

STRES – TIHI UBIJALEC

Neprijetne posledice stresa in kopice dela

Zagnanost in nevarnosti. Ljudje smo z delovnimi obveznostmi vse bolj preobremenjeni, želimo dosegati čim boljše rezultate, iz dneva v dan se pehamo za uspehom in pri tem pozabljamo nase. In po črnem scenariju ni daleč dan, ko se telo in um odzoveta na kronični stres. Nedvomno so med posledicami prekomernega dela in kroničnega stresa glavobol, delovna izčrpanost, povišan krvni tlak in holesterol. Prav tako stres v več letni trajajoči prekomerni dozi lahko med drugim pripelje do izgorelosti, depresije, paničnega napada, srčno-žilnih bolezni, celo do srčnega ali možganskega infarkta. Nevarnosti prežijo v kroničnem, negativnem stresu, to je tistem stresu, ki ga doživljamo vsak dan in se ga včasih niti ne zavedamo.

Posledice stresa. Stres je povezan s številnimi boleznimi. Prevladujejo bolezni srca in ožilja. Prof. dr. Radovan Starc, specialist interne medicine in kardiologije s Kardiološke klinike Kliničnega centra Ljubljana: »Pretiran in ponavljajoč stres je povezan s številnimi boleznimi. Prevladujejo bolezni srca in ožilja. Stres je kot dejavnik tveganj povezan z razvojem ateroskleroze, hkrati je posredno povezan z mnogimi drugimi tradicionalnimi in novimi dejavniki tveganja, z zvišanim arterijskim tlakom, zadebeljeno srčno mišico, motnjami srčnega ritma, angino pektoris, srčnim infarktom, zastojnim srčnim popuščanjem, možgansko kapjo ali tudi z nenadno srčno smrtjo. Poleg bolezni srca in ožilja so s stresom povezane še nekatere druge bolezni, med njimi različne presnovne motnje (debelost, zvišane maščobe in sladkorna bolezen), psihološke spremembe, psihiatrične bolezni, bolezni prebavil, glavoboli, povečana poraba poživil in analgetikov«.

Dragocen nasvet, vreden upoštevanja.

Smrtnost v Sloveniji zaradi bolezni srca in ožilja je še vedno na žalost na prvem mestu. Prav zaradi tega dejstva je izjemnega pomena preventiva in izobrazba ljudi, opozarja kardiologinja prof. dr. Marjeta Zorc. Kaj lahko stori poslovnež, da bo kos vsem preobremenitvam in se ne srečal z opisanimi zdravstvenimi težavami, se v teoriji sliši zelo preprosto. Dragoceni nasvet je: zdrava prehrana z veliko sveže zelenjave in sadja, vsaj eno uro na dan fizične aktivnosti, zadostna mera trdnega spanca in počitka, sprostitvene tehnike sproščanja, alkohol in kajenje pa lahko mirno črta iz vsakodnevnega urnika.

Nevidna sovražnika. Stresnim situacijam in prekomernemu delu se rado pridružijo nezdrave navade, kot je kajenje, nepravilna prehrana, prekomerno pitje alkohola in telesna neaktivnost. Bilanca neštetelega ni nič kaj rožnata. Telo odreagira z boleznijo. Kot pravi kardiologinja, prof. dr. Marjeta Zorc, dr.med, eden takih nevidnih sovražnikov je brez dvoma povišan krvni tlak ter zvišan

nivo holesterola. Ta z leti povzroča patološke spremembe na ožilju telesa, ki predstavljajo aterosklerozo. Če smo še bolj črnogledi in ob opozorilnih znakih zamahnemo z roko, se lahko zdravstvene težave stopnjujejo do srčnega infarkta.

Stres in bolezni. »Vpliv stresa na razvoj bolezni je odvisen tako od povzročiteljev stresne reakcije, uspešnosti soočenja in spopadanja s stresom vsakega posameznika, socialne in emocionalne opore, ter številnih drugih dejavnikov. Kakšna stresna reakcija se bo odvila v telesu, če se sploh bo, je torej odvisno od vsakega posameznika. Vsak posameznik se na povzročitelja stresa odzove drugače in vedno v luči osebnega videnja problema. Stresna reakcija je torej individualna in ne skupinska reakcija. Ločitev nekoga podre, mnogi se tudi veselijo. Izguba posla je za nekoga katastrofa, izgubljena vojna, za mnoge le izgubljena "igra", bitka, in spodbuda za nove poslovne izzive«, pravi prof. dr. Radovan Starc.

Srce, ožilje, depresija. Po predvidevanjih Svetovne zdravstvene organizacije bodo leta 2020 najpogostejše bolezni na svetu bolezni srca in ožilja in na drugem mestu psihiatrične bolezni, predvsem velika depresija (potrtost). Ni razloga, da bi bil trend v Sloveniji drugačen. Razen tega sta obe najpogostejši bolezenski skupini med seboj povezani. Okoli 30 % bolnikov s srčnim infarktom razvije depresijo, medtem ko razvoj depresije med infarktom poslabša prognozo "infarktašev" za dvakrat. Velja tudi obratno. V nasprotju s splošnim prepričanjem, največ bolnikov z depresijo umre zaradi srčno-žilnih bolezni in ne zaradi samomora«, je povedal prof. dr. Radovan Starc, specialist interne medicine in kardiologije.

Panika ali srčni napad. Pri napadu panike, kot tudi pri srčnem napadu je bolnik zelo vznemirjen, pojavi se občutek strahu, vrtoglavica, potenje. Poleg pekoče bolečine v prsnem košu, ki se širi v vrat in levo ramo, je bolečina lahko prisotna v hrbtu, ob hrbtenici, v zapestju leve roke, ali samo v vratu ali spodnji čeljusti. Zgodi pa se tudi, da bolnik nima teh bolečin, kar opazijo zdravniki predvsem pri sladkornih bolnikih. Kardiologinja prof.dr. Marjeta Zorc, dr.med, dodaja, da včasih bolečino, ki ni prisotna za prsno kostjo, bolnik ali celo lečeči zdravnik zanemari. Zato poudarja, da je vsaka prsna bolečina lahko nevarna in jo je potrebno jemati zelo resno.

Izgorelost. Vrtoglavica, slabost, hitro bitje srca, stiskanje v prsih. Opisano lahko pripišemo paničnemu napadu. Psihologinja Andreja Pšeničny z Inštituta za razvoj človeških virov, pravi, da je panični napad izjemno neprijeten, a povsem nenevaren simptom, ki služi razbremenjevanju tesnobe (anksioznosti) in je lahko simptom panične ali katere druge motnje, kot je izgorelosti, anksioznosti, depresije. Ob paničnem napadu se oseba boji, da bo umrla, izgubila zdrav razum ali nadzor nad svojim vedenjem. Vendar panični napad je potrebno ločiti od panične motnje. Slednja se izraža kot pretirana zaskrbljenost (tesnoba), ki se lahko stopnjuje do paničnih napadov, ki se lahko ponavljajo. Če je tesnoba tako močna, da človeka ovira pri vsakodnevnih dejavnostih in je ne more kontrolirati, gre za bolezensko tesnobo, panično motnjo oziroma anksiozno motnjo.

O paničnih napadih zaradi preobremenjenosti s stresom smo se pogovarjali z doc. **dr. Mojco Zvezdano Dernovšek**, dr. med., iz Psihiatrične klinike Ljubljana in iz Izobraževalno raziskovalnega inštituta Ozara Ljubljana:

Je lahko panični napad posledica preobremenjenosti s stresom?

Preobremenjenost s kroničnim stresom ali hud stres panične napade sprožijo. Stres smatramo kot dejavnik okolja, ki pri osebah, ki so nagnjene k razvoju paničnih napadov, le te sprožijo. Panični

napad še ni panična motnja. Motnja se razvije takrat, kadar je napadov več, pri človeku pa se razvije strah pred novimi napadi.

Kaj vse povzroča panične napade?

Pri osebah s paničnimi napadi so ugotovili, da so bolj občutljive na koncentracijo CO₂ v zraku in na koncentracijo laktata v krvi. To pomeni, da so panični napadi pogostejši v zaprtih, slabo zračenih prostorih, na avtobusu in podobno ali pa po hujšem telesnem naporu, ko se v telesu poviša količina laktata. Te občutljivosti so biološka osnova za razvoj paničnih napadov. K temu je treba dodati še sprožilne dejavnike, to pa so stres.

Kaj menijo znani slovenski managerji o stresu?

Aleksander Svetelšek, predsednik uprave družbe Engrotuš in generalni direktor Tuš Holding: »V vsakem trenutku se mora manager zavedati, da je vsaka še tako zapletena situacija rešljiva. Takšen pristop tudi pri meni zmanjša stres na minimum, razpoložljiva energija pa je na voljo za iskanje čim bolj optimalne rešitve. Motiviranost, zavzetost in kreativne ideje so bonus, ki ga lahko zaposleni podarijo podjetju ali pa ne. Ustvarjanje dobrih in vzpodbudnih pogojev dela je tako nikoli zaključena naloga. Osnova dobrega počutja je pozitivna delovna klima, v kateri so vodilo dobra volja, pozitivno razmišljanje in pripravljenost na konstruktiven pogovor. Nadgradnja pa različne ugodnosti, ki jih v Tušu pripravljamo posebej za zaposlene. Neformalna srečanja zaposlenih – team buildingi, pikniki in novoletna druženja so še ena od priložnosti za ustvarjanje dobre interne klime. Za izboljšanje notranje komunikacije pa skrbimo tudi z rednimi izobraževanji s tega področja za vodilne kadre ter uvajanjem različnih orodij za večanje pretoka informacij in idej. Verjamemo namreč, da ima možnost povedati svoje mnenje in biti slišan pomembno vlogo pri zmanjševanju stresa in večanju zadovoljstva zaposlenih.«

Bojan Dremelj, predsednik uprave družbe Telekom Slovenije: »Moje orožje v boju proti stresu je enostavno, vendar zelo učinkovito. Nekajkrat na teden prava mera fizične aktivnosti, zdrav stik z naravo, pozitiven odnos do ljudi in miren spanec. V Telekomu Slovenije deluje odbor za šport in rekreacijo, ki vsem zaposlenim v našem podjetju nudi možnost ukvarjanja z najrazličnejšimi športi, od malega nogometa do odbojke, golfa in podobno. Aktivne so tudi različne športne sekcije, še posebej tekaška. Zaposleni imajo tudi možnost preventivnega zdravljenja, redno organiziramo sistematske preglede, prav tako pa se lahko odpravijo na oddih v počitniške kapacitete Telekoma Slovenije.

Danilo Tomšič, direktor Področja prodaja in marketing v družbi Mobitel: »Stres je kot naravna reakcija na spremembe v okolju del našega vsakdanjega življenja, res pa je, da je danes sprememb vedno več, tempo pa vedno hitrejši. Tako je stres pri managerjih nekaj povsem običajnega, zato se v stresnih situacijah dobro znajdem in nemoteno delujem ne glede na okoliščine. Pri tem je najpomembnejša psihofizična kondicija, ki jo pridobivam z zadovoljstvom na delovnem in zasebnem področju, s športno aktivnostjo ter z življenjskimi izkušnjami. Za lažje premagovanje stresa sicer uporabljam dva različna načina, ki ju prilagajam svojemu razpoloženju. Redno se ukvarjam s športom, predvsem tekom. To mi koristi ne le preventivno, temveč me v najbolj stresnih dnevih še posebej sprošča. Družba Mobitel pa ima organizirano tudi športno društvo, ki zaposlenim nudi številne športne aktivnosti, s katerimi jih spodbuja k zdravemu in aktivnemu načinu življenja. Za lažje soočanje s številnimi in različnimi zahtevami, ki jih narekuje današnji način življenja in dela, jim zagotavlja široko paleto zdravju prijazne rekreativne vadbe, kot so fitness, kolesarjenje, košarka, nogomet, odbojka, planinstvo, plavanje, itd. Tako da imam

priložnosti za sproščanje ob športnih aktivnostih in dobri družbi več kot dovolj ter jih vsake toliko z veseljem tudi izkoristim. Še posebej pa me sprošča in izpolnjuje prosti čas, ki ga preživim s svojo družino, na primer ob sprehodu v naravi, ogledu filma ali pa v igri z otroki«.

»Pri zdravljenju uporabljamo zdravila, tehnike sproščanja in psihoterapijo. Pomembno je, da posameznik dojame, da so napadi le zelo neprijetni, a popolnoma nenevarni. Pomembno je tudi, da se posameznik ne izogiba situacijam, kjer se boji morebitnega napada.« doc. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, dr. med., Psihiatrična klinika Ljubljana