

## Kaj je stres? Kako se soočimo z njim?

---

Beseda stres izhaja iz latinskega izraza »stringere«, kar pomeni »zvezati trdno«. Gre za mero, do katere se telo zmore upirati določeni sili ali vplivu.

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odziv posameznika na vsako spremembo, ki se ji moramo prilagoditi. Stres je lahko pozitiven, če doživljamo spremembe kot izziv. Škodljiv in zdravju nevaren pa je takrat, ko imamo občutek, da zahteve okolja presegajo naše zmožnosti. (Zmaga Dvornik, 2012)



Slika 1. Kaj je že stres?

Zaradi nenehnega prilagajanja spremembam v našem okolju, pospešenega tehnološkega napredka, zdravstvenih težav in hitrega tempa življenja je stres naš vsakdanji spremljevalec, ki se mu je nemogoče popolnoma izogniti.

Športno udejstvovanje je lahko v veliko pomoč pri zmanjšanju stresa. Ta izboljšuje telesno in duševno zdravje ter počutje.

**Mislite, da ste preprosto preveč zaposleni ali utrujeni, da bi se udeležili organizirane dejavnosti, ali pa si pogosto rečete: "Danes še ne grem – toliko dela me čaka doma, jutri začnem." Vedno imamo preveč izgovorov, da nam le ni potrebno na vadbo! Vendar je ta še kako koristna, med drugim pomaga pri zmanjševanju stresa! Prav tako aktivnot utrdi naš organizem in ga pripravi na nove izzive.**

Redna vadba zagotavljajo telesno in duševno sprostitev. Tako lahko pomaga pri nekaterih duševnih motnjah, kot je depresija in tesnoba. Anksioznost in depresija se pogosto sproži ali poslabša zaradi previsoke ravni stresa. Vadba lahko zmanjša blage simptome depresije in anksioznosti ter spodbudi boljšo kakovost spanja – kar je problem za veliko ljudi, ki trpijo za težavami v duševnem zdravju. Kakovost spanja lahko zmanjša nivo stresa.

Vadba lahko prispeva tudi k večji samozavesti in boljši samopodobi. Po besedah American Council on Exercise, lahko redna vadba poveča občutek lastne vrednosti, ki je lahko močan mehanizem za zmanjševanje stresa.



Slika 2. Srečen posameznik - srečna in zdrava tudi družina

- Aerobna vadba je ključna za našo glavo in prav tako za srce. Ima edinstveno sposobnost, da poživi in sprosti telo.
- Duševne koristi aerobne vadbe imajo nevrokemično podlago. Vadba znižuje raven stresnih hormonov v telesu, kot so adrenalin in kortizol. Prav tako stimulira proizvodnjo endorfinov, ki delujejo protibolečinsko, ter dvigajo naše razpoloženje!
- Vadimo lahko skoraj vsak dan. Pri tem mormo biti aktivni **vsaj** 30 minut (izbrane zmerne dejavnosti).

Tudi masaža je eden od odličnih načinov za zmanjšanje stresa v našem življenju. Ne deluje le na tkiva, pač pa tudi zelo pomirja. Predvsem zmanjša strah in poveča občutek dobrega počutja. Masaža dokazano zmanjšuje raven stresnih hormonov "stresorji" (kortizol, adrenalin, ...), ki so lahko nevarni za vaše zdravje. Poleg tega "stresorji", povzročajo tudi različne vrste zdravstvenih težav, nekateri od teh celo povzročijo povečano telesno težo!

Redna vadba mora biti del našega vsakdanjika!

Tjaša Hojnik, diplomirana Kineziologinja





## Viri

---

Zmaga Dvornik. *Stres. Institut za psihoterapijo in psihosocialno pomoč, 2012.*  
Dostopno na: <http://www.institutsatori.si/Stres.pdf>

Sabina Gombač. *Psihosomatska motnja. Institut za psihoterapijo in psihosocialno pomoč, 2013.* Dostopno na: [http://www.institutsatori.si/Psihosomatska\\_motnja.pdf](http://www.institutsatori.si/Psihosomatska_motnja.pdf)

Vassiliki A. L. *Heroisem as a nursing value; A philosophical perspective. G Papnikolaou S. A. Graphic Arts, Greece, 1996*

Powel T. I. *Kako premagamo stres. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1999*