

# KAKO OBVLADOVATI STRES

#FECAVAVetTeamWellbeing



## KAJ JE STRES?

Stres je občutek, da ste pod pritiskom in lahko izvira iz različnih vidikov vašega življenja ter je edinstven za vsakega posameznika. Vsakdo občuti stres. Nekaj pritiska ali občutek, da smo za kratek čas izven naše cone udobja, je v redu, medtem ko je stres, ki ga ne moremo obvladati, lahko škodljiv. Ko začne stres vplivati na vaše duševno zdravje in dobro počutje, je čas, da se spopadete z njim in poskrbite zase.

# KAKO OBVLADOVATI STRES

#FECAVAVetTeamWellbeing

## Kako prepoznati stres pri sebi in drugih?

Pogosti znaki in simptomi, na katere morate biti pozorni:

- Občutek preobremenjenosti, razdražljivosti in razburjenja
- Nepotrpežljivost in zadirčnost
- Slabo reševanje konfliktov, npr. kričanje, izguba potrpljenja
- Težave s koncentracijo in sprejemanjem odločitev
- Težave pri sproščanju
- Pogostejše mrščenje
- Občutek nenehne zaskrbljenosti in tesnobe
- Težave pri spanju
- Občutek nenehnih kritik s strani drugih
- Izguba samozavesti in dvom v svoje sposobnosti
- Glavoboli
- Težave s prebavo
- Izguba spolne sle
- Oddaljevanje od soljudi
- Izguba želje po druženju z družino/prijatelji

## Kaj storiti, če čutite, da ste pod stresom?

Čeprav je stres nemogoče popolnoma odpraviti, je tu nekaj idej, kako se bolje spoprijeti z njim:

- Prehranjajte se zdravo
- Vzemite si čas za pravi odmor med delom
- Rekreativajte se – tudi samo s sprehajanjem
- Najdite, naučite se in uporabljajte tehnike za umirjanje/upočasnitev
- Vsak dan se potrudite in izrazite hvaležnost za dobre stvari v vašem življenju. To pomaga odvrniti pozornost z negativnih stvari.
- Poskusite se dobro naspati – težave s spancem so pogoste, ko ste v stresu
- Pogovorite se o svojih težavah s prijatelji in družino
- Povežite se z ljudmi
- Vzemite si čas zase
- Ne zanašajte se na alkohol, kajenje in kofein
- Pogovorite se z vašim osebnim zdravnikom
- Poiščite strokovno pomoč



### Praktična vaja globokega dihanja (globoko dihanje pošlje signal vašim možganom, naj se sprostijo) – dihanje na kvadrat

Dihanje na kvadrat (znan tudi kot škatla dihanja) vam lahko pomaga, da se sprostite

VDIHUJTE 4 SEKUNDE,  
ZADRŽITE ZRAK ZA 4 S  
IN IZDIHUJTE 4 SEKUNDE,  
POČAKAJTE 4 SEKUNDE,  
DIHAJTE 4 SEKUNDE,...

Ponovite trikrat oziroma tolikokrat, da se počutite mirne.

FECAVA internetna stran skrbi za povezavo do virov,  
s katerimi se zaščitite pred škodljivimi učinki stresa.

Izdelala FECAVA delovna skupina za duševno zdravje in dobro počutje.

Za reference in več virov prosim obiščite [www.fecava.org](http://www.fecava.org).

