

KORONAVIRUS IN STRES DOMAČE PISARNE

Novi koronavirus se je še do včeraj zdel tako zelo daleč in prav nič naša težava. Potem pa se je to spremenilo, in to tako hitro, da na to nismo bili pripravljeni in niti ne vemo, kdaj in kako se bo končalo. Povsem nov način življenja zahteva prilagoditve, kar pa lahko vodi tudi v stres.

V stresnih situacijah se lahko srečujemo z najrazličnejšimi stiskami. Najpogostejše skrbi v času epidemije in izrednih razmer so tako skrbi za lastno zdravje in zdravje bližnjih, nezadostnost informacij, veliko nepreverjenih, tudi neresničnih, ter skrb, kaj bo, ko se to stanje umiri. Pomembno je, pravi prim. prof. dr. Marjan Bilban, dr. med., predstojnik Centra za medicino dela na Zavodu za varstvo pri delu v Ljubljani, da smo v preprečevanju oziroma odpravljanju stresa dovolj telesno aktivni. Telesna vadba znižuje raven stresnih hormonov in poviša stopnjo endorfinov, to so hormoni zadovoljstva. Prav tako poskušamo vzdrževati tudi osnovne socialne stike in jih z uporabo elektronskih medijev in naprav lahko še okrepimo. »Naj bo to morda priložnost, da kakovostno preživimo čas z družino, ali pa čas za ponovno navezovanje stikov s prijatelji po telefonu, skypu ali priložnost za dejavnosti, ki jim že nekaj časa nismo mogli nameniti ustrezne pozornosti,« svetuje profesor Bilban.



PREPOZNATI ZNAKE IN UKREPATI

Pomembno je, da prepoznamo znake stresa in tudi ukrepamo, dodaja terapevt medicinske hipnoze Mitja Perat, direktor Inštituta za razvoj človeških virov. »Opozorilni znaki utrujenosti, ki jih zelo hitro opazimo, so slabša koncentracija, razdražljivost, odkrenljivost, odpor do delovnih nalog, zlasti problematična je nespečnost. Ukrepati je treba proaktivno tako, da skrbimo za svoje psihofizične potrebe in to skrb jemljemo resno. Če se znaki utrujenosti ne zmanjšujejo po počitku, utrujenost pa se večja iz dneva v

dan, se je treba ustaviti in najti način za počitek oziroma poiskati pomoč, da se težava vsaj zajezi, še preden pride do izčrpanosti.« So pa stresu in posledično tudi izgorelosti oziroma tudi kateri koli drugi duševni bolezni v takih okoliščinah, v katerih se delavci ob opravljanju dela bojijo tudi za svoje življenje, še posebno izpostavljeni tisti, ki že imajo katero od duševnih motenj, pa naj gre za depresijo, anksioznost, panične motnje in druge, poudarja profesor Marjan Bilban. »Pri teh je dodatna realna obremenitev lahko prav

jeziček na tehtnici, da bodo iz ugodne remisije ponovno zapadli v poslabšanja psihičnega stanja, in zato je nujno, da se ob poslabšanju posvetujejo s svojim terapevtom in da resno jemljejo tudi vso predpisano terapijo.«

NAJ DELO OD DOMA NE BO DODATEN STRES

Ker v dneh v času epidemije veliko ljudi dela od doma, kjer so okoli tudi drugi družinski člani, ki prav tako počnejo svoje stvari, je tudi veliko večja možnost, da smo stresu še bolj izpostavljeni kot sicer na delovnem mestu. »Tako je verjetno, da že prihaja do trenj, preprirov in slabe volje med člani družin, med prijatelji ali znanci, morda samo zato, ker nekdo ne spoštuje ukrepov ali pa sploh ne verjame v obstoj epidemije in s svojim ravnanjem ogroža druge,« pove Bilban in dodaja, da je to morda zato, ker nam manjkajo ustaljeni vsakodnevni socialni stiki v službi in med prostočasnimi dejavnostmi. »Lahko pa tudi zato, ker enostavno ne znamo več živeti skupaj s svojo družino 24 ur na dan, saj smo bili do zdaj cele dneve v službi,



sedem dni v tednu in nam gre že vse na živce,« poudari Bilban. In vse to seveda lahko vodi v dodaten stres.

Mitja Perat pri tem pojasni, da je delo od doma vsekakor specifično, in kako bo komu ustrezalo, je odvisno predvsem od narave dela, ustreznosti domačega okolja in osebnostnih lastnosti. »Nekatere bo delo od doma celo malo razbremenilo, za druge pa bo lahko najmočnejši stresor. Vsekakor je večinski stresor pri delu od doma neprostovoljna prilagoditev na nove okoliščine življenja in dela.«

Opozorilni znaki utrujenosti, ki jih zelo hitro opazimo, so slabša koncentracija, razdražljivost, odkrenljivost, odpor do delovnih nalog, zlasti problematična je nespečnost.

PRIPRAVIMO SE NA NOV ZAGON

Novo okolje, ko smo vsi doma (nekateri starši delajo, otroci pa se učijo na daljavo), je za vse stresno. In ko smo v velikem stresu, nismo več razumni. Običajno takrat delamo tudi prehitre sklepe, ki so večinoma napačni. »Odzivamo se burneje, kot bi bilo pametno. A vse je v ideji samozadržite. Takega človeka je treba pomiriti, najlažje z rutino, z rutinskimi opravili. Treba je nekaj delati,« poudarja profesor Bilban in dodaja, da se sicer lahko zgodi, da se bomo prve dni veliko pripravili ali da bodo razmere zelo napete, saj so vsi v stresu in se je veliko spremenilo. »Vsakemu v stresu bo pomagala rutina. Dan doma mora prav tako imeti svojo formo. Zato si naredimo načrt in opravimo aktivnosti, ki smo jih odlagali: po-

spravljanje svoje delovne sobe, garaže, čiščenje, dela okrog hiše ali pa branje, družabne igre, na katere smo že pozabili,« svetuje profesor Bilban. Vse je bolje kot to, da smo pasivni in obsedimo. V tem času smo lahko v stikih s svojimi poslovnimi partnerji po telefonu ali elektronskih medijih. Lahko pa se pripravljamo tudi za nov zagon.

POSEBNA SKRIB ZA BOLJ IZPOSTAVLJENE DELAVCE

V tem času pa so zagotovo v stresu tudi delavci v prvih bojnih vrstah, na primer zdravstveni delavci in še nekateri drugi. Čeprav se leta vsakodnevno srečujejo s stresnimi situacijami pri svojem delu, je tokratni stres zanje drugačen, pravi profesor Bilban: »Ne poznamo ga dovolj, ne vemo, kakšno je konkretno tveganje tudi za njih. Poleg tega pa ne moremo zanemariti niti stresa teh zaposlenih v skrbi za svojo družino, otroke, starše, ki jih zaradi delovne obveze prepuščajo drugim.« Zato, pravi, je potrebna pri njih še posebna skrb, da poskušamo s tehničnimi, organizacijskimi in drugimi ukrepi zmanjšati tveganje na delu na najmanjšo možno raven in da z ustreznimi ukrepi vse tvegane skupine oddaljimo od neposredne izpostavljenosti tveganju obolenja. »Skrbno je treba načrtovati delovne izmene, skrbeti za vse preostale aktivnosti, ki omogočajo čim varnejše delo, od ustrezne osebne varovalne opreme do ustreznega počitka, rotacij in zamenjav na delovnem mestu.«

Perat ob tem ugotavlja, da bo glede na napovedi njihova delovna obremenitev presegla varno razmerje med delom in razbremenjevanjem. »Glede na raziskave je v takih razmerah izredno pomembna vsakodnevna skrb za osnovne potrebe, zlasti pomembno je kakovostno spanje. Najpreprostejša vaja za uravnavanje stresnega odziva pa je dihanje s trebušno prepono, v ritmu pet sekund vdih in pet sekund izdih, približno šest ciklov na minuto,« svetuje Perat in dodaja, da nekatere bolnišnice uvajajo tudi tako imenovane mikropakse, s katerimi zdravnike učijo tehnik za zmanjševanje stresnega odziva, med drugim prepoznavanja in usmerjanja pozornosti na trenutna čustvena stanja, saj je dobro raziskano, da ustrezno prepoznavanje čustev lahko zmanjša duševno napetost. Razbremenilno se obnese tudi prepoznavanje trenutkov, za katere smo hvaležni, zlasti če delovne skupine, ko imajo čas, podelijo te trenutke hvaležnosti med sabo.

M. M. K.

Dr. Böhm®

OMEGA-3 ZA SRCE IN MOŽGANE



Prehransko dopolnilo

Dr. Böhm® Omega 3 complex.

- ✓ Za srce, možgane in normalne vrednosti maščob v krvi
- ✓ 870 mg omega-3 maščobnih kislin
- ✓ 30 mg koencima Q10 ter vitamina D3 in E
- ✓ Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah

www.dr-boehm.si

Dr. Böhm® - kakovost, ki gradi zaupanje.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano, ki je skupaj z zdravim načinom življenja pomembna za zdravje.