kortizol močno spodkoplje imunski sistem, saj nepretrgano stimuliranje tega sistema slabi prirojeno obrambno sposobnost, kar pomeni, da postanemo dovzetnejši za razvoj številnih bolezni, med njimi tudi za raka (Cunningham, 1997, str. 33 - 38).

Nič manj zaskrbljujoče kot bolezenski pojavi, ki so pretežno telesnega izvora, pa ni psihično trpljenje, ki ga povzroča škodljivi stres in se kaže v dolgotrajnih anksioznostih in depresijah. Škodljivi stres pogosto spremeni ustaljen način življenja in vpliva na človekovo vedenje. Zaradi poslabšanih prehranbenih navad, povečanega kajenja, varljivega zatekanja v svet alkoholne omame in poseganja po mamilih nastajajo novi problemi, ki povečujejo tveganje za zdravje. Razpon težav in bolezni, ki jih moramo obravnavati skupaj s škodljivim stresom, je zelo velik, saj sega od težavic, ki so zgolj nadležne, pa vse tja do najresnejših bolezni, ki lahko povzročijo trajno nesposobnost, ogrožajo zdravje in se končajo celo s smrtjo.

Tabela 2: Nekatere najpogostejše težave in bolezni, ki so povezane s stresom

SRCE IN OŽILJE	PREBAVILA	MIŠICE IN SKLEPI
<ul style="list-style-type: none"> ● koronarna srčna bolezen (angina pectoris in srčni infarkt) ● zvišan krvni pritisk ● možganska kap ● migrena 	<ul style="list-style-type: none"> ● prebavne motnje ● slabost pred bruhanjem ali siljenje na bruhanje ● zgaga ● čir na želodcu in dvanajsterniku ● ulcerozni kolitis ● sindrom razdraženega črevesja ● diareja ● zaprtje ● napenjanje (vetrovi) 	<ul style="list-style-type: none"> ● glavoboli ● žilni krči ● mišični krči (spazmi) ● bolečine v vratu in hrbtu
DRUGO	VEDENJSKE SPREMEMBE	ČUSTVENE TEŽAVE
<ul style="list-style-type: none"> ● sladkorna bolezen ● rak ● revmatoidni artritis ● alergije ● astma ● prehladi in gripe ● spolne težave – upad poželenja, prezgodnji izliv semena, neplodnost, težave z doživljanjem orgazma ● kožne bolezni ● težave s spanjem 	<ul style="list-style-type: none"> ● pretirana ješčost – debelost ● izguba teka – anoreksija ● povečano kajenje ● povečano uživanje kofeina ● povečano uživanje alkohola ● jemanje mamil 	<ul style="list-style-type: none"> ● anksioznost, vključno s strahom, fobijami, obsesijami ● depresija

Vir: Looker, 1993, str. 75 - 76.

Kako je mogoče, da se je mehanizem, ki naj bi nas ščitil in povečeval našo učinkovitost, tako spridil, da nam prej škodi kot koristi in nas lahko celo ubije? Stresna reakcija se je razvila zato, da bi človeka varovala pred neposrednimi nevarnostmi, ki so nanj prežale v neprijaznem okolju. Takšna reakcija je bila torej povsem po meri našim daljnim

prednikom, manj pa se prilega današnjemu človeku, ki mu le redko strežejo po življenju podivjane zveri. Sodobna družba je zapletena mreža medsebojnega delovanja med skupinami in posamezniki. Kadar se vanjo nerodno zapletemo, začne ogrožati človekov občutek samospoštovanja in varnosti. Odnosi z ljudmi postanejo popolnoma nepregledni in neobvladljivi, kar uniči tudi občutek socialne varnosti. Homosapiens že več kot štirideset tisoč let ni spremenil svojega biološkega ustroja. Urbanizacija, industrializacija in razvoj visoke tehnologije so novi pojavi v evoluciji človeka. V nadvse kratkem času so povzročili neslutene in velikanske spremembe okolja, ki pa mu še vedno kljubujemo z enim samim biološkim mehanizmom – stresno reakcijo. Nič čudnega torej, da trpimo, kajti naš zastareli biološki sistem se že dolgo ne more več kosati s sodobnimi zahtevami in pritiski. Nenehno smo prepuščeni na milost in nemilost novim zahtevam in izzivom. Od trenutka, ko jih začnemo dojemati kot vzroke stresa (stresorje) – utemeljene ali zgolj namišljene – je le še korak do slabega zdravja in smrti, ki ju lahko povzroči prepegosta in prekomerna stresna reakcija (Davidson, 1997, str. 8 - 10).

3.2.1. Stresna reakcija, angina pectoris in srčni infarkt

Povečana stopnja noradrenalina lahko povzroči bolezn srca in ožilja, saj na zoženje žil najizraziteje vpliva ravno noradrenalin. Med preplahom se zaradi tega zviša krvni pritisk, zato mora srce povečati svoje delovanje, da premaga zvišan pritisk in omogoči kroženje krvi. Srce dodatno obremeni še zvišan srčni utrip, ki je prav tako posledica noradrenalina. Povečana obremenitev srca terja tudi močnejšo preskrbo s kisikom in glukozo, ki v srčno mišico pritekata po venčnih žilah. Tukaj pa pri ljudeh, ki jih pesti obolenje venčnih žil, že nastopijo težave. Pri obolenju venčnih žil se v notranjosti ene ali več dovodnic začne nabirati obloga, ki preprečuje normalen pretok krvi. Kopičenje oblog, oziroma apnenje žil, kar imenujemo arterioskleroza, onemogoča ustrezno preskrbo mišičnega tkiva s krvjo. Pomanjkanje kisika v dodatno obremenjenem srcu zaradi zmanjšanega dovajanja krvi v srce povzroči hude srčne bolečine, ki jih imenujemo angina pectoris. Bolečine se navadno pojavijo med povečano telesno obremenitvijo ali pa med čustvenim pretresom in nekoliko popustijo po počitku ali zmanjšanem stresu. Ljudje, ki jih muči angina pectoris imajo kljub težavam to srečo, da jim njihove zožene arterije nenehno pošiljajo opozorilna znamenja, da jim zaradi naraščajočega zoževanja dovodnic grozi velika nevarnost. Takojšnje zdravljenje in spremenjen način življenja pa bolezen lahko uspešno odpravita. Za manj srečne je prvo in edino znamenje bolezn srčni infarkt, ki jih doleti popolnoma nepričakovano. Infarkt je propad tkiva zaradi preslabe prekrvavitve. Če je prizadet manjši del srčne mišice, človek ponavadi preživi, propadlo tkivo pa se zaraste v globoko brazgotino, s katero živi naprej približno polovica bolnikov. Ob doslednem upoštevanju navodil za zdrav način življenja se jim ni treba bati resnejših zapletov, saj srčno tkivo ni toliko poškodovano. Žal pa se približno polovica srčnih infarktov konča s smrtjo, ki je posledica nenadne in popolne zapore srčnih arterij, zaradi katere je propad pretežnega dela srčne mišice neizbežen. Številni strokovnjaki menijo, da se včasih zaradi povečanja

noradrenalina odtrgajo obloge z notranjih sten venčnih žil. Menijo, da se to zgodi zato, ker noradrenalin močno zoži žilice, ki prehranjujejo obloge. Zaradi poslabšane prekrvitve začno strdki odmirati in se postopoma docela odtrgajo. Ti drobni čepki se pri napredovanju strjevanja krvi združujejo, nabirajo v plasteh in naposled zapro vso žilo. Pretrgana prekrvitev srčne mišice povzroči infarkt. Angina pectoris in srčni infarkt pa nista vedno neposredno povezana s hudo boleznijo venčnih žil. Zaporo srčnih arterij, ki s krvjo prehranjujejo srčno mišico, lahko zaradi povečanega noradrenalina povzroči tudi močan mišični krč. Visoka stopnja noradrenalina povzroči mišično krčenje srčnih arterij, ki se stisnejo in s tem oslabijo ali onemogočijo dotok krvi v srčno mišico. Pri avtopsijah pacientov, ki so umrli zaradi tumorja na sredici nadledvične žleze, so pogosto opazili precej poškodovano srčno mišico, kajti zaradi tumorja se je precej povečalo nastajanje obeh hormonov. Povečanje kateholaminov lahko v srcu sproži tudi preveliko električno vzburjenje, ki povzroči nereden ali prepočasen utrip in plapolanje srčnih prekatov.

3.2.2. Visok krvni pritisk

Kdor je napet in pod stresom, se mu začasno poveča krvni pritisk. Kadar pa več stresorjev predolgo vpliva na človeka, se utegne zgoditi, da mu krvni pritisk zaradi trajne napetosti čez nekaj časa ne upade več docela. Včasih lahko močni stresorji tako znižajo krvni pritisk, da človek omedli. Visok krvni pritisk pospešuje napredovanje arterioskleroze. Zato zadene ljudi z visokim krvnim pritiskom precej pogosteje kap ali srčni infarkt, kot pa ljudi, katerih pritisk ni povišan. Visok krvni pritisk je za nastanek možganske kapi glavni rizični faktor, zato je treba prizadete ljudi trajno zdravniško spremljati. Na žalost pa zdravstveni delavci ugotavljajo, da se po raznih statistikah le 4 do 36 odstotkov ljudi s povišanim pritiskom dejansko zdravi. To tudi povzroča visoko in zgodnjo smrtnost zaradi kapi, srčnega infarkta, ledvičnih bolezni in gangrene nog.

3.2.3. Holesterol in bolezni srca

Noradrenalin, adrenalin, kortizol in drugi hormoni sprostijo telesne zaloge glukoze in maščob, zaradi česar se povečajo stopnje glukoze, holesterola in maščob v krvi. Zvišanje holesterola, ki se odlaga v žilah in tvori obloge, bistveno poveča tveganje za srčni infarkt. Poškodovane plasti v notranjosti žil so bolj prepustne, zato hitreje vsrkavajo holesterol. Vse več je dokazov v prid domnevi, da odebeljenje sten, v katere se nalagajo maščobe, ki pozneje razpadajo in mašijo žile, povzroča povečanje noradrenalina in adrenalina. Večina ljudi živi v veri, da je treba krivdo za povečanje holesterola pripisati napačni prehrani. Resnica pa je drugačna: nastajanje holesterola se namreč najbolj poveča, kadar smo pod stresom. Ugotavljanje povezanosti med stresom in holesterolom je že dolgo v središču znanstvenega zanimanja. Zanimivi so rezultati raziskave, s katero so pol leta podrobno spremljali stopnjo holesterola pri dveh vzorčnih skupinah računovodij, ki so zdravnikom pomagali s svojimi natančnimi sprotnimi zapiski o načinu življenja (prehranbenih

navadah, telesni vadbi) in stresu, ki so ga medtem doživljali. Računovodij niso izbrali zgolj naključno, marveč so bili po splošni presoji nadvse primerni, ker so pri svojem delu zaradi lovljenja tesnih rokov nenehno v časovni stiski. Rezultati dobro kažejo, da naraščanje holesterola sovпада z roki za oddajo bilanc. Računovodje so skoraj brez izjeme tudi s svojimi zapiski potrdili, da so bili v kritičnem obdobju pod hudim stresom, načina prehrane ali telesne vadbe pa v tem času niso bistveno spremenili.

Zaradi povečanja maščob se kri zgosti in postane tudi bolj lepka (viskozna). Enak učinek ima tudi pospešeno delovanje vranice med stresno reakcijo, ki začne izločati v krvni obtok povečano število rdečih krvnih teles. Vse to je za srce dodatna obremenitev, ki poveča potrebo po kisiku, saj mora po žilah črpati gostejšo kri. Žal se zaradi povečanega števila rdečih krvničk te lahko začno sprijemati in zamašijo tanke žilice v srcu ali možganih, kar lahko povzroči srčni infarkt ali možgansko kap. Obstaja torej več kot dovolj dokazov, ki nedvomno govorijo v prid trditvi, da so bolezni srca in ožilja (bolezen venčnih žil, srčni infarkt, zvišan krvni pritisk in kap) zelo močno povezane s stresno reakcijo. Skupaj z medsebojnim delovanjem drugih dejavnikov (napačna prehrana, premalo gibanja) stres pogosto povzroči nastop teh bolezni.

3.2.4. Stresna reakcija in imunski sistem

Med najbolj značilna znamenja dolgotrajnega delovanja stresa sodi porušenje imunskega sistema, ki ga povzroči kortizol. Znano je, da povečanje kortizola vpliva na upad števila limfocitov in eozinofilnih granulocitov (krvnih teles, ki sodelujejo pri obrambi proti okužbam), hkrati pa povzročajo krčenje priželjca (timusa) in bezgavk, v katerih nastajajo limfociti in zmanjšujejo nastajanje protiteles, s katerimi telo premaguje okužbe. Zaradi neučinkovitega imunskega sistema je naravna obramba telesa močno načeta in pogosto zbolimo zaradi prehlada ali gripe. Ogrožati pa nas lahko začno tudi hujše bolezni, denimo revmatoidni artritis, alergije, astma in rak, ki so prav tako povezane z oslabljenim imunskim sistemom.

3.2.5. Izgorelost zaradi stresa

Ljudje so nedvomno trpeli zaradi zunanjih znakov izgorelosti zaradi stresa že desetletja. Toda izgorelost je šele nedavno pritegnila pozornost zdravstvenih specialistov in organizacijskih znanstvenikov. Izgleda, da se izgorelost najbolj pogosto pojavlja pri ljudeh z visoko stopnjo odgovornosti pri delu, ki pogosto sodelujejo z drugimi ljudmi. Čeprav niso razpoložljive zanesljive številke o razširjenosti izgorelosti, predvidevajo, da trpi zaradi nje v ZDA okoli 20% podjetnikov, managerjev in strokovnjakov (Milkovich, 1994). Izgorelost lahko definiramo kot sindrom čustvene, fizične in psihične izčrpanosti, povzročene zaradi dolgotrajne izpostavljenosti intenzivnemu stresu. Fizični vidik izgorelosti je pogosto lahko prepoznati. Oseba ima malo energije in je vedno utrujena. Pogosto toži o fizičnih problemih, kot so pogosti glavoboli, slabost, bolečine v hrbtu,

motnje spanja in spremembe v prehranjevalnih navadah. Čustvena izčrpanost, ki jo doživljajo žrtve izgorelosti je osredotočena na občutja depresije, brezupa in ujetosti. Takšne osebe so stalno na tleh. Pogosto občutijo, da potrebujejo vso čustveno energijo, ki jim je ostala, samo zato, da bi se ohranili pri življenju – samo, da srečno prestanejo dejanja na poslu ali v življenju. To jim pušča malo prostora, da bi se zanimali ali se ukvarjali z drugimi. Mnogi se počutijo ujete v past svoje kariere in vidijo malo upanja za spremembo v prihodnosti. Končno, žrtve izgorelosti trpijo tudi zaradi psihične izčrpanosti. Postanejo cinični do drugih, imajo negativno držo do njih in podcenjujejo njihovo delo in življenje na splošno. Seveda se kvaliteta dela poslabša, ni pa nujno, da se zmanjša tudi kvantiteta. Ljudje, ki trpijo zaradi izgorelosti, postanejo togi glede svojega dela in slepo in prisilno sledijo pravila in postopke, ker so preveč izčrpani, da bi bili prilagodljivi, ali smatrajo alternativno rešitev kot problem. Zgodnji znak izgorelosti je, da začne oseba celo bolj trdo delati kot prej, prebiti več ur na delu, toda stopnja delovnega učinka je nižja zaradi njegove ali njene togosti in izčrpanosti. Pozneje pa se začnejo po malem umikati od dela, tako da odhajajo zgodaj, prihajajo pozno in delajo dolge prekinitve. Z napredovanjem stopnje izgorelosti se še bolj zniža raven energije, samospoštovanja, učinkovitosti, delovnega zadovoljstva, sodelovanja in udeležbe. Kot ne preseneča, so višje stopnje izgorelosti povezane z naraščanjem fizičnih simptomov stresa, skupaj z nižjo produktivnostjo in skromnimi izvedbenimi ocenami. Oseba tudi kaže večjo potrebo za družbeno podporo, vendar kar je vsaj navidez protislovno, beži od tistih, ki bi jo lahko zagotovili. Z raziskavami so potrdili, da izgorelost običajno prizadane tiste, ki so najbolj predani delu in imajo največ dolžnosti, tiste, ki delajo največ nadur ali ostajajo pozno v pisarni in nosijo delo domov. Žrtve izgorelosti so običajno deloholiki, ki se prisilno vržejo v trdo delo zaradi zaskrbljenosti in negotovosti. Zdravi deloholiki pa resnično ljubijo svoje delo in imajo z njim velikansko notranje zadovoljstvo. Za te ljudi delo ni nezdravi pritisk, ki jih postopno obrablja. Na srečo obstaja tudi pozitivna rešitev problema izgorelosti. Čeprav izgorelost pogosto pomeni konec produktivne kariere, to ni nujno. Če žrtve izgorelosti prepoznajo njeno prisotnost in naredijo ustrezne korake za odstranitev njenih vplivov, izgorelost lahko postopoma izgine. Skratka, okrevanje od izgorelosti je možno. Ker ta sindrom nastane v glavnem zaradi dolgotrajnega izpostavljanja visokim ravnem stresa, vsebuje glavna tehnika za njegovo odpravljanje napore za zmanjšanje takšnega pritiska. Uporabne so torej vse tehnike za zmanjševanje in odpravljanje stresa.

3.2.6. Stresna reakcija in nekatere druge motnje ter bolezni

Uživanje hrane med stresno reakcijo lahko v prebavnem sistemu povzroči številne nevšečnosti, npr. prebavne motnje, bruhanje in drisko. Naravna sposobnost celjenja se močno zmanjša, kar je najbolj opazno pri drobnih razjedah želodčne stene, ki se ponavadi same zarastejo. Če pa je človek dolgo časa pod stresom, bo kisla vsebina želodca prej ali slej povzročila čir. Za nameček med stresno reakcijo v želodcu nastaja več kisline, ki lahko neovirano razžira normalno sluzno zaščito. Burna in dolgotrajna stresna reakcija vpliva

tudi na pretirano izgubo telesne teže in povzročča nespečnost, hiperaktivnost (tresavico in nemir) ter spolne težave, ki se pri moških pogosto izražajo bodisi kot tesnoba in bojazen zaradi impotence ali pa kot prezgodnji izliv semena. Ženske velikokrat trpijo zaradi težav pri doživljanju orgazma. Nenehna zaskrbljenost zaradi zunanjih pritiskov (brezposelnost, iskanje nove službe in podobno) vplivajo tudi na nepravilnosti v menstruacijskem ciklusu, povzročijo nezanimanje za spolnost in zmanjšanje plodnosti. Kar četrtina primerov neplodnosti je posledica čustvenih težav. Zaradi dolgotrajne stresne reakcije, med katero je raven sladkorja ves čas povečana, se lahko pojavi tudi sladkorna bolezen. Povečana poraba endorfina povzroči, da so bolečine pri kroničnih boleznih (na primer pri artritisu) še hujše in bolj neznosne. Med stresno reakcijo nasploh veliko težje prenašamo glavobole, migrene in bolečine v vratu ter hrbtenici, ki jih povzročča dolgotrajna napetost mišic. Kronične bolezni lahko povzročijo tudi hudo tesnobo in depresijo, ki poslabšujeta umske sposobnosti in lahko privedeta do živčnega zloma ali samomora.

3.3. STRES IN ZMOGLJIVOST

Življenje bi hitro postalo dolgočasno in nezanimivo, če ne bi vsake toliko časa občutili vplivov prijetnega stresa, ki nas spodbudi k merjenju telesnih moči, obvladovanju novih izzivov in k dokazovanju duševnih sposobnosti. V takšnih okoliščinah nam posledice izzivov ne morejo ogroziti zdravja, seveda, če se energija, ki jo sproži stresna reakcija, koristno porabi. To nas navda z občutkom, da imamo položaj v svojih rokah in da smo se pripravljene spopasti. Premalo ali preveč zahtev (ene velike ali več manjših) pa nas tako obremeni, da se ne moremo učinkovito spopasti, kljub sicer dobrim sposobnostim spoprijemanja. Človekovo počutje se poslabša zlasti takrat, ko se takšne zahteve pojavljajo pogosto ali pa trajajo predolgo. Zaradi pomanjkanja resnih zahtev in izzivov nas prevzame naraščajoč občutek nezadovoljstva in naveličanosti, saj smo prepričani, da bi lahko od sebe dali še marsikaj več, in začnemo se dolgočasiti. Ravnovesje stresa se takrat hitro nagne v območje škodljivega stresa, ki zaznamuje vse, česar se bomo lotili. V enakem položaju se znajdemo, kadar so zahteve pretirane in nam zaradi preobremenjenosti začne primanjkovati časa ali pa smo prepuščeni hujšim življenjskim preizkušnjam. V takšnih trenutkih se nam začenja zdeti, da izgubljam tla pod nogami in vse bolj dvomimo v lastne sposobnosti, kar seveda zmogljivost še dodatno načne. Še huje postane, kadar so zahteve, s katerimi se soočamo, povsem neznane, zapletene in nenadne. Ko pa se začne tehtnica ravnovesja povešati v našo korist in negotovost zamenja prepričanje, da bomo novim razmeram zlahka kos, se začne naša zmogljivost spet strmo vzpenjati. Zaradi nakopičenih pretiranih zahtev lahko zdrsnemo v območje škodljivega stresa tudi ljudje, ki jim gre ponavadi vse kot po maslu. Pogosto jim spodleti prav zaradi pretirane vneme, s katero se lotevajo naloge. Na ta način resda lahko dosežemo kratkotrajne cilje, vendar pa bo dolgotrajno delo pod visokimi pritiski navsezadnje terjalo svoj davek, ki ga bomo plačali s padcem zmogljivosti in produktivnosti, s poslabšanjem medčloveških odnosov in načetim

zdravjem. Med ljudmi je malo srečnežev s pretanjenim in zavidanja vrednim občutkom za pravo mero, ki jim nezmotljivo narekuje, naj se umaknejo, kadar so preobremenjeni. Znajo si vzeti čas za sprostitev in si znova napolniti zaloge energije. Vpliv stresa na zmogljivosti lahko razložimo z delovanjem hormonov med stresno reakcijo. Noradrenalin spodbuja budnost, izboljšuje koncentracijo, miselne sposobnosti, pospešuje hitrost odločanja, dojemanja ter učenja in nasploh prispeva k boljšemu počutju. Adrenalin pa takšnih blagodejnih učinkov nima, zato se zaradi njega slabo počutimo; postajamo pozabljivi, ne moremo se zbrati in bojimo se sprejemanja odločitev. V območju prijaznega stresa prevladuje vpliv noradrenalina. Bistvena pa je tenka meja, ki ločuje območji škodljivega in prijaznega stresa, v katerem se izloča natanko toliko noradrenalina, da smo bolj samozavestni in se brez bojazni spopadamo s težavami. Noradrenalin, ki spodbudi takšne občutke, je nadvse zaželen, težave pa nastopijo, kadar ga je preveč in začne škoditi. Ljudje, ki prestajajo posledice škodljivega stresa, vzbujajo sočutje zaradi načetega zdravja, manjše zmogljivosti in psihičnega trpljenja. Vendar pa to niso edine zaskrbljujoče posledice delovanja škodljivega stresa. Stres uničujoče deluje tudi na gospodarstvo, trgovino in na številne bolj izpostavljene poklice. Dolgotrajni izostanki z dela zaradi bolezni, ki so povezane s stresom, predčasne upokojitve izkušenih delavcev, ki se ne morejo več spoprijemati z naraščajočimi zahtevami, ali celo prezgodnje smrti, povzročajo hude izgube. Podatki, ki jih lahko izračunamo in izrazimo s številkami, so žal samo vrh ledene gore. Veliko težje pa je dognati, kaj vse se skriva pod gladino (Looker, 1993, str. 86 - 88).

Tabela 3: Izgube zaradi vpliva stresa na delovno zmogljivost

IZRAČUNLJIVE IZGUBE	NEIZRAČUNLJIVE IZGUBE
<ul style="list-style-type: none"> ▲ odsotnost z dela ▲ prezgodnja upokojitev ▲ prezgodnja smrt ▲ stroški zdravljenja 	<ul style="list-style-type: none"> ▼ padec miselnih sposobnosti ▼ nagnjenost k nezgodam ▼ skaljeni človeški odnosi ▼ slaba koncentracija ▼ pristranske sodbe ▼ neučinkovito upravljanje in vodenje ▼ padec ustvarjalnosti in pomanjkanje izvirnosti ▼ počasne in neustrezne odločitve

Vir: Looker Terry: Obvladajmo stres, 1993, str. 87.

Največje bogastvo vsakega podjetja so uslužbenci. Bilanca podjetja odseva njihovo telesno in duševno zdravje, blagostanje, zavzetost in delovno storilnost. V zadnjem času je opaziti v svetu hvalevredno skrb delodajalcev za zdravje uslužbencev, ki se vse bolj zavedajo dejstva, da so zdravi in zadovoljni ljudje pogoj za uspešno poslovanje. Na tem področju Slovenija očitno zaostaja za ostalimi razvitimi državami, saj je zavest o uničujočih posledicah stresa na ljudi in s tem na gospodarstvo zelo majhna, še manj pa je opaznih ukrepov, ki bi zmanjšali te negativne posledice. V gospodarsko najbolj razvitih državah številna podjetja pripravljajo in izvajajo izobraževalne programe o obvladovanju stresa in uslužbence spodbujajo, naj se jih udeležijo. Dolgoročno gledano je najbolj donosno ustvarjanje prijetnega in spodbudnega ozračja na delovnem mestu. Seveda pa je kljub prizadevanjem nadrejenih najbolj od vsakega posameznika odvisno, kako in ali se sploh bo uprlo delovanju škodljivega stresa (Rakovec, 1991, str.73).

Stroški stresa za narod in za posamične organizacije so na splošno skrajno visoki. Koronarna preventivna skupina pri Britanski ustanovi za srčne bolezni je izračunala, da v Veliki Britaniji vsako leto umre zaradi srčne bolezni 180.000 ljudi, to je 500 ljudi na dan. Srčna bolezen povzroči 70 milijonov izgubljenih delovnih dni v industriji in trgovini na leto. Od 30 do 40% vseh odsotnosti z dela zaradi bolezni je pripisljivo psihičnim in čustvenim motnjam, kar pomeni naslednjih 40 milijonov izgubljenih delovnih dni za narodno ekonomijo. Medicinski svetovalci v preko 200 korporacijah v Združenih državah Amerike so pripravili poročilo, da v povprečju ena četrtnina njihovih zaposlenih trpi zaradi s stresom povezanih motenj. V skladu z Research Triangle Institute stanejo čustveno izčrpani ali depresivni zaposleni ZDA preko 183 bilijonov ameriških dolarjev letno v izgubljeni produktivnosti, napakah pri delu in zdravniških računih. Več kot 60% dolgoročnih nesposobnosti za delo je povezanih s psihološkimi ali psihosomatskimi težavami, pogosto povzročenimi ali poslabšanimi s stresom (Marcus, 1990). Stres na delovnem mestu je drag tudi zato, ker se odraža v nižji produktivnosti in učinkovitosti v organizaciji. Z delom povezani pritiski težijo k zmanjšanju splošnega delovnega zadovoljstva. Četudi nizke do zmerne stopnje stresa lahko vsaj kratkoročno izboljšajo stopnjo izvrševanja dela, povečujejo nezadovoljstvo, ki na dolgi rok zmanjšuje motivacijo zaposlenih in fizično sposobnost za dobro izvrševanje delovne naloge. To ima lahko za posledico nižje ravni proizvodnje in naraščajoče napake in nesreče. Posledice uničujočega stresa so predvsem usodne za podjetnike, ki v veliki večini sami nosijo odgovornosti za poslovanje podjetja. Kljub težavam je lažje zamenjati vodilnega managerja v korporaciji, kjer si vodenje in upravljanje deli več ljudi, kot podjetnika, ki sam opravlja vse vodstvene in upravljalne naloge (Cartwright, Cooper, 1994, str. 18).

4. OBVLADOVANJE IN PREPREČEVANJE STRESA

Obvladovanje stresne situacije je tako način vedenja kot duševni napor, ki pripomoreta k temu, da posameznik uspešno obvlada stresno situacijo (Janiv, 1995). K obvladanju lahko štejemo vsa ravnanja, ki zmanjšajo stresnost situacije, torej tudi toleriranje situacije, reproduciranje situacije, minimiziranje situacije. Način obvladovanja stresne situacije je tako pomembna stvar, da vpliva na celotno koncepcijo življenja posameznika, na njegovo življenjsko moralo, na socialno prilagajanje, na zdravje/bolezen.

Pogoj za učinkovito obvladovanje stresa je pridobitev spretnosti, s katero negotovo ravnovesje med zahtevami in sposobnostjo za obvladovanje stresa obdržimo v območju normalnega stresa. Za uspešen boj proti stresu se mora posameznik najprej dobro seznaniti s stresom, s telesnimi in psihičnimi znamenji burne stresne reakcije, razen tega pa se mora naučiti prepoznati vzroke in posledice škodljivega stresa. Šele nato se lahko loti ustvarjanja pravega ravnotežja s spreminjanjem zahtev in/ali izboljšanjem sposobnosti za obvladovanje stresa.

4.1. SPREMINJANJE ZAHTEV

Preveč življenjskih sprememb, ki se včasih pripetijo v razmeroma kratkem časovnem obdobju, lahko tako obremenijo posameznikove prilagoditvene sposobnosti, da se ne more izogniti škodljivemu stresu in najrazličnejšim boleznim. Zato se je potrebno, kolikor se le da, izogibati kopičenju pomembnih življenjskih dogodkov (Jovičević, 1985).

Veliko ljudi se znajde v hudi zadregi, kadar morajo zavrniti prijateljevo ali sodelavčevo prošnjo, četudi se zavedajo, da imajo že svojega dela čez glavo in dodatnih zadolžitev ne bodo zmogli. Prepričani so, da bi z odklonitvijo razočarali pričakovanja drugih in zbudili vtis, da niso pripravljene sodelovati. Kot dodatne zadolžitve ne smemo jemati samo novih zadolžitev na delovnem mestu, temveč tudi vabila za članstvo v različnih odborih in klubih, popravilo avtomobila, preurejanje hiše itd. Ne glede na položaj in okoliščine neizpodbitno drži, da nam bo zaradi sprejemanja novih zadolžitev ob obilici lastnega dela prej ali pozneje začela teči voda v grlo, zato bomo zaradi pritiskov, naglice in površnosti nedvomno dosegali slabše rezultate. Dolgoročno gledano se torej včasih neprimerno bolj izplača reči »ne« ter upoštevati svoje načrte in prednostne naloge.

Zahteve lahko zmanjšamo tudi tako, da si načrtno organiziramo življenje, določimo prednostne naloge in si postavljamo stvarne cilje. Številnim stopnjevanjem zahtev bi se lahko izognili, če bi si postavljali stvarne cilje. Pogoj za ustrezna pričakovanja, ki temeljijo na stvarni oceni položaja, ublažijo pritiske in zahteve, je popolna odkritost do sebe. Načrtovanje in določanje prednostnih nalog nam bo prej ali slej lahko pomagalo

zmanjševati in preprečevati škodljivi stres. Zahtevne naloge, ki jim nikakor ni videti konca, povzročajo skrbi, tesnobo in strah. Upravičeno začnemo dvomiti, ali sploh še imamo čas in voljo za druga, pogosto nič manj pomembna opravila. Zato je pametno skrbno pretehtati načrte, razporediti naloge glede na pomembnost in rok izvršitve. Ni koristno, če preveč časa in energije posvetimo nepomembnim nalogam, ki lahko nekoliko počakajo, in namesto da bi pri zahtevnejših in usodnejših nalogah dali vse od sebe ter končali do roka, se jih bomo lotevali naveličani, utrujeni in sitni. Nedvomno se bo dolgoročno najbolj obrestovalo, če se osredotočimo samo na eno nalogo, še zlasti, če je zelo zahtevna in pomembna.

Ljudje, ki si prizadevajo biti dovršeni, morajo še posebej ohranjati občutek za stvarnost. Številni perfekcionisti so prepričani, da so stvari, ki niso popolne, obsojene na propad. Bolje je, če se zavemo, da »najboljše in popolno« lahko dosežemo morda samo enkrat v življenju. Naprezanje za izboljšanje najboljšega zmeraj povzroča odvečne zahteve, pritiske, škodljivi stres in naraščajoč občutek nesposobnosti, kadar dovršenosti ne dosežemo. Bolje je upoštevati stvarnejša merila, po katerih smo lahko zadovoljni, kadar damo vse od sebe. Perfekcionizma pa ne gre zamenjevati ali enačiti z zavestno natančnostjo in prizadevnostjo, ki ji sledijo razveseljivi rezultati in visoka produktivnost, še zlasti kadar gre za pomembne zadolžitve, ki terjajo največjo pozornost in vztrajnost.

Z ustreznim razporejanjem zadolžitve in odgovornosti se lahko znebimo številnih bremen in učinkovito zmanjšamo zahteve. Pri dodeljevanju nalog je potrebno paziti, da izberemo osebe, ki so najbolj primerne za določeno delo in imajo čas, da se mu lahko posvetijo. Dati jim moramo natančna navodila in povedati, kaj od njih pričakujemo, hkrati pa jim nedvoumno pokazati, da jim bomo vedno na voljo za nasvet ali pomoč.

Kadar v stiski poiščemo pomoč in oporo drugih, lahko zmanjšamo obremenitve in zahteve. Veliko pametneje je pravočasno poiskati pomoč, saj je trmasto vztrajanje pri svojem pogosto resnična ovira za pravočasno in dobro opravljeno delo (Škof, 1994).

Negotovost je pogosto vir škodljivega stresa. Zaskrbljenost zaradi dogodkov, »ki se lahko pripetijo, če...«, je namreč pogosto docela odveč. Preden nas lahko popadeta strah in panika, si je pametno priskrbeti izčrpne podatke in jih skrbno preučiti. Pogosto namreč olajšano ugotovimo, da so bile naše začetne bojzani povsem neutemeljene in smo se tako izognili škodljivemu stresu. Če pa se izkaže, da smo imeli prav, bomo na neljube dogodke pripravljeni in lahko se bomo lotili načrtovanja morebitnih rešitev.

4.2. SPROŠČANJE

Obdobje sproščanja je čas, ko si ponovno napolnimo svoje akumulatorje. Raven noradrenalina, adrenalina in kortizola pade in telesne reakcije so ravno nasprotno tistim, ki jih zaznamo med stresno reakcijo. Poznamo kar nekaj tehnik, ki privedejo do sprostitve: joga, meditacija, progresivna in globoka mišična sprostitve, avtogeni trening, samohipnoza in številne druge. Večinoma se jih moramo najprej naučiti in jih nato redno izvajati; uspeh je odvisen od vztrajnosti. Še posebej za ljudi, ki se vsak dan soočajo z velikimi pritiski, je zelo pomembno, da si redno vzamejo čas za dejavnosti, ki sproščajo in okrepijo, kot na primer savna, bazen s podvodno masažo in podobne. Tudi masaža je zelo učinkovita metoda za sproščanje mišic, ki obenem pomirja tudi duha. Kot zelo močna v boju proti stresu se je pokazala refleksna masaža stopal. Napačno je mišljenje, da se je mogoče sprostiti samo v prostem času. Odmor za kosilo ali skodelico kave in kratke vaje za sproščanje preprečijo kopičenje stresa. Nekajkrat na dan si je potrebno vzeti pet minut časa za sprostitve. Vsaj enega teh kratkih odmorov je priporočljivo posvetiti pravilnemu dihanju. Občutek nelagodja, slabo počutje in škodljivi stres so pogoste posledice nepravilnega dihanja. Zaradi čustvenega pretresa je dihanje med stresno reakcijo pospešeno in poglobljeno. Ker pa se stresni odziv večinoma ne more izraziti navzven, takšno dihanje (hiperventilacija) izloči preveč ogljikovega dioksida iz pljuč, kar poveča alkalnost krvi in tkiva, to pa lahko povzroči motnje v telesnem delovanju (Newton, 1995). Pričakovani stres lahko preprečimo s tem, da uravnesimo vegetativne funkcije z globokim vdihovanjem in počasnim izdihovanjem. Podobno, kot si potapljač, preden se spusti v globino, napolni telo s kisikom, tako si lahko človek, ki pričakuje stres, potisne telo pod takšen kisikov tuš. Znamenja stresa tako hitreje izginejo.

S tehniko postopne mišične sprostitve v natančno določenem zaporedju polagoma krčimo in sproščamo posamezne skupine mišic. Ko so telesne mišice sproščene, se sprostijo tudi misli, kar zmanjšuje delovanje simpatičnega živčnega sistema ter s tem upočasnjuje srčni utrip in znižuje krvni pritisk (Spielberger, 1985).

Učinkovita metoda za psihično umirjanje in sproščanje je meditacija. V bistvu gre za zelo preprosto vajo, med katero se za dvajset minut popolnoma osredotočimo na neko brezpomembno besedo ali glasovni sklop, ki predstavlja žariščni pripomoček in si ga nenehno ponavljamo. Med izvajanjem te tehnike nas obletavajo različne misli, ki neovirano blodijo in se spet zbirajo s pomočjo žariščnega pripomočka. Z nekaj vaje bodo misli vse težje begale sem in tja, tako da bo leva možganska polovica ves čas polno zaposlena z nesmiselnim ponavljanjem. Leva možganska polovica je namreč odgovorna za logično in analitično mišljenje in ponavadi nadzoruje našo zavest. Med nepretrganim ponavljanjem besede je leva polovica možganov ves čas zaposlena z nenehnim ponavljanjem podatkov, ki se sploh ne spreminjajo, zato lahko prevzame oblast desna polovica, ki skrbi za intuicijo, domišljijo in ustvarjalnost. Leva možganska polovica in

njen analitični pristop izgubita premoč, kar skupaj z intuitivno prevlado desne polovice pripomore k zmanjšanju stresne reakcije in povečanju umirjenosti; nazadnje občutimo še popolno pomiritev. Med meditacijo potrebuje telo za svoje delovanje manj kisika, zato sta dihanje in srčni utrip upočasnjena, krvni pritisk pa se zmanjša. Vzpostavi se splošno stanje globoke sproščenosti, ki ga lahko zaznamo tudi z merjenjem možganskih valov. Med meditacijo namreč prevladujejo valovi alfa, ki so značilni za stanje sproščenosti.

S tehnikami sproščanja zmanjšujemo in zaviramo pretirano delovanje simpatičnega živčnega sistema, kar omogoči, da si počteno odpočijemo in nabereemo svežih moči. Zaradi okrepljenih sposobnosti za obvladovanje zahtev lahko pogosteje doživljamo prijazen stres, škodljivi pa postane vse redkejši. Na podlagi številnih raziskav bi lahko dejali, da so ljudje, ki redno meditirajo, na splošno bolj zdravi in redkeje hodijo k zdravniku, saj z meditacijo brez zdravil premagujejo vrsto težav. Nadalje je sproščanje in še posebej meditacija, nadvse koristno, ker deluje poživljajoče, povečuje budnost, izboljšuje koncentracijo ter spodbuja ustvarjalnost in spomin (Orme-Johnson, 1987).

4.3. ŽIVLJENJSKI SLOG

Svoj življenjski slog lahko spremenimo na različne načine in tako povečamo odpornost proti škodljivemu stresu. Predvsem gre posvetiti pozornost načinu prehrane, uživanju poživil (kofeina in nikotina) ter alkohola, telesni teži, pripravljenosti in vadbi, spanju in počitku. To so dejavniki, ki igrajo pomembno vlogo pri sprožanju in stopnji stresne reakcije in jih nikakor ne smemo zanemariti, če želimo povečati svoje sposobnosti za obvladovanje stresa.

Kljub neštetim raziskavam o vplivu prehrane na zdravje in o tem, kakšna je zdrava prehrana, ostaja veliko vprašanj odprtih. Katera pravila zdrave prehrane torej upoštevati? Predvsem je treba pri prehranjevanju ohraniti trezno presojo. Prav gotovo pa velja: čim več svežega sadja in zelenjave in čim manj maščob, še posebej nasičenih. Uravnotežen način prehrane bi moral zagotoviti potrebam organizma po vitaminih in mineralih. Še posebej v stresnih situacijah lahko pride do pomanjkanja le-teh zato je priporočljivo jemanje vitaminskih tablet. Pri tem je nujno, da se prej posvetujemo z zdravnikom, saj utegnejo previsoki odmerki povzročiti prenasičenost organizma z vitamini in rudninami, zaradi katere se lahko poslabšajo nekatere bistvene telesne funkcije. Med doživljanjem stresa se močno poveča potenje, kar lahko privede v dehidriranost. Popiti je potrebno najmanj liter in pol vode na dan, kar zadošča telesnim potrebam in preprečuje pretirano zgoščanje krvi, iz katere lahko nastajajo strdki.

Prekomerna telesna teža škoduje zdravju in povzroča veliko škodljivega stresa. Debelost nesporno prispeva k nastanku številnih nevarnih bolezni srca in ožilja ter sladkorne

bolezni, poleg tega pa močno omaje človekovo samospoštovanje in povzroča mnoge čustvene probleme. Edini pravi odgovor za izgubo odvečnih kilogramov in vzdrževanje zaželene telesne teže je doseganje ravnovesja med zaužito energijo in energijo, ki jo potrebujemo za dnevne aktivnosti. Čeprav ni dokazano, koliko odvečnih kilogramov res ogroža naše zdravje, je dejstvo, da tveganje narašča s številom odvečnih kilogramov: čim hujša je debelost, večje je tveganje.

Pretirano uživanje kofeina je škodljivo. Kofein spodbuja delovanje živčnega sistema in nastajanje kateholaminov, predvsem noradrenalina, zaradi česar poživlja in začasno poveča zmogljivost. Ljudje, ki uživajo veliko kofeina so bržkone zasvojeni z njegovimi poživljajočimi učinki in občutki ugodja, ki jih sproža noradrenalin. Kofein povečuje tudi srčni utrip. Če to povečanje prištejemo k hitrejšemu srčnemu utripu, ki ga povzročijo kateholamini med stresno reakcijo, zdravstvene težave niso več nobeno presenečenje. Dodatno povečanje namreč znatno preobremeni srce in lahko resno ogroža ljudi z boleznijo venčnih žil srca. Škodljivost kofeina pa s tem še ni izčrpana: še huje je, da kofein povzroča neredni srčni utrip, kar ima lahko nevarne posledice. Razen tega kofein spodbuja tudi nastajanje želodčne kisline, ki lahko povzroča zgago, prebavne motnje in poveča čir. Želodec med stresno reakcijo deluje z zmanjšano močjo, zato lahko kofein, ki smo ga med njo zaužili, ostane v njem dlje in ima na voljo več časa za svoje škodljivo delovanje. Tudi druge bolezni prebavnih organov se poslabšajo zaradi kofeina. Obstajajo celo dokazi, da lahko pretirano uživanje kofeina zaradi spodbujenega delovanja noradrenalina povzroči tudi povečanje holesterola v krvi. Štiri skodelice kave s kofeinom povečajo holesterol v krvi za 5%, deset skodelic pa kar za 12%. Takšno povečanje lahko s siceršnjim povečanjem holesterola med stresno reakcijo in s holesterolom, ki ga zaužijemo s hrano, nevarno ogrozi zdravje (Weekes, 1991).

Podobno kot stres tudi alkohol dodatno obremeni srce in krvni obtok in je zato učinek obeh hkrati zelo nevaren. Zmerno pitje utegne biti do določene meje dobrodejno, vsakršno povečanje in pretiravanje pa je nadvse škodljivo predvsem za ljudi, ki imajo kakršnekoli težave s srcem. Alkohol širi žile, zato se poveča pretok krvi. Pretirano in dolgotrajno uživanje alkohola lahko povzroči hudo zvišanje krvnega pritiska. Popivanje povzroča tudi nereden srčni utrip, ki je lahko zelo nevaren za ljudi z boleznijo venčnih žil srca. Srčna aritmija namreč nastane zaradi alkoholno sproženega delovanja kateholaminov, ki sicer povzročajo srčne aritmije. Alkohol poveča tudi količino maščob v krvi. Jetra so med pitjem tako obremenjena z razgradnjo alkohola, da ne dohajajo predelave in shranjevanja maščob, ki se zato kopičijo v krvi. Zaradi povečanja maščob je kri gostejša in poveča se tveganje za nastajanje strdkov ter sprijemanje rdečih krvnih teles. Alkohol tudi slabo deluje na delovanje možganov. Sposobnosti presojanja in koordinacije so bistveno oslABLJENE, kar seveda zmanjšuje zmogljivost in obenem povzroča številne nesreče. Alkohol v majhnih količinah (kozarček ali dva) torej ni škodljiv, seveda pa ga ne smemo piti preveč, kajti stres in bolezni srca ne gredo skupaj z alkoholom.

Veliko je že dokazov, ki pričajo o tem, da so številne bolezni, kot npr. rak na pljučih, bolezni srca in ožilja povezane s kajenjem. Navedene bolezni so v znatni meri povezane tudi s stresom, veliko raziskav pa je potrdilo domnevo, da povzroči kajenje z drugimi viri stresa burnejšo stresno reakcijo. Med razlogi za ta pojav je nedvomno hitrejša in globlje dihanje, zaradi katerega med stresno reakcijo prodre v pljuča neprimerno več cigaretnega dima kot pri kajenju v stanju sproščenosti. Pri stresni reakciji je glavni povzročitelj težav nikotin, saj podobno kot kofein spodbuja nastajanje kateholaminov, predvsem noradrenalina. S tem pojavom lahko tudi razložimo, zakaj kadilec ponavadi primanjkuje vitamina C, ki je potreben za tvorbo hormonov med stresno reakcijo. Pomanjkanje vitamina C lahko povzroči kopičenje in odlaganje holesterola v arterijah, kar odpira nove domneve o usodni povezavi med kajenjem in boleznijo venčnih žil. Nikotin pa ni edini krivec, marveč moramo veliko slabega pripisati tudi ogljikovemu monoksidu, ki ga vsebuje cigaretni dim. Ta se veže s hemoglobinom v rdečih krvničkah in s tem zmanjšuje količino kisika v krvi. Zaradi ogljikovega monoksida in nikotina se kri tudi hitreje in lažje strjuje.

Alarmna reakcija se je razvila pri boju in begu, se pravi pri povečani dejavnosti. Enako se odzovemo tudi pri telesnih vajah, le da nanje reagiramo brez čustvenih primesi. V življenju naših prednikov in tudi še naših starih staršev je bilo neprimerno več telesnega napreznosti kot danes: med oranjem in dolgotrajnim pešačenjem so porabili veliko maščob v krvi in kateholaminov, ki so nastali pri stresni reakciji (Jamal, 1985). Danes pa živimo v obdobju izrazitega telesnega lagodja. Po drugi strani živimo tudi v dobi nenehnih psihičnih stresorjev in čustvenih kriz, ki v nas kar naprej sprožajo stresno reakcijo in pripravljajo naše telo na telesno akcijo. Ta pa se v večini primerov sploh ne more sproščeno izraziti. Ker večino življenja presedimo po pisarnah, se izogibamo ali izpuščamo priložnosti, pri katerih bi porabili nakopičene kateholamine in dosegli sprostitev. Pri stresni reakciji se povečajo maščobe in sladkor v krvi, ki se zaradi teh sestavin veliko hitreje zgošča, kar poveča možnost za nastajanje strdkov. Najboljši način, da se vsega tega znebimo, so telesne vaje. Na ta način se otresemo ali vsaj ublažimo stres in veliko lažje vzpostavljamo sproščeno stanje, v katerem lahko opravimo delo najbolj učinkovito. Redna in zmerna telesna vadba nam ne bo vzela več kot 30 minut dnevno, obenem pa bo spremenila telesno presnovo in nam pomagala vzdrževati normalno telesno težo. Razen tega redne telesne vaje znižujejo raven »škodljivega holesterola« v krvi in zvišujejo raven »prijaznega holesterola«, ki domnevno sodeluje pri preprečevanju srčnih bolezni. Telesne vaje koristijo tudi spanju, ki je zelo pomembno orožje in zanesljiv zaveznik pri kljubovanju in premagovanju težav.

Spanje in počitek sta bistvena za preživetje, zdravje, dobro telesno kondicijo in prispevata k splošnemu dvigu počutja. Možgani in telo delujejo med počitkom na različnih ravneh in si nabirajo novih moči, ki jih potrebujemo za opravljanje dejavnosti ter spoprijemanje z zahtevami, nalogami in izzivi naslednjega dne (George, 1996).

4.4. VEDENJSKI VZORCI IN ZNAČAJSKJE POTEZE

Pretirana ambicioznost, tekmovalnost in agresivnost, ki so tipične lastnosti vedenjskega vzorca A, povzročajo veliko škodljivega stresa (Douglass, 1993). Napačna je predstava, da so ljudje s temi lastnostmi v življenju najbolj uspešni. Dolgoročno gledano so namreč sproščeni, umirjeni in popustljivejši, a kljub temu zdravo ambiciozni ljudje z vedenjskim vzorcem B vsaj toliko uspešni, če ne še bolj. Bistvena razlika je namreč v tem, da tudi bejevc dosežejo zastavljene cilje, vendar jim zanje ni treba žrtvovati svojega zdravja. Raziskave kažejo, da je spreminjanje vedenjskih vzorcev precej dolgotrajno, vendar možno in zelo koristno za splošno zdravstveno stanje. Spremembo najlažje dosežemo z urjenjem, s katerim se prisilimo, da počnemo ravno nasprotno od naših ustaljenih navad. S takšnim urjenjem naj bi se predvsem znebili odvisnosti od časa in se naučili zadrževati in krotiti jezo. Ljudem z vedenjskim vzorcem A se priporoča, da se naučijo posvečati se samo eni nalogi hkrati, postati popustljivejši do napak in pomanjkljivosti sebe in drugih, nadzorovati jezo in agresivne izbruhe in se naučiti sproščanja. Pomembno je tudi zavedanje, da ni vsaka naloga oziroma dejavnost nova priložnost za dokazovanja in zmage.

Z besedami je težko opisati pomen, ki ga imata pri obvladovanju škodljivega stresa ljubezen in razumevanje. Številne raziskave kažejo, da ljudje, ki pri svojih bližnjih pogrešajo ljubezen in razumevanje, hitreje obolevajo kot tisti, ki so deležni ljubezni in opore. To lahko zopet pojasnimo z delovanjem hormonov. Kadar se človek počuti varnega in čuti, da je ljubljen in da ima oporo, so ravni noradrenalina, adrenalina in kortizola celo nižje od normalnih. O ljubezni in razumevanju govorimo v najširšem pomenu obeh besed in pri tem ne gre le za človekove najintimnejše odnose, marveč tudi naklonjenost in spoštovanje, ki ju čutimo pri prijateljih ter razumevajoče odnose s sodelavci. Pri škodljivem stresu je dobrodejno delovanje pogovora. Težave, o katerih premlevamo sami se pogosto zdijo večje kot so v resnici. Tudi, če nam to ne pomaga rešiti težav, naši možgani delujejo tako, da če se lahko pogovorimo z nekom, ki nam je blizu in mu zaupamo, obremenjenost s težavo postane manjša.

Samospoštovanje izvira iz občutka, koliko cenimo sebe in je odvisno od tega, kako sposobni, pomembni, ljubljeni in uspešni se zdimo sami sebi. Kdor se v svoji koži dobro počuti (spoštuje samega sebe), zmanjšuje delovanje škodljivega stresa in si ustvarja podlago za prijazen stres, osebno rast in razvoj, učinkovitost in ustvarjalnost. Zadovoljstvo s samim seboj in občutek samospoštovanja temelji večinoma na razmerju med dejanskimi dosežki ter željami in pričakovanji, ki jih želimo v življenju izpolniti. Če so dosežki večji od pričakovanj, samospoštovanje raste, nasprotno pa nas neuspeh potare in povzroči, da dobimo o sebi slabo mnenje. S tem imajo največ težav ljudje z vedenjskim vzorcem A. Venomer si postavljajo nestvarne in nedosegljive cilje, ki jih le redko dosežejo. Ker so ajevci prepričani, da lahko zadovoljstvo s samim seboj izboljšajo le z nenehnim

doseganjem visokih ciljev, si postavljajo vedno težje dosegljive cilje. Običajno so neuspehi pri tem pogostejši od uspehov, kar še dodatno poslabša njihovo samospoštovanje in kmalu se začno vrteti v začaranem krogu.

Pomembno je razmišljati pozitivno. Ljudje, ki razmišljajo pozitivno, imajo neprimerno več od življenja kot tisti, ki so pretirano previdni in črnogledi. Pozitivno mišljenje pomaga zmanjšati tesnobo, kajti pesimistom najbolj greni življenje ravno bojazen pred neuspehom. Negativno mišljenje netijo nepotrebne skrbi glede prihodnosti, še posebej, kadar jo je zaradi pomanjkanja dejstev še težje predvideti. Zato se je potrebno v življenju čimbolj izogibati negotovosti.

Z odločnostjo najbolj povečamo sposobnost za obvladovanje življenjskih težav. Odločnost pravzaprav ni nič drugega kot sposobnost učinkovitega komuniciranja. To pomeni, da zna človek jasno izraziti, kaj čuti, misli ali hoče. Hkrati tudi pomeni, da obenem razume tudi mnenja ali stališča drugih in se zna pogajati in doseči dogovor, ki je sprejemljiv za obe strani. Žal pa včasih tudi z odločnostjo nimamo uspeha. Jabolko spora ostane, ne glede na vso odločnost, ki jo premoremo. V tem primeru je pomembno, da se ne razburimo preveč in za neuspeh ne krivimo sebe ali drugih, saj to ne bo prineslo rešitve, ampak samo povzročilo dodaten škodljivi stres.

Smeh je verjetno najbolj prijetno in tudi odlično sredstvo za spopadanje s škodljivim stresom, saj zmanjšuje razdraženost, jezo in sovražnost. Duhovitost in sproščen smeh olajšata še tako napete in neprijetne položaje. Britanski odbor za varstvo pri delu priznava smehu zasluge za zmanjšanje nagnjenosti k poškodbam in nesrečam ter za izboljšanje delovne zmogljivosti. Nedavne raziskave so pokazale, da humor blaži napetost pri delu, izboljšuje koncentracijo in povečuje ustvarjalnost (Cane, 1996). Nič čudnega, da nekatere ustanove in podjetja zdaj pripravljajo za svoje uslužbence seminarje o smehu.

5. MNENJA PODJETNIKOV IN NJIHOVE IZKUŠNJE

Del svoje diplomske naloge bi rada namenila čim bolj realni analizi stresa med podjetniki, s čimer bi ugotovila tudi največje razlike med teorijo in prakso. V ta namen sem sestavila vprašalnik, na katerega je odgovarjalo štirideset podjetnikov, z nekaterimi pa sem se tudi podrobneje pogovorila o njihovih odgovorih. Vprašani so se razlikovali po spolu, starosti, času vodenja lastnega podjetja in po dejavnosti, s katero se ukvarjajo. Nekateri odgovori so bili precej predvidljivi, drugi presenetljivi, pogosto pa sem ugotovila, da vprašani precenjujejo svoje poznavanje stresa in sposobnosti za obvladovanje škodljivega stresa.

5.1. ANALIZA VPRAŠALNIKA

5.1.1. Analiza vzorca

Med vprašanimi je bilo 27,5 % žensk in 72,5 % moških. 15 % vprašanih je bilo starih 20 – 30 let, 27,5 % med 30 – 40 let, 37,5 % med 40 – 50 let, ostalih 20 % pa nad 50 let. Do deset let vodi svoje lastno podjetje 22,5 % vprašanih, 10 – 20 let kar 62,5 % vprašanih in več kot 20 let 15 % vprašanih. Vzorec je raznolik tudi glede dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo. S trgovino se ukvarja 42,5 % vprašanih, s turizmom 10 %, z gostinstvom 12,5 % vprašanih, s posredništvom 17,5 % in z ostalimi dejavnostmi 17,5 % vprašanih.

5.1.2. Ocena podjetnikov o stresnosti njihovega dela

Nihče izmed vprašanih ne meni, da je njegovo delo zelo redko stresno, na drugi strani pa jih kar 92,5 % pravi, da je stres pri njihovem delu pravilo in ne izjema. 7,5 % vprašanih bi svoje delo opisalo kot stresno samo občasno. Iz pogovorov sem ugotovila, da večina vprašanih, tudi kadar niso pod stresom zaradi trenutnih težav v podjetju, občuti stres zaradi skrbi glede prihodnosti.

Ti odgovori potrjujejo, da so podjetniki skupina, ki se že samo zaradi narave njihovega dela ne more izogniti škodljivemu stresu. Prav tako je že iz tega vprašanja razvidno, da bi se podjetniki nekaterim stresorjem lahko izognili. Skrb zaradi prihodnosti je velik stresor, ki pa si ga naprtimo sami in ne izhaja iz našega okolja. Zmožnost prepoznavanja stresorjev, ki si jih naprtimo sami, je odločilna, če hočemo zmanjšati stres v svojem življenju. To pomeni, da je poznavanje teorije o stresu osnova, brez katere težko dosežemo koristne in konkretne spremembe.

5.1.3. Vzroki stresa

Na prvem mestu je preobremenjenost, saj kar 95 % podjetnikov meni, da je to eden najpomembnejših stresorjev pri njihovem delu. Na drugem mestu so časovne stiske, ki povzročajo škodljivi stres 92,5 % podjetnikom, na tretjem pa nakopičene manj stresne situacije, ki povzročajo težave 90 % vprašanim. Revija Prevention Magazine je s svojo raziskavo prav tako prišla do zaključka, da so to trije najpogostejši vzroki stresa med podjetniki (Davidson, 1997).

Z anketo sem nadalje ugotovila, da je 62,5 % podjetnikov zaskrbljenih glede prihodnosti poslovanja, 57,5 % jih ima težave z zaposlenimi, 45 % finančne težave.

V prazno rubriko je kar 37,5 % vprašanih napisalo, da jim povzroča stres tudi pomanjkanje časa za družino in/ali družabno življenje zaradi preobilice dela. S to temo so se veliko ukvarjali raziskovalci univerze v New Yorku, ki so ugotovili, da se kot posledica

stresa, ki ga podjetniki doživljajo zaradi svojega dela, pojavijo težave na drugih področjih življenja, kar še dodatno poveča stopnjo stresa (Cunningham, 1997).

Izvedela sem tudi, da čeprav se večina podjetnikov zaveda, da je njihovo delo zelo stresno, je le malo tistih, ki so že kdaj razmišljali o tem, kateri so ti dejavniki, ki stres povzročajo.

5.1.4. Zanimanje podjetnikov za časopisne članke o stresu

Strokovnjaki opozarjajo, da je poznavanje stresa ključno, če želimo zmanjšati njegovo moč. Zato ni dovolj, da samo 45 % vprašanih na to vprašanje odgovarja, da z zanimanjem preberejo članke o stresu. Omenila sem že, da so različna predavanja in tečaji o stresu v tujini zelo dobro obiskana, veliko je tudi že primerov, kjer podjetja sama organizirajo takšna predavanja za svoje zaposlene. Tudi v Sloveniji lahko opazimo, da je v številnih publikacijah vedno več napisanega o stresu, vendar je očitno zanimanje za njih še vedno premajhno, vsaj pri ljudeh, ki bi morali biti s temi informacijami dobro seznanjeni. Kar 47,5 % vprašanih namreč odgovarja, da tovrstne članke samo površno pregledajo. V teoriji noben podjetnik ne bi smel odgovoriti, da ga članki o stresu sploh ne zanimajo, vendar je ta odgovor v moji anketi izbralo 7,5 % vprašanih. Najbolj ogroženi se očitno še vedno ne zavedajo, kako hude so posledice stresa.

5.1.5. Poznavanje načinov za obvladovanje stresa

S koristnostjo uravnotežene prehrane in normalne telesne teže je seznanjenih 80 % vprašanih, vendar bi jih bilo samo 70 % pripravljenih vnesti potrebne spremembe v vsakdanje življenje. Kar 95 % vprašanih se zaveda pozitivnih učinkov zmanjšanja kajenja, uživanja kofeina in alkohola, le 62,5 % pa bi jih to tudi naredilo. Prav vsi vedo, da je za zmanjšanje stresa pomembno urjenje fizične kondicije, kljub temu pa se 20 % vprašanih ne namerava ukvarjati s kakršnokoli fizično rekreacijo (večinoma pravijo, da jim za šport zmanjka energije). O metodah pravilnega in sproščujočega globokega dihanja je že slišalo 70 % vprašanih, naučiti pa bi se jih želelo 37,5 %. Za obvladovanje stresa s pozitivnim mišljenjem in avtogenim treningom je slišalo 62,5 % vprašanih, pripravljenih to poskusiti pa bi bilo samo 25 %. Katerega od načinov sproščanja, kot sta npr. meditacija in joga, bi preizkusilo 32,5 % vprašanih, o njihovi učinkovitosti pa je slišalo že 92,5 % vprašanih.

Na podlagi teh odgovorov ugotavljam, da je seznanjenost podjetnikov z različnimi načini obvladovanja stresa sicer zadovoljiva, zato pa je toliko bolj zaskrbljujoče pomanjkanje pripravljenosti za uvajanje potrebnih sprememb. Samo od štirih sogovornikov sem izvedela, da so se vsaj enkrat v življenju načrtno lotili sprememb, s katerimi so želeli zmanjšati stres oz. njegove negativne posledice. Nekatere metode sproščanja, kot na primer joga, meditacija in avtogeni trening, morda res niso najboljše za začetek uvajanja sprememb, saj zahtevajo precej truda in časa, preden se pokažejo pozitivni učinki. To sicer ne pomeni, da jih ni vredno uporabljati, vendar obstajajo številni lažji načini, s katerimi

lahko dosežemo pozitivne rezultate. Da bi stres uspešno obvladali, se je potrebno zavedati, da potrebujemo za to kar nekaj znanja in predvsem dober načrt. Če si za začetek izberemo najtežje načine bo volja hitro izginila, s tem pa tudi možnost za uspeh. Večina strokovnjakov opozarja, da je dobro začeti z malimi koraki, kot na primer malo več smeha, malo manj črnih misli in kakšen sprehod. Raziskave so pokazale, da tisti, ki si pridobijo dovolj znanja o stresu, brez velikega truda začnejo uvajati pozitivne spremembe v svoje življenje, saj se na ta način zavejo, da vse skrbi in težave niso tako hude kot možne posledice. Velik korak torej naredi že vsak, ki si pridobi znanje, le-to pa ga spodbudi k razmišljanju in ukrepanju.

5.1.6. Znaki stresa ter boleznin in težave, ki jih povzročata stres

Nohte grize 20 % vprašanih, 17,5 % je pogosto zadihanih brez očitnega razloga in kar 75 % vprašanih je nenehno utrujenih. S prsti bobna 42,5 % vprašanih, brez očitnega razloga se poti 77,5 % in 97,5 % vprašanih se večkrat počuti preobremenjene. Pogosto je zaskrbljenih in nemirnih 87,5 % vprašanih, hitro jih vzkipi 72,5 %, 70 % vprašanih pravi, da jim srce pogosto močno razbija, težave s koncentracijo in pozabljivostjo pa ima 40 % vprašanih.

Številke pri teh odgovorih bi morale biti močno nižje, če bi hoteli trditi, da podjetnikom ne grozi večja nevarnost pred boleznimi, ki jih vsaj delno povzročata stres. Vsak vprašani je obkrožil najmanj dva simptoma stresa. Simptomi stresa pa opozarjajo, da organizem ni sposoben dovolj hitro vzpostavljati ravnovesja, ki ga poruši škodljivi stres. Simptomi torej opozarjajo na neko neravnovesje, ki ga je potrebno popraviti z zmanjšanjem škodljivega stresa ali pa z izboljšanjem sposobnosti za obvladovanje stresa. Kot pa smo videli pri prejšnjem vprašanju, pripravljenost vprašanih za uvajanje koristnih sprememb ni ravno velika, kar še dodatno povečuje tveganje za nastanek bolezni. Seveda vsak simptom še ne pomeni, da bo človek v kratkem zbolel in tudi od posameznika je odvisno, kolikšna je njegova odpornost proti stresu in kako ga doživlja. Vendar pa so podjetniki skupina, ki je tako močno izpostavljena škodljivemu stresu, da bi morali biti pozorni na simptome in ukrepati, preden se pojavijo večje težave. Že stara modrost nas uči, da je bolje preprečiti, kot zdraviti.

Zdravstvene težave in bolezni, ki jih vsaj delno povzročata škodljivi stres, so očitno precej pogoste. Pogosti glavoboli mučijo 40 % vprašanih, 32,5 % jih občuti neprijetno napetost v mišicah, kar 72,5 % pa jih ima pogoste bolečine v vratu in hrbtu. Težave s prebavili, kot so prebavne motnje, slabost, zgaga, čir na želodcu ali dvanajsterniku, napenjanje in druge pestijo kar 75 % vprašanih. Bolezni srca in ožilja, med katere spadata tudi visok krvni pritisk in migrena, ima 20 % vprašanih. Dolgo je veljalo, da je za povečanje holesterola kriva napačna prehrana, zadnje raziskave pa so pokazale, da se v resnici nastajanje holesterola najbolj poveča, kadar smo pod stresom. Kar 57,5 % vprašanih ima povišano

stopnjo holesterola. Pretirano ješčost ali izgubo teka doživlja 37,5 % vprašanih, 35 % pa povečano kajenje, uživanje kofeina ali alkohola. Tudi če upoštevamo, da ni nujno, da je vse te težave povzročil (le) stres, je kljub temu jasno, da je že terjal svoj davek pri zdravju podjetnikov. Prav gotovo bi morali moji sogovorniki napovedati vojno proti stresu, če bi želeli zavarovati svoje zdravje in preprečiti bolezni v prihodnosti.

Na vprašanje, ali lahko vse omenjene znake, bolezni in težave povzroči stres, je kar 80 % vprašanih odgovorilo pritrdilno. Vendar pa na žalost to ne kaže na dobro poznavanje posledic stresa. Večina vprašanih je namreč odkrito priznala, da sami ne bi znali naštetih teh težav, vendar se jim je ta odgovor zdel pravilen. Ko sem jih vprašala, katere posledice stresa bi znali sami naštetih, so večinoma omenjali utrujenost, razdražljivost, agresivnost, težave s koncentracijo, pretirano kajenje in povečanje srčnega utripa. Le nekaj jih je omenilo tudi srčni infarkt kot posledico stresa v najhujših in precej redkih primerih. Vse to so sicer res neprijetne posledice stresa, vendar je iz teh podrobnejših odgovorov očitno, da je njihovo poznavanje nezadostno. Podjetniki dokaj dobro poznajo posledice stresa, ki se kažejo v vedenju in torej zmanjšajo učinkovitost, kar je, za že tako preobremenjene podjetnike, velika težava. Posledic, ki se kažejo kot hude bolezni pa vprašani očitno ne pripisujejo stresu in to neznanje je škodljivo za gospodarstvo, najbolj nevarno pa je za njih same. Bolezni, ki jih lahko povzroči škodljivi stres obremenijo gospodarstvo zaradi pogostih odsotnosti z dela, prezgodnjih upokojitev, visokih zdravstvenih stroškov, zmanjšane učinkovitosti in ustvarjalnosti. Seveda pa se teh izgub ne da primerjati s tistimi, ki jih utrpi oboleli posameznik. V razvitih državah sveta se teh posledic že zavedajo in tudi že iščejo in preizkušajo načine, kako jih čim bolj zmanjšati. Boljše poznavanje stresa in njegovih posledic je gotovo začetek. Vendar Slovenijo ta proces očitno šele čaka.

5.1.7. Prehranjevalne navade in urjenje fizične kondicije

Precej nezdravo in neredno se prehranjuje kar 35 % vprašanih, 57,5 % pa se jih poskuša prehranjevati čim bolj zdravo, kadar jim to dopuščajo okoliščine. Le 7,5 % vprašanih se zaveda pomena zdrave prehrane in zato redno pazijo, kaj jedo. Izvedela sem tudi, da jih večina meni, da jim njihovo delo ne omogoča, da bi bolje pazili na svojo prehrano. Nekateri tudi pravijo, da se niso pripravljene po težkem delovnem dnevu odpovedati še dobremu obroku. Prehrana je torej področje, ki bi ga vprašani lahko precej izboljšali in s tem povečali svojo odpornost proti škodljivemu stresu.

Za redno rekreacijo se odloča bolj malo podjetnikov, saj se jih le 5 % rekreira večkrat na teden, 15 % pa enkrat na teden. Kar 35 % se jih večkrat odloči bolj skrbeti za svojo kondicijo, vendar se svoje odločitve ne držijo prav dolgo. Občasno, bolj za zabavo, se rekreira 32,5 % vprašanih, nikoli pa 12,5 %. Tudi ti rezultati niso najbolj razveseljivi. Z malo truda bi namreč 80 % vprašanih lahko izboljšalo svoje zdravje in zmanjšalo stres. V športni medicini velja načelo: »Vaja krepi, opuščanje vaje slabi, pretirani trening škoduje, pametno odmerjena vaja pa zdravi.« »Antistresni« učinek ima vsaka vaja ali trening, ki

veča storilnost na določenem področju oziroma učinkovitost določenega organa. Možnosti za urjenje telesne pripravljenosti so res številne, posledično povečanje odpornosti proti stresu pa dovolj veliko, da bi jo moral v svoj urnik vključiti vsak podjetnik.

5.1.8. Počitek in sproščanje

Na dopustu se dobro spočije 82,5 % vprašanih, v času, ki ga preživijo z družino in prijatelji pa 62,5 %. Zanimivo je, da kar 70 % podjetnikov ugotavlja, da se dobro sprostijo pri športnih dejavnostih, redno pa se z njimi ukvarja samo 20 %. To razlagajo s tem, da za redno vadbo nimajo časa, poleg tega pa so ob koncu dneva zanj preveč utrujeni. Ko sem jim omenila, da raziskave dokazujejo, da vadba v bistvu zmanjšuje utrujenost in stres, jih je večina priznala, da bi si lahko vzeli čas za vadbo, vendar zaradi pomanjkanja energije v prostem času raje počnejo kaj drugega. Ob gledanju televizije se sprošča 27,5 % vprašanih, ob poslušanju glasbe 22,5 %, nihče pa ne uporablja tehnik sproščanja. Glede na ugotovitve znanstvenikov, kakšen pozitiven vpliv imajo tehnike sproščanja na splošno počutje in zmanjšanje stresa, bi jih podjetniki lahko vsaj preizkusili. Dejstvo, da se na dopustu spočije večina vprašanih, je sicer pozitivno, vendar za boj proti stresu ne zadostuje. V življenje je potrebno vnesti dejavnosti, s katerimi se lahko sprostimo večkrat na teden, saj se le tako izognemo preobremenjenosti, pogosti utrujenosti in v najhujšem primeru sindromu izgorelosti.

5.1.9. Zmanjševanje obremenitev pri delu

Nihče ni pozoren na to, da si ob večjih preizkušnjah ne nalaga dodatnih obremenitev. Samo 2 % vprašanih znata reči »ne« in le 10 % jih meni, da se znajo dobro organizirati. Prednostne naloge določa 57,5 % vprašanih, 55 % jih pravi, da gojijo stvarna pričakovanja, le 7,5 % vprašanih pa se ogiba perfekcionizmu. Samo 40 % podjetnikov razdeljuje zadolžitve in razporeja odgovornosti, še veliko manj pa jih poišče pomoč, kadar so preobremenjeni (7,5 %). S časom zna dobro gospodariti 47,5 % vprašanih. Kar 67,5 % podjetnikov pa niti ne poskuša zmanjšati svojih obremenitev. Pravijo, da z učenjem drugih in popravljanjem njihovih napak porabijo še več časa, kot, če naloge opravijo sami. S temi odgovori se je potrdilo mnenje številnih avtorjev literature o stresu, da je med podjetniki večina takih, ki vse najraje naredijo sami in drugim ne zaupajo, da lahko naloge opravijo tako dobro kot oni sami. Z opustitvijo takšnih prepričanj bi se podjetniki lahko učinkovito razbremenili in zmanjšali stres.

5.1.10. Načini, s katerimi krepimo sposobnost za obvladovanje stresa

Samo 2,5 % vprašanih meni, da dobro pozna in razume bistvo stresa, 7,5 % pa jih prepozna znamenja in simptome stresa. Kot predvideno je znanje o stresu med podjetniki res zelo slabo in brez tega znanja se pred stresom ne moremo uspešno zavarovati. Nihče izmed vprašanih se ne zna učinkovito sprostiti z različnimi tehnikami sproščanja.

Družino/prijatelje, ki jim dajejo potrebno ljubezen in razumevanje ima 45 % podjetnikov. Dobrega zdravstvenega stanja je 67,5 % vprašanih, 20 % jih ima zdravo in uravnoteženo prehrano, le 10 % pa se jih dovolj spoštuje in se samih pri sebi dobro počuti. Alkohol in kofein uživa v majhnih oz. zmernih količinah 62,5 % vprašanih, 60 % jih ne kadi oz. zmanjšuje ali opušča kajenje. Zaskrbljujoče malo podjetnikov se veliko in redno giblje in je v dobri fizični kondiciji (5 %). Veliko se smeji 72,5 % vprašanih, dovolj odločnih je 67,5 %, 70 % pa jih pri sebi spodbuja pozitivno mišljenje. Nihče ni odgovoril, da ni v nenehni stiski s časom, ne besni zaradi vsake malenkosti in ni zlovoljen brez očitnega razloga. Zopet bi poudarila pomanjkanje znanja o stresu in če verjamemo strokovnjakom, je to najpomembnejši korak, ki povzroči, da začnejo ljudje razmišljati in delovati proti stresu.

5.1.11. Vpliv stresa na delovno zmogljivost

Kar 60 % vprašanih se zaradi stresa težje skoncentrira, 67,5 % jih slabše gospodari s časom in se zato pogosto znajde v časovni stiski, 77,5 % pa jih dela več stvari hkrati in je med tem v mislih že pri novih nalogah. Počasneje in težje sprejema odločitve 15 % vprašanih, 75 % jih postane razdražljivih in se jezijo zaradi vsake malenkosti, 60 % pa jih za dokončanje nalog porabi več časa kot sicer. Le 12,5 % podjetnikov pravi, da se njihova zmogljivost poveča, kadar so pod stresom. Raziskave kažejo, da doživljanje škodljivega stresa ni možno brez negativnih učinkov na delovno učinkovitost, kar pojasnjuje delovanje različnih hormonov med stresno reakcijo. Ti odgovori potrjujejo teorijo saj kažejo velik vpliv na delovno učinkovitost v različnih oblikah. Če zdravje ni dovolj velik razlog, da bi podjetniki stresu posvetili več pozornosti, pa je to morda padec učinkovitosti pri delu.

V spodnji tabeli sem prikazala najpomembnejše ugotovitve, ki sem jih pridobila z analizo vprašalnika.

Tabela 4: Povzetek glavnih ugotovitev.

TEMA	GLAVNE UGOTOVITVE
Ocena podjetnikov o stresnosti njihovega dela	➤ Skoraj vsi pravijo, da je stres pri njihovem delu pravilo in ne izjema.
Vzroki stresa	➤ Za večino podjetnikov so največji stresorji: preobremenjenost, časovne stiske in nakopičene manj stresne situacije.
Zanimanje podjetnikov za informacije o stresu	➤ Manj kot polovica jih z zanimanjem prebere časopisne članke o stresu
Poznavanje načinov za obvladovanje stresa	➤ Seznanjenost podjetnikov z različnimi načini za obvladovanje stresa je zadovoljiva, bolj zaskrbljujoče pa je pomanjkanje pripravljenosti za uvajanje potrebnih sprememb.
Znaki stresa ter bolezni in težave, ki jih povzroča stres	➤ Pri vsakem vprašanem se kažeta vsaj dva simptoma stresa. Tudi težave in bolezni, ki jih vsaj delno povzroči škodljivi stres, so med podjetniki precej pogoste. Očitno je slabo poznavanje posledic stresa.
Prehranjevalne navade in urjenje fizične kondicije	➤ Prehranjevanje večine podjetnikov je nezdravo in neredno. Redno in načrtno se rekreira samo 20 % podjetnikov.
Počitek in sproščanje	➤ Dejavnosti, ki jih podjetniki namenjajo počitku in sproščanju ne zadostujejo za uspešen boj proti stresu.
Zmanjševanje obremenitev pri delu	➤ Večina podjetnikov ne namenja večje pozornosti zmanjševanju svojih obremenitev.
Načini, s katerimi krepimo sposobnost za obvladovanje stresa	➤ Znanje o stresu, prehrana in fizična kondicija so področja, na katerih bi lahko podjetniki naredili največ pozitivnih sprememb.
Vpliv stresa na delovno zmogljivost	➤ Kar 90 % podjetnikov ugotavlja, da stres zmanjšuje njihovo delovno učinkovitost.

Vir: Analiza vprašalnika.

SKLEP

»Ne obstaja nobena bolezen, ki ni povezana z dušo,« je zapisal že starogrški filozof Sokrat. Čeprav je misel morda iztrgana iz celote, pa se kljub temu velja ustaviti ob njenem sporočilu. V nasprotju s splošno sprejetimi stališči v obdobju srednjega veka, industrializacije in celo kasneje, v času moderne dobe, odkriva zgornja misel neko po krivici zanemarjeno modrost. Medtem, ko je uveljavljeni um kasnejših obdobj iskal odgovore na vprašanja človekovega zdravja in bolezni predvsem v celičnem dogajanju ter je skoraj s slepim navdušenjem sprejemal razmah tehnike, se je od bolezni prizadeti posameznik spreminjal v objekt. Spričo tehnike, ki je omogočila natančnejši vpogled v človekov organizem, pa tudi nove neslutene možnosti poseganja vanj, je posameznik postal vse bolj skupek celic in organov. V primeru, da je zbolel, je postajal vse bolj nosilec bolnega organa. Ideja o neločljivi celovitosti človeškega bitja - spomnimo se samo starogrškega reka »zdrav duh v zdravem telesu« - je tako za dolgo časa utonila v pozabo.

Kakor, da bi nas ne prevevala in vznemirjala čustva, kot bi ne poznali strahu in tesnobe, jeze in besa, nezadovoljstva, potrnosti in obupa. Kot bi se silna energija, ki jo sprožajo emocije, ne kazala v telesnih procesih. Ali nas od dolgo potlačene jeze in nezadovoljstva ne prične boleti glava? Ali nas od preživete tesnobe ne stiska v prsah ali grlu? In nasprotno. Ali ni normalno, da smo vznemirjeni, če se glavobol prične oglašati pogosteje, če so bolečine in počutje vse nadležnejši? Ali ni naravno, da nas vznemirjenost še posebej obvladuje, ko nam po številnih preiskavah, po dolgem diagnostičnem postopku, nihče prav ne pojasni, zakaj bolečine? Komu verjeti, svojim bolečinam, ki jih močno doživljamo ali zdravniku? Kot upor proti razčlovečenju vede, ki je bila in naj bi ostala najhumanejša med vsemi človekovimi dejavnostmi, kot upor, opozorilo, a tudi kot ponudba, je nastal t.i. psihosomatski pristop. Le-ta vidi posameznika kot biopsihosocialno celoto, pri čemer so njeni sestavni deli v stalni vzajemni in povratni zvezi. Vsaka sprememba v delovanju enega dela sproži premike v drugih njenih delih. Načel celovitosti in vzajemnosti ne upošteva le pri nastanku, izbruhu, poteku in izidu bolezni, ampak tudi pri oblikovanju ustreznih ukrepov zdravljenja in okrevanja. In prav ta pristop je omogočil razumevanje stresa in njegovih posledic, s tem pa tudi iskanje rešitev.

V svojem diplomskem delu sem prikazala problematiko stresa, ki bi jo morali podjetniki vsaj v tem obsegu dobro poznati, čeprav je na žalost tudi v tem primeru realnost precej drugačna od teorije. Stres je bolezen našega časa in čeprav smo ga do sedaj površno obravnavali - kot vsakdanjo nadlogo, se mora to spremeniti. Znanstveniki so potrebovali dolga leta, da so ugotovili, da stres povzroča številne bolezni, zmanjšuje delovno učinkovitost in uničuje človekovo samospoštovanje. Seznan vseh zastrašujočih težav in bolezni, ki jih povzroča stres je predolg, da bi ga lahko ignorirali. Stres vedno terja svojo ceno, zato bi se moral vsak, ki je pod njegovim vplivom, seznaniti s svojim sovražnikom in nato ukrepati.

Vzroki stresa so poleg velikih delovnih obremenitev v glavnem še spremembe in pomanjkanje kontrole. Prav sprememba pa je geslo celotne slovenske družbe in še posebno podjetništva, saj smo država v tranziciji. Poleg tega se je s preusmeritvijo slovenskega gospodarstva od izvoza na jugoslovanski trg na večja in bolj zahtevna tržišča in svetovni trg nasploh, zelo zmanjšala individualna kontrola in avtonomija, kar seveda še povečuje pritiske. Zelo pomemben vzrok stresa v Sloveniji pa je prav gotovo tudi velika nestabilnost podjetij, ki so podvržena tržni selekciji in vedno večji svetovni konkurenci.

Ob tolikšnih vzrokih stresa bi med podjetniki pričakovali večje zanimanje za to temo, vendar očitno še vedno prevladujejo stereotipi o samozadostnih podjetnikih, ki so sposobni rešiti vsako težavo, ki jim pride na pot. Na žalost pa pri stresu ne gre za težavo, ki jo lahko rešimo in se je tako znebimo, ampak za del vsakdanjika, ki se mu moramo postavljati po robu vsak dan znova. To je edini način, da preprečimo številne posledice stresa, ki so pre pogosto tudi usodne. Če že na vseh področjih posnemamo najbolj razvite države, naj bo tako tudi pri stresu. Podjetniki se v velikem številu udeležujejo izobraževalnih programov o obvladovanju stresa, v Sloveniji pa več kot polovica podjetnikov ne prebere niti časopisnih člankov na to temo. Delno bi lahko krivdo za tako slabo ozaveščenost pripisali tudi zdravnikom, ki zelo redko omenjajo stres kot možni vzrok bolezni. S tem bi morali namreč priznati, da bolezni ne morejo pozdraviti z zdravili, kar pa bi bil zanje poraz. Vendar dejstvo ostaja, stres danes povzroča 75 odstotkov vseh bolezni, zato je čas, da tudi zdravniki priznajo njegovo moč in se o njem izobrazijo, da bodo lahko pomagali pacientom tudi brez zdravil. Seveda pa je brez ozira na prizadevanja zdravnikov, znanstvenikov in strokovnjakov od vsakega posameznika odvisno, koliko je pripravljen vložiti v izboljšanje svojega zdravja, splošnega počutja, delovne učinkovitosti in ustvarjalnosti. V današnjem svetu je to najdonosnejša investicija za podjetnike in tudi njihova podjetja.

LITERATURA

1. BRAHAM Barbara: Managing Stress. New York: Irwin, 1994. 185 str.
2. CANE Sheila: The Handbook of Skilful Management. London: Pitman Publishing, 1996. 411 str.
3. CARWRIGHT Sue, COOPER Cary: No hassle! Taking the Stress out of Work. United
4. COLEMAN Vernon: Stres in vaš želodec. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1987. 78 str.
5. CUNNINGHAM Barton: The Stress Management Sourcebook. Los Angeles: Lowell House, 1997. 325 str.
6. DAVIDSON Jeff: The Complete Idiot's Guide to Managing Stress. New York: alpha books, 1997. 266 str.
7. DOUGLASS Merrill, DOUGLASS Donna: Manage Your Time Your Work Yourself. New York: Amacom, 1993. 194 str.
8. GEORGE M. Jeniffer, JONES R. Gareth: Understanding and Managing Organizational Behavior. Reading: Addison-Wesley Publishing Company, 1996. 696 str.
9. JAMAL Muhammad: Relationship of Job Stress to Job Performance, A Study of Managers and Blue-Collar Workers. Human Relations, New York, 1985. 512 str.
10. JANIV Gideon: Burnout, Absenteeism, and the Overtime Decision. Journal of Economic Psychology. London, 1995. 309 str.
11. JOVIĆEVIĆ Milanko: Duševno zdravje i stres. Beograd: OOUR izdavačko publicistička delatnost, 1985. 214 str.
12. LANDY Frank: Psychology of Work Behavior. Chicago: The Dorsey Press, 1985. 622 str.
13. LINDEMAN Hannes: Premagani stres. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1982. 144 str.
14. LOOKER Terry: Obvladajmo stres! Kaj lahko z razumom storimo proti stresu. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1993. 178 str.
15. LUBAN-PLOZA Boris, POZZI Ugo: V sožitju s stresom. Ljubljana: Državna založba Slovenije, 1994. 131 str.
16. MARCUS B. Jay: Success from Within, Discovering the Inner State that Creates Personal Fulfillment and Business Success. Fairfield: Maharishi International Universiti Press, 1990. 200 str.
17. MILKOVICH T. George, BOUDREAU W. John: Human Resorce Management. USA: R. R. Donnelly & Sons, 1994. 804 str.
18. NEWTON Tim: Managing Stress, Emotion and Power at Work. London: Sage Publications, 1995. 179 str.
19. ORME-JOHNSON W. David: Medical Care Utilization and the Transcedental Meditation Program. Psychosomatic Medicine, USA, 1987. 548 str.
20. RAKOVEC-Felser Zlatka: Človek v stiski. Stres in tesnoba. Maribor: Založba Obzorja, 1991. 126 str.
21. SCHMIDT Aleksander: Najmanj kar bi morali vedeti o stresu. Ljubljana: Narodna in Univerzitetna knjižnjica, 2001. 55 str.

22. SPIELBERGER Charles: Stres in tesnoba. Ljubljana: Tiskarna »Jože Moškrič«, 1985. 119 str.
23. ŠKOF Marija: Preprečevanje vplivov stresnih situacij in ohranjanje razpoložljivosti delavcev. Organizacija in kadri, Kranj, 1994. 388 str.
24. TYRER Peter: Kako živeti s stresom. Ljubljana: Ganeš, 1991. 172 str.
25. ULE Mirjana: Psihologija vsakdanjega življenja. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče, 1993. 253 str.
26. WEEKES Claire: Kako ohranimo zdrave živce. Ljubljana: Ganeš, 1991. 172 str.

PRILOGA - VPRAŠALNIK

VPRAŠALNIK ZA DIPLOMSKO NALOGO STRES V PODJETNIŠTVU

Del svoje diplomske naloge bi rada namenila čim bolj realni analizi stresa med podjetniki. V ta namen sem sestavila vprašalnik, Vas pa prosim za čim bolj iskrene odgovore, da bo analiza dosegla svoj namen. Vprašalnik je anonimen.

Vnaprej se Vam zahvaljujem za Vaš čas in odgovore.

Saša Matjašič

1. Spol: M Ž

2. Starost

- a) 20 - 30 let
- b) 30 - 40 let
- c) 40 – 50 let
- d) nad 50 let

3. Koliko let že vodite svoje podjetje?

- a) 1 - 10 let
- b) 10 - 20 let
- c) več kot 20 let

4. Dejavnost vašega podjetja

- a) trgovina
- b) turizem
- c) gostinstvo
- d) posredništvo
- e) drugo _____

5. Ali bi svoje delo opisali kot stresno?

- a) zelo redko
- b) občasno
- c) stres je pri mojem delu pravilo in ne izjema

6. Kateri so najpomembnejši vzroki stresa pri vašem delu?

- a) časovne stiske
- b) preobremenjenost
- c) slaba organiziranost
- d) težave z zaposlenimi
- e) finančne težave
- f) prihodnost poslovanja
- g) nakopičene manj stresne situacije
- h) drugo _____

7. Če v časopisu naletite na članek o stresu, ga:

- a) z zanimanjem preberete
- b) površno pregledate
- c) vas to sploh ne zanima

8. Za katere načine obvladovanja stresa ste že slišali (obkrožite) in katere od njih bi bili pripravljeni preizkusiti (podčrtajte)?
- a) uravnotežena prehrana in vzdrževanje normalne telesne teže
 - b) zmanjšanje kajenja, uživanja kofeina in alkohola
 - c) urjenje fizične kondicije
 - d) metode pravilnega in sproščujočega globokega dihanja
 - e) pozitivno mišljenje in avtogeni trening
 - f) sproščanje (meditacija, joga...)
 - g) drugo _____
9. Na katere trditve lahko odgovorite pritrdilno?
- a) Grizem nohte.
 - b) Nenehno sem utrujen.
 - c) Zadihan sem brez očitnega napora.
 - d) Bobnam s prsti.
 - e) Potim se brez očitnega razloga.
 - f) Večkrat se počutim preobremenjenega.
 - g) Pogosto sem zaskrbljen in nemiren.
 - h) Hitro vzkipim.
 - i) Srce mi pogosto močno razbija.
 - j) Imam težave s koncentracijo in pozabljivostjo.
10. Katere težave vas mučijo (ne obkrožajte bolezni, ki so v vaši družini dedne)?
- a) Glavobol.
 - b) Neprijetna napetost v mišicah.
 - c) Bolečine v vratu in hrbtu.
 - d) Težave s prebavili (prebavne motnje, slabost, zgaga, čir na želodcu ali dvanajsterniku, napenjanje...).
 - e) Bolezni srca in ožilja (tudi zvišan krvni pritisk in migrena).
 - f) Holesterol.
 - g) Pretirana ješčost ali izguba teka.
 - h) Povečano kajenje, uživanje kofeina ali alkohola.
 - i) Drugo _____
11. Ali menite, da lahko vse težave, ki so naštet pri devetem in desetem vprašanju povzroči stres?
- a) da
 - b) ne
12. Kako bi opisali svoje prehranjevalne navade?
- a) Jem precej nezdravo in neredno.
 - b) Poskušam se prehranjevati čim bolj zdravo.
 - c) Menim, da prehrana vpliva na moje počutje in zdravje, zato redno pazim, kaj jem.

13. Kako redno skrbite za svojo fizično kondicijo?
- Večkrat na teden.
 - Enkrat na teden.
 - Večkrat se odločim, da bom bolj skrbel za svojo kondicijo, vendar se svoje odločitve ne držim prav dolgo.
 - Rekreiram se občasno, bolj za zabavo.
 - Se ne rekreiram.
14. Na kakšne načine se sproščate oz. pri katerih dejavnostih se najbolje spočijete?
- V času, ki ga preživim z družino in prijatelji.
 - Pri športnih dejavnostih.
 - Uporabljam tehnike sproščanja.
 - Na dopustu.
 - Ob gledanju televizije.
 - Ob poslušanju glasbe.
 - Drugo _____
15. Kako zmanjšate obremenitve pri delu?
- Ob večjih preizkušnjah si ne nalagam dodatnih obremenitev.
 - Znam reči »ne«.
 - Znam se dobro organizirati.
 - Določam prednostne naloge.
 - Gojim stvarna pričakovanja.
 - Ogibam se perfekcionizmu.
 - Razdeljujem zadolžitve in razporejam odgovornosti.
 - Kadar mi gre za nohte, poiščem pomoč.
 - Dobro gospodarim s časom.
 - Ne poskušam zmanjšati svojih obremenitev.
 - Drugo _____
16. Spodaj so naštetih načini, kako krepimo sposobnost za obvladovanje stresa. Pri katerih bi se ocenili z najboljšimi ocenami?
- Poznam in razumem bistvo stresa.
 - Prepoznam znamenja in simptome stresa.
 - Znam se sprostiti in uporabljam tehnike sproščanja.
 - Imam družino/prijatelje, ki mi dajejo potrebno ljubezen in razumevanje.
 - Moje zdravstveno stanje je dobro.
 - Spoštujem se in se sam pri sebi prijetno počutim.
 - Imam zdravo uravnoteženo prehrano.
 - Alkohol in kofein uživam v majhnih/zmernih količinah.
 - Ne kadim oz. zmanjšujem ali opuščam kajenje.
 - Veliko in redno se gibljam; sem v dobri telesni kondiciji.
 - Rad in veliko se smejim.
 - Imam smisel za humor.
 - Pri sebi spodbujam pozitivno mišljenje.
 - Odločen sem.
 - Nisem v nenehni stiski s časom, ne besnim zaradi vsake malenkosti in nisem zlovoljen brez očitnega razloga.

17. Kako stres vpliva na vašo delovno zmogljivost?

- a) Težje se skoncentriram.
- b) Počasi in težje sprejemam odločitve.
- c) Slabo gospodarim s časom, zato se pogosto znajdem v časovni stiski.
- d) Delam več stvari hkrati in sem med delom v mislih že pri novih nalogah.
- e) Postanem razdražljiv in se jezim zaradi malenkosti.
- f) Za dokončanje nalog porabim več časa kot sicer.
- g) Kadar sem pod stresom, se moja zmogljivost poveča.
- h) Drugo _____