

# Spoprijemanje s stresom

## Kako si lahko pomagamo in dobro poskrbimo zase

■ **Maja Bajt**, mag., univ. dipl. psih., spec. integrativne psihoterapije, *Inštitut tukaj in zdaj*, je izvajalka delavnic in predavateljica o duševnem zdravju.

*Kljub temu, da je delo z otroki in mladostniki lahko zelo prijetno in nas nagrajuje, je poklic vzgojitelja/učitelja eden izmed najbolj obremenjujočih in stresnih. Doživljanje stresa je pogosto povezano z zahtevnimi delovnimi razmerami (delo z velikim številom otrok, delo z zahtevnejšimi otroki, delo s starši, časovna preobremenitev ...).*

### Učitelji/vzgojitelji v stresu

Zahteve dela z otroki in njihovimi družinami so fizične, intelektualne in predvsem čustvene, saj zahtevajo veliko fleksibilnosti, sočutja in stalno visoko raven energije. Ni presenetljivo, da se tudi najbolj predani vzgojitelji/učitelji srečujejo s pogostim doživljanjem stresa in celo izgorelostjo.

Stres je normalen, avtomatiziran odziv našega organizma, ki se pojavi v situaciji, ko zaznamo, da nas nekaj oziroma nekdo ogroža, oziroma ko ocenimo, da naše zmognosti presegajo zahteve iz okolice. Odzovemo se na način 'beg ali boj', v zelo ogrožajočih okoliščinah pa celo zmrzujemo. Odziv je bil enak že v pradžini, saj je človeku in človeški vrsti omogočal preživetje, vendar pa so se od pradžine spremenile naše obremenitve. Danes nas ne ogrožajo več divje zveri, temveč na videz povsem banalni dražljaji, kot so časovni pritisk, zahteve dela ipd.

V stresni situaciji se v telesu sproži močna reakcija – aktivirajo se stresni hormoni, predvsem adrenalin in kortizol, kar telo izjemno izčrpa. Če lahko zaznamo, kdaj se v nas sproži stresna reakcija, lahko opazimo, da srce bije bolj pospešeno, dihanje postane hitro in plitvo, mišice se napnejo in so pripravljene na akcijo, čuti se izostrijo in pozornost se ozko usmeri na vir nevarnosti, miselno in vedenjsko postanemo zelo omejeni – razmišljamo in vedemo se zelo avtomatizirano, reaktivno, lahko se pojavijo močne čustvene reakcije. Ko stresna reakcija mine, se praviloma sprostim, kadar pa je stresa preveč ali/in traja predolgo, pa ostajamo v pripravljenosti in napetosti. Lahko

se pojavijo številni neprijetni simptomi, ki so posledica dolgotrajne izpostavljenosti stresu. Simptomi, ki nakazujejo, da smo v stresu, so lahko telesni, mentalni, vedenjski in čustveni. Pri vsakem posamezniku oz. posameznici lahko prevladujejo njegovi tipični simptomi stresa. Doživljanje in stresni odzivi so sicer močno povezani z našimi življenjskimi izkušnjami, osebnostnimi lastnostmi ter splošnim stanjem in počutjem.

### Stres – ga prepoznamo?

- **Telesni simptomi:** potne dlani, pospešeno dihanje, zakrčene mišice, tresenje, glavobol, slabost, slabša imunost in pogosto zbolevanje ...
- **Mentalni simptomi:** pomanjkanje pozornosti, togo mišljenje, težave pri koncentraciji, neorganiziranost, neodločnost, občutljivost na kritiko, izguba smisla za humor, negativne samokritične misli («Tega ne zmorem.» «To je preveč zame.» «Eksplodiral/a bom.»).
- **Vedenjski simptomi:** jok, kričanje, preklinjanje, preobilno prehranjevanje, motnje spanja, socialni umik, izogibanje določenim situacijam ...
- **Čustveni simptomi:** občutja napetosti, pomanjkanje volje, tesnoba, pretirana čustvenost, izbruhi jeze, razdražljivost, prepirljivost ...

Kadar je stresa preveč ali/in traja predolgo, doživljamo kronični stres, ki ima škodljive telesne in psihične posledice.

Kljub temu da je stres del našega vsakdana, ponavadi ne iščemo pomoči, ko se pojavijo znaki stresa, ampak se skušamo prepričati,

da ni tako hudo in da bo že bolje. Ko občutimo stres, v večini primerov ne naredimo nič posebnega, vendar bi stres morali jemati resneje. Če pride do kroničnega stanja, se stres težje reši; dlje ko odlašamo, več stisk se nabere v nas.

Pozorni bodimo na opozorilne znake stresa. Ključno je prepoznavanje:

- znakov, da smo v stresu (moji tipični znaki);
- prepoznavanje sprožilcev oziroma celo vzrokov (kaj nam povzroči največ stresa, kdaj se stres pojavi ...);
- kaj se zgodi z nami, ko je stresa preveč (npr. postanemo jezni ...).

Ni dovolj zgolj to, da se po obremenitvah sproščamo, saj je takrat lahko že prepozno. Živeti moramo tako, da je sprostitve del človekovega vsakdana. Sproščamo se lahko na več načinov; medtem ko nekomu pomaga vsakodnevni sprehod, drugemu pomaga urica s prijatelji. V veliko pomoč so nam lahko tehnike, ki dokazano koristijo pri spoprijemanju s stresom: meditacija, čuječnost, avtogeni trening, molitev itn.

### Učinkovito spoprijemanje s stresom je pomembno

Doživljanje stresa pri vzgojiteljih/učiteljih ima lahko negativen učinek na otroke, saj lahko zaradi lastne preobremenjenosti postanemo manj občutljivi in manj odzivni na resnične potrebe otrok, zato smo manj v stiku z njihovimi zanimanji, imamo manjšo kapaciteto in motivacijo za delo z otroki.

Kadar smo v stresu, pogosto ravnamo reaktivno, avtomatizirano, kot bi bili na avtopilotu. Umirjena, stabilna odrasla oseba, ki se je zmožna uglasiti s čustvenim stanjem otroka, ima izjemno pomembno vlogo pri njegovem čustvenem razvoju. Zato je sploh pri delu z majhnimi otroki izjemno pomembno, da si krepimo samozavedanje, poznamo lastne sprožilce in uravnavamo lastne odzive na stres.

## Med seboj si lahko pomagamo

V vseh kolektivih so zelo pomembni dobri medosebni odnosi med sodelavci, saj spoštljiva, iskrena in podporna komunikacija lahko zmanjša breme stresa. Med seboj si lahko pomagamo in se podpiramo na različne načine:

- pozorni smo na sodelavca, prepoznavamo znake, kdaj je v stresu, mu ob tem ponudimo pomoč;
- s sodelavci se pogovorimo o dejavnikih, ki nam povzročajo stres, se tako razbremenimo in morda najdemo nove načine ravnanja (npr. težave z določenim otrokom/starši; rutina in specifične naloge, ki so za nas posebej stresne);
- medsebojno druženje (sprostitvev, priljubljenost za pogovor);
- praktična pomoč (morda za nekaj trenutkov prevzamemo delo namesto sodelavca, kadar ima občutek, da je preobremenjen);
- redna podporna pogovorna srečanja za zaposlene, na katerih se pogovarjamo o temah, ki nas posebej obremenjujejo, in skupaj iščemo rešitve;
- poiščemo pomoč strokovnjaka.

## Ključna je skrb zase

Četudi so urejene delovne okoliščine in prijetno okolje izjemnega pomena, pa lahko pri spoprijemanju s stresom največ naredi vsak sam. Dobra skrb zase je pri tem zelo pomembna. To pomeni v prvi vrsti poskrbeti za svoje osnovne življenjske potrebe: zagotoviti si dovolj spanja, skrbeti za urejeno in uravnoteženo prehrano, redno telesno vadbo, dovolj počitka, imeti dobro organizirano vsakodnevno življenje.

Umirjenost in stabilnost si zagotovimo že s tem, da v svojem življenju najdemo čas za sedem ključnih sestavin, ki pomagajo ustvarjati dobro počutje in zdravje:

- **Čas za spanje:** priporoča se 7–9 ur spanja na noč; vsaj eno uro pred spanjem izklopimo digitalne naprave in elektronske zaslone, zmanjšamo osvetlitev prostora vsaj pol ure pred spanjem, izogibamo se poživilom.
- **Čas za šport:** čas za telesno gibanje - vsaj pol ure na dan, na svežem zraku.

- **Čas za zbranost:** čas za usmerjeno pozornost, kar pomeni, da počnemo eno stvar naenkrat in vsako stvar posebej.
- **Čas zase:** čas za refleksijo o svojem notranjem svetu – za zaznavanje čustev, misli, spominov, hrepenenj, mnenj, pogledov na svet itn. Preprost način je usmerjanje pozornosti v notranje dogajanje, čustva, podobe, misli, občutke.
- **Čas za počitek:** čas brez načrtov in ciljev, ko ne skušamo ničesar doseči, čas, ko pustimo domišljiji prosto pot. Takrat možgani polnijo baterije, psiha si odpočije.
- **Čas za igro:** čas za smeh, ustvarjalnost, uganjanje norčij nas razbremeni in razvedri.
- **Čas za povezovanje:** povezovanje z drugimi ljudmi in planetom (živalmi, rastlinami ...). Posebej pomemben je čas, ki ga preživimo v podpornih odnosih.

*Umirjena, stabilna odrasla oseba, ki se je zmožna uglasiti s čustvenim stanjem otroka, ima izjemno pomembno vlogo pri njegovem čustvenem razvoju.*

Če imamo težave s stresom, nam lahko zelo pomaga akcijski načrt, kako ravnati v času, ko je stresa preveč.

## Prva pomoč v stresu

Kaj lahko naredimo v trenutku, ko imamo občutek, da je vsega preveč in izgubljam nadzor?

- **Vzamemo si čas za predah** (kadar je to mogoče): sodelavca/sodelavko prosimo za pomoč, odidemo iz prostora, kjer se nahajamo, poiščemo miren prostor, nekajkrat globoko zadihamo in se skušamo umiriti. Včasih pomaga, da si obraz ali roke oplaknemo s hladno vodo.
- **Dihanje:** dihanje nam je lahko v veliko pomoč, kadar smo v stresu. Pod vplivom stresa je dihanje plitvo in hitro, da pa bi lahko prekinili odziv telesa v stresu in se umirili, moramo dihanje ozavestiti, upočasniti in poglobiti. Še bolj si lahko pomagamo, če zavestno nekoliko podaljšamo fazo izdih.

- **Štetje:** v mislih štejemo, lahko si omislimo bolj kompleksne načine štetja, npr. štetje nazaj, štetje po 3, štetje po lihah številah ... nekaj, s čimer vklopimo razmišljujoči del možganov.
- **Petje:** glasno ali tiho; tudi s petjem vklopimo razmišljujoči del možganov.
- **Priklop na 'tukaj in zdaj':** zavestno se osredotočimo na zaznave dražljajev, ki prihajajo do nas v tem trenutku. Ozremo se naokrog – kaj vidimo? Kaj vonjamo? Česa se dotikamo? Kaj slišimo? Včasih pomaga, če si na glas povemo, kaj nas obdaja oz. kaj zaznavamo.
- **Prizemljitev:** osredotočimo se na stik svojega telesa s tlemi oziroma s podlago pod seboj, da začutimo ta stik.
- **Spijemo požirek vode:** aktivacija žlez slinavk v ustih spodbudi prefrontalni korteks (razmišljujoči del možganov), ki ima vlogo regulacije čustev in vedenja.
- **Podporni samogovor:** pogovorimo se s sabo, lahko le v mislih, na podporen, sprejemajoč in sočuten način, npr. v smislu: »Zdajle mi je res težko. Čutim Jezo, najraje bi eksplodirala. Vendar je XY samo otrok, ki v tem trenutku ne zmore drugače. Tega ne dela nalašč. Moja naloga je, da poskrbim zanj.«

