

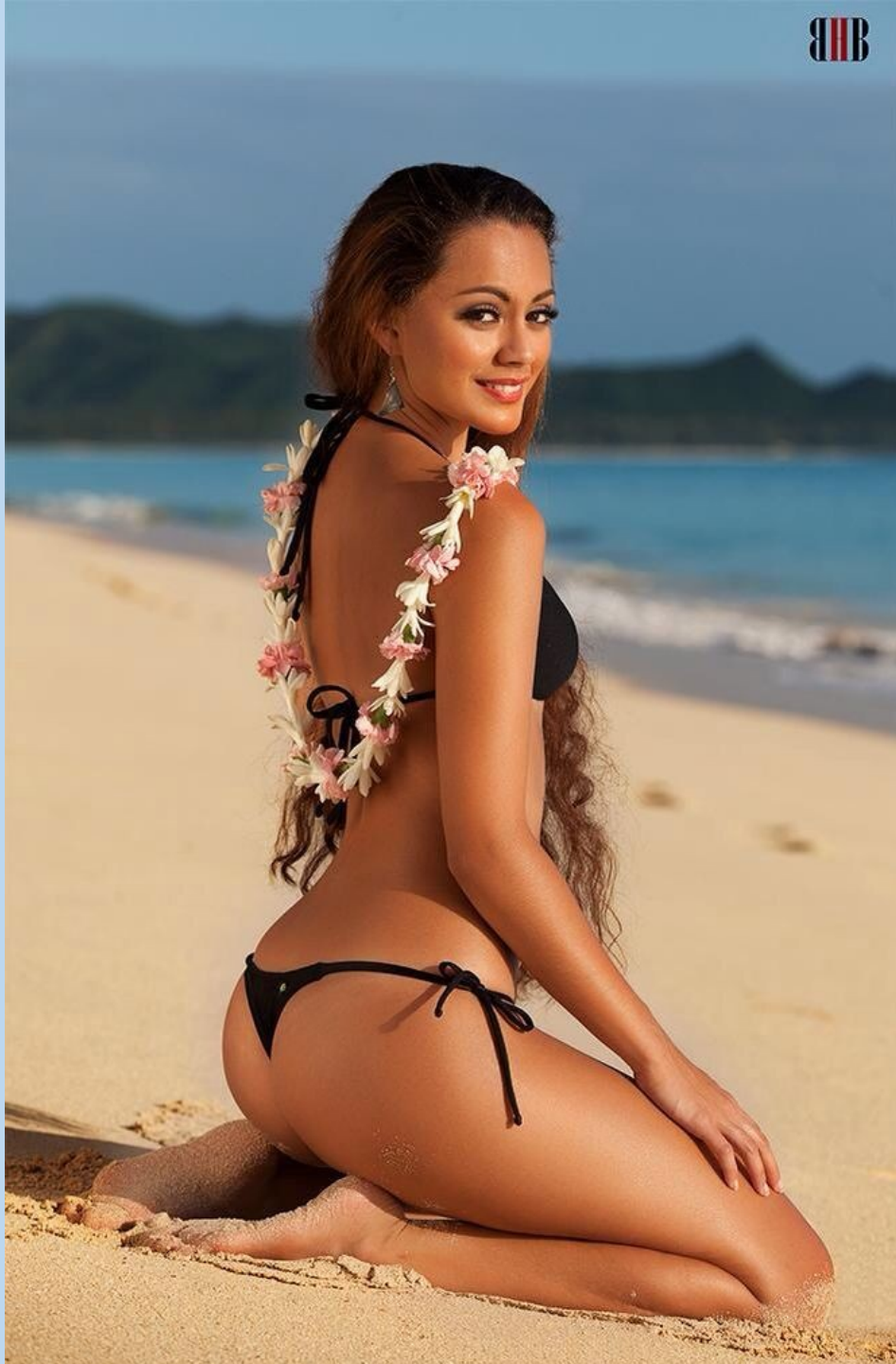
PRIM.NATAŠA FIKFAK,dr.med. spec.int. In hematolog
SPLOŠNA BOLNIŠNICA NOVA GORICA
SKEI, 3.2.2016

VPLIV STRESA NA ZDRAVJE

Kaj je stres?

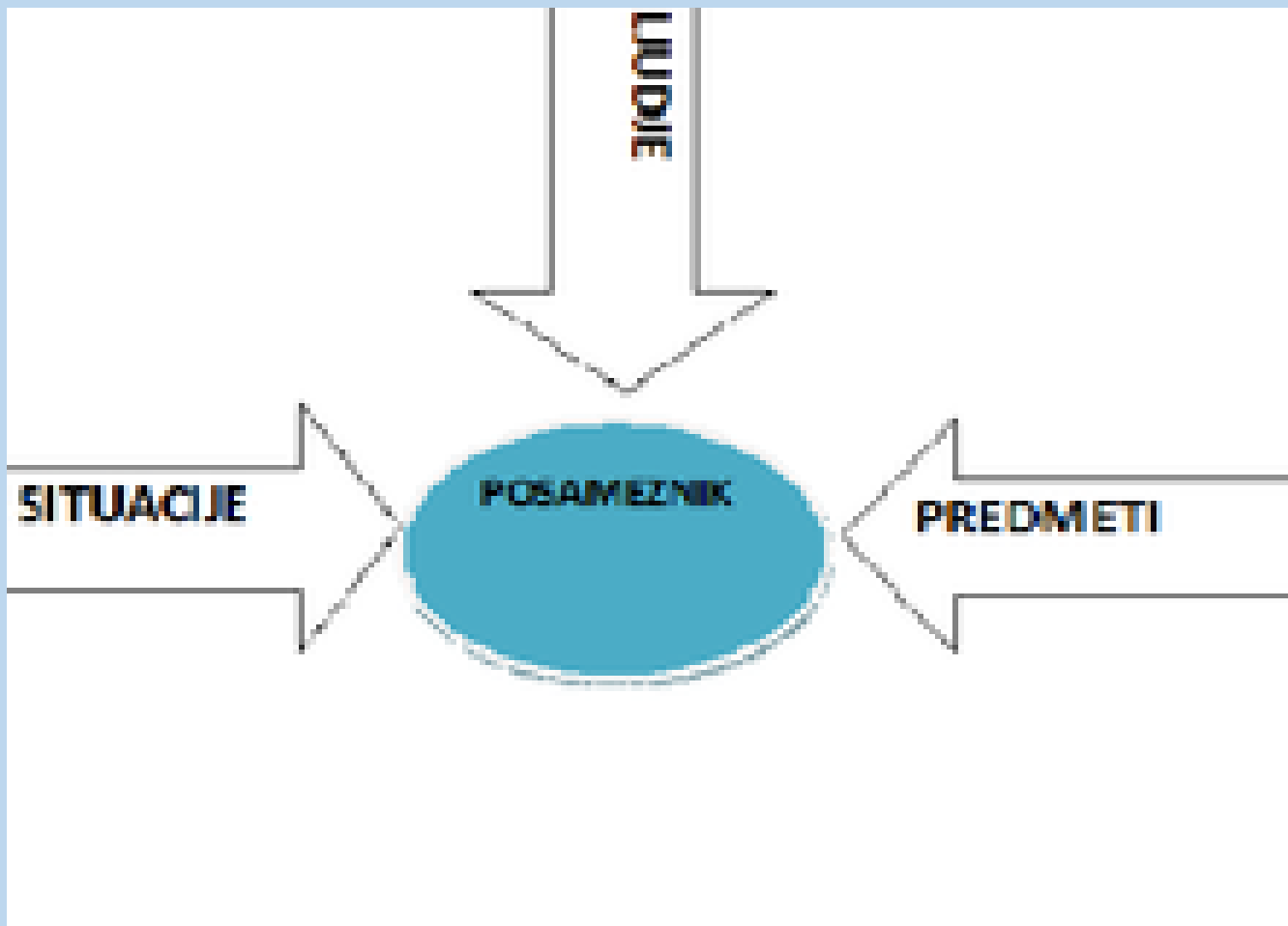
Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odziv posameznika na vsako spremembo, ki se jo moramo prilagoditi. Stres je lahko pozitiven, če doživljamo spremembe kot izziv.

Škodljiv in zdravju nevaren pa je takrat, ko imamo občutek, da **zahteve okolja presegajo naše zmožnosti**. Kadar se znajdemo v potencialno nevarni situaciji, naše telo reagira tako, da se pripravi na odziv v obliki borbe ali bega kot pri naših prednikih in živalih. Dihanje postane hitrejše in plitvejše, kar mišicam zagotavlja več kisika. Srce črpa hitreje, krvne žila se razširijo, poveča se dotok krvi v možgane in mišice. Krvne žile in kapilare se razširijo blizu površine kože, da se telo ohladi z znojenjem. Prebava se upočasni ali zastane, ker je kri usmerjena proč od želodca. Sprostijo se adrenalin, kortizol in noradrenalin. Ker pa danes človek ne more bežati ali se boriti kot v preteklosti, je mobilizacija organizma lahko v škodo. Še posebno, če je obdobje stresa daljše in se telo ne uspe povrniti v prejšnje stanje. **Daljša obdobja stresa** lahko vodijo v **kronično izčrpanost ali bolezen**. Telo človeka, ki je stalno v stresu, nadaljuje izločanje kortizola in drugih hormonov, kar slabi imunski sistem. To znižuje dejavnost celic, ki uničujejo tujke v organizmu, kar lahko vodi v **bolezni srca in ožilja, raka, diabetes in druge civilizacijske bolezni**



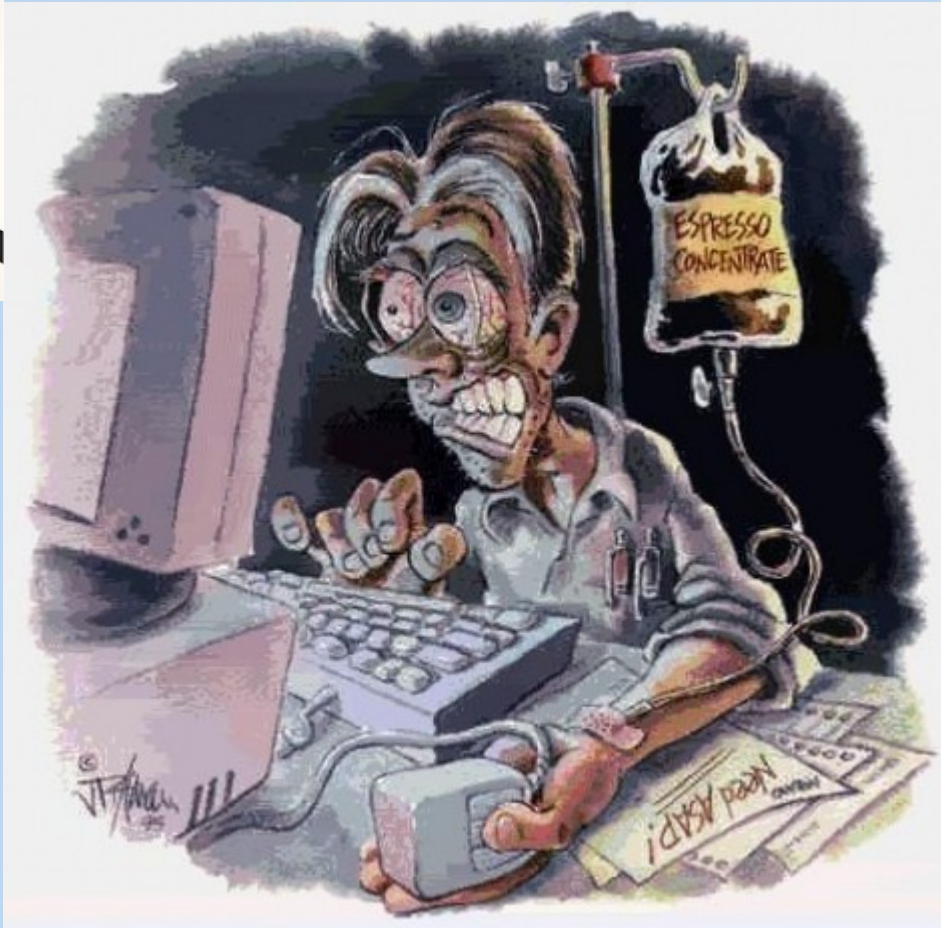
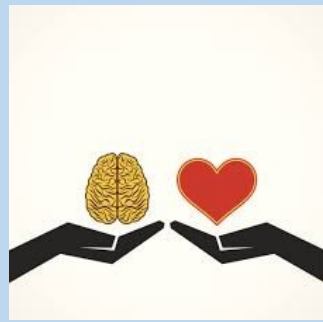






DEJAVNIKI STRESA: SITUACIJE

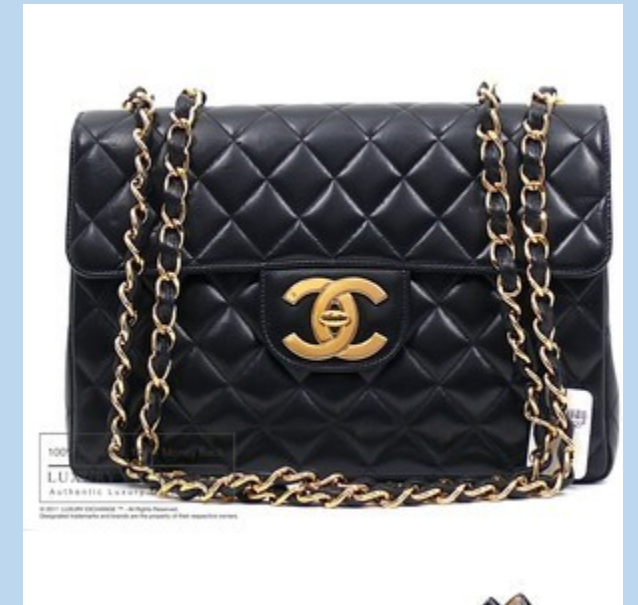




DEJAVNIKI STRESA : LJUDJE

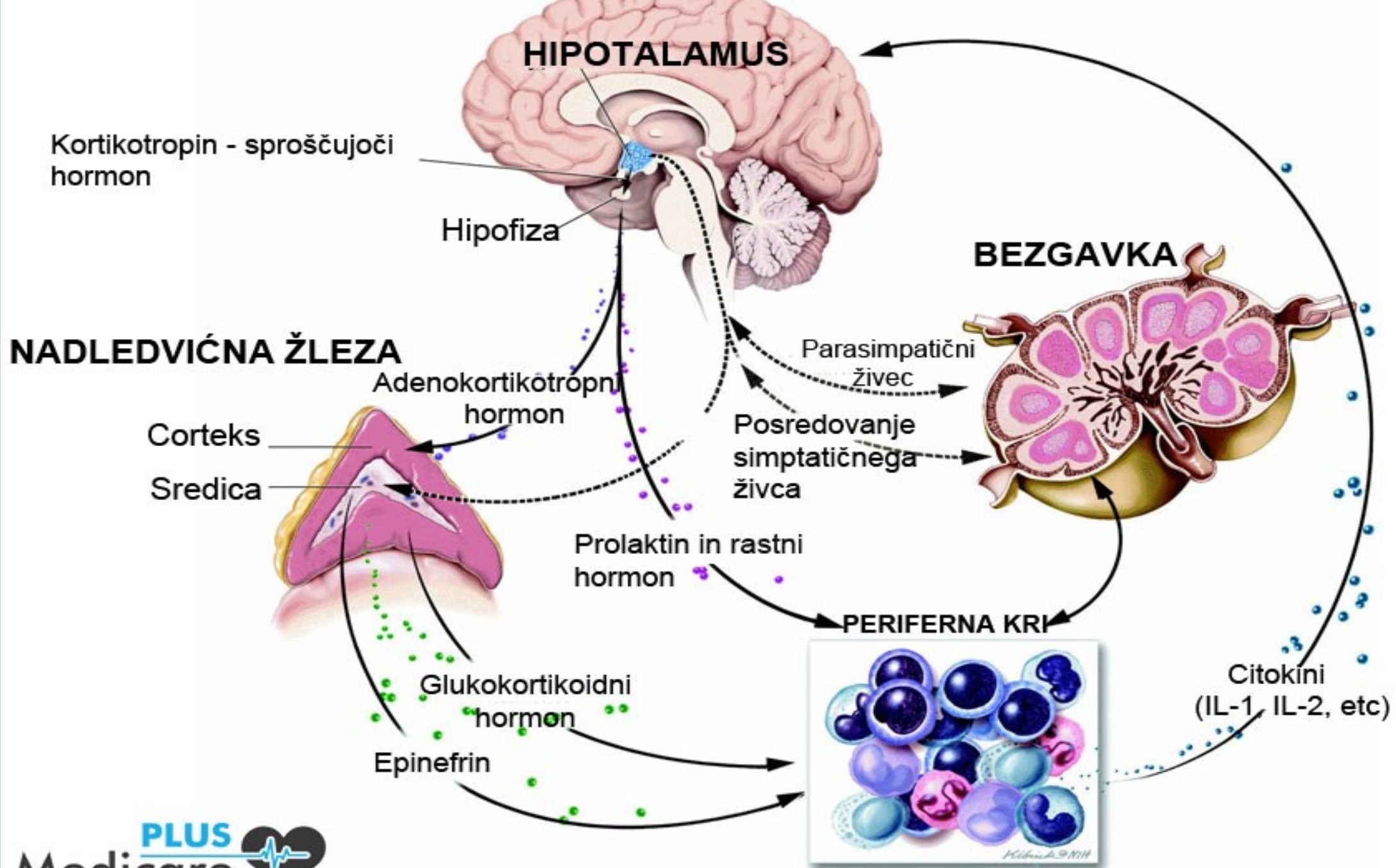


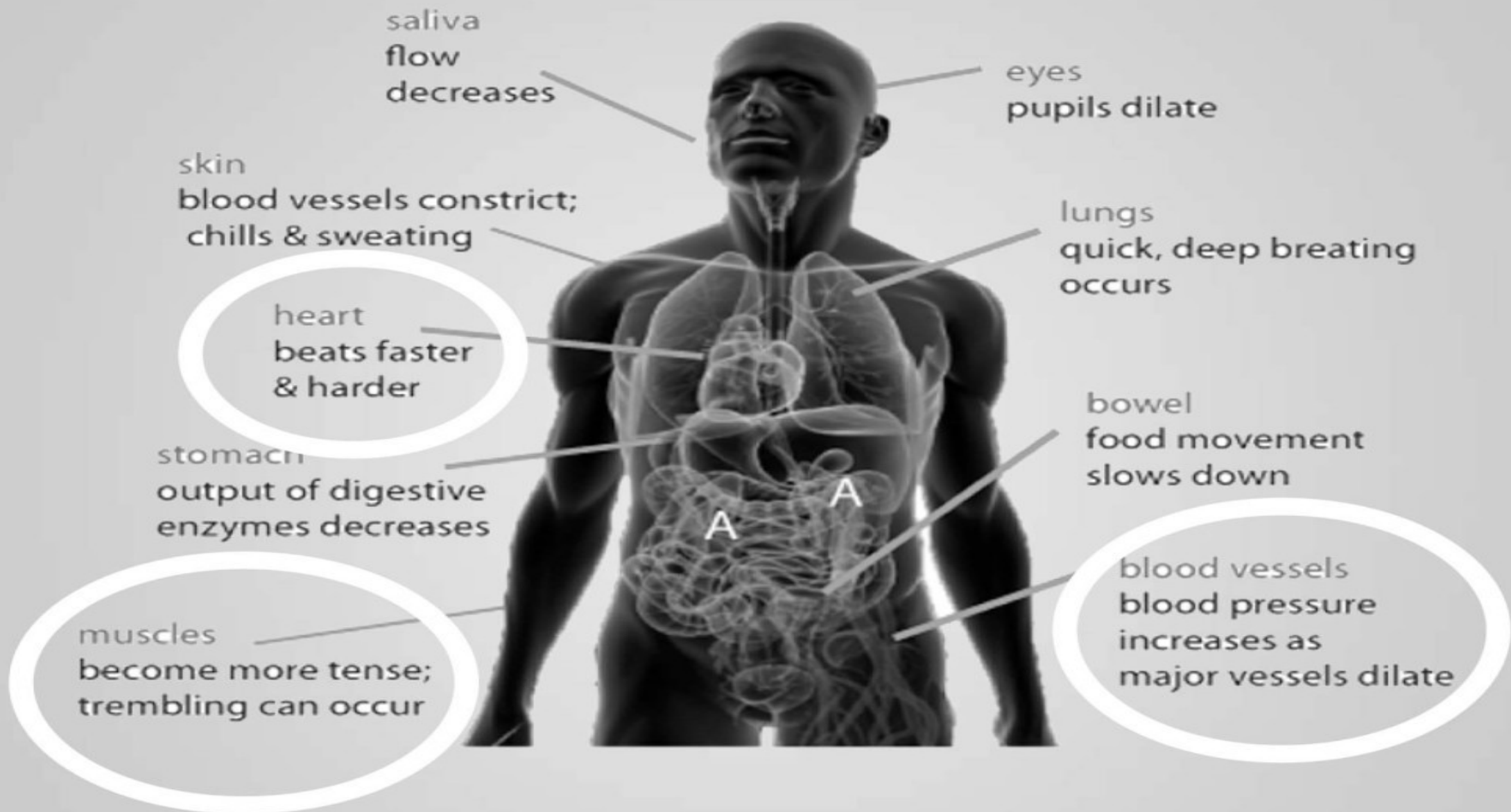
DEJAVNIKI STRESA : PREDMETI



REAKCIJA TELESA NA STRES

- Odziv živčnega in hormonskega sistema uravnavanja stresa →
- Nenadni (enkratni/ akutni) stres →BOJ//BEG
- Ponavljajoči (kronični) stres→BOLEZNI





FIGHT

Flight



Stand your ground, defend your position, attack, dig in, persevere!

or



Give way, retreat, discard, remove yourself, give up, move on.

FIGHT

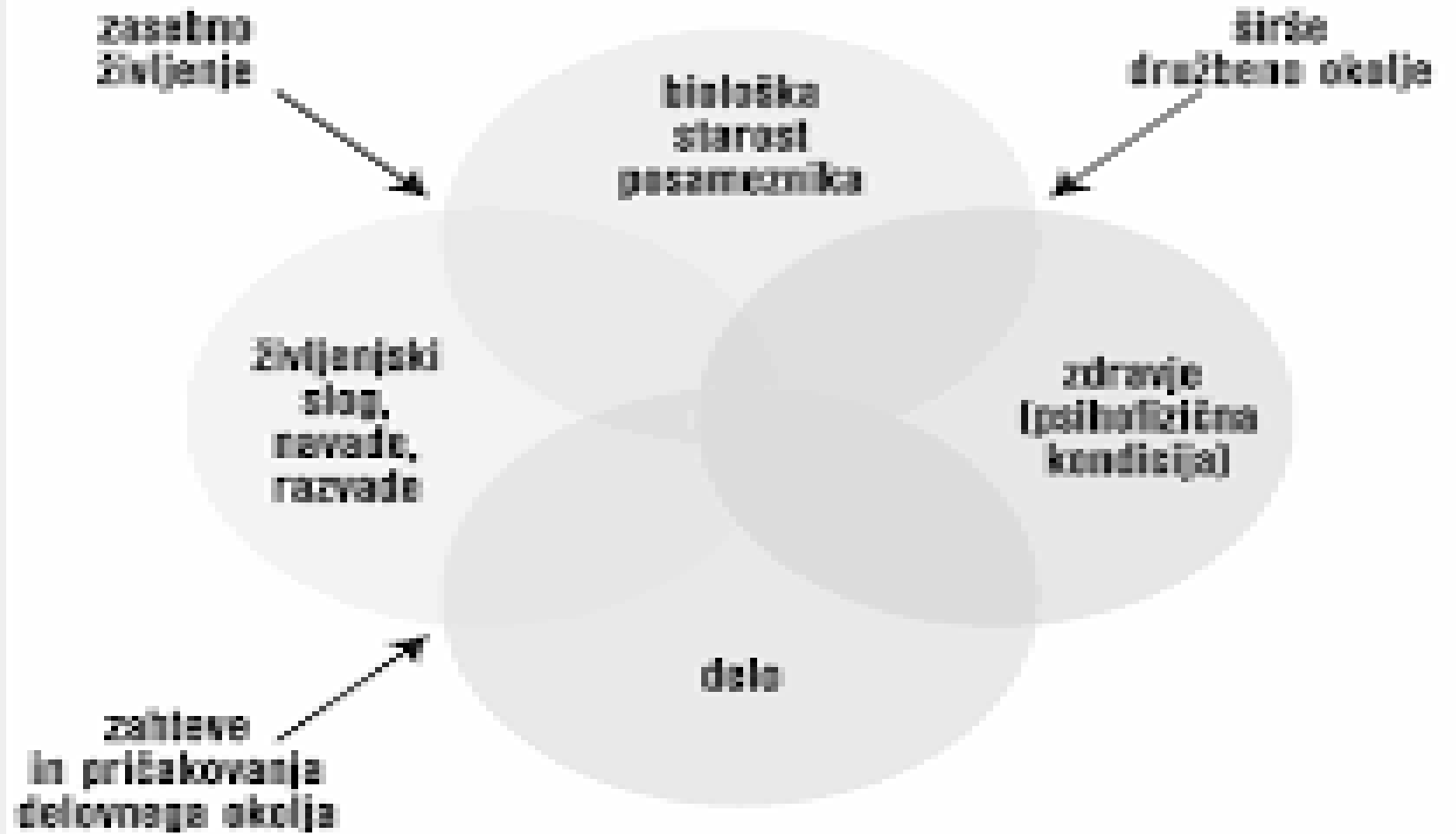
or

Flight



Uncertainty, Paralysis,
Powerlessness, Avoidance

STRES NASTANE KOT KOMBINACIJA VEČ DEJAVNIKOV



Dejavniki stresa na delovnem mestu



Legenda: 1 - ne povzroča stresa, 2 - rahlo stresno, 3 - zmerno stresno, 4 - zelo stresno, 5 - izjemno stresno

Stres na delovnem mestu

- Vsak nov primer stresa ali depresije:
30 dni odsotnosti z dela
- 2 x pogostejša normalna smrt v
oddelkih, kjer odpuščajo
- Stroški: 1.217 EUR letno na
zaposlenega (VB)
- Manj vidni stroški in
posledice: produktivnost, krea
uspešnost,
lojalnost
- Odnos 'rezultati' v primerjavi
s 'stopnjo stresa'



Stres – tihi ubijalec

- Posledice stresa:
 - 75-90 % obiskov pri zdravniku
 - Slo: 45,6 % “ogroženo zdravje zaradi dela”
 - Stres #1 razlog ogroženosti: 37,7% (EU 22,3 %)

Stres na delovnem mestu je **razlog za:**

- 19% odsotnosti z dela
- 40% menjave zaposlenih (75 % razmišlja o zamenjavi)
- 60% nesreč pri delu
- 30% kratkoročne ali dolgoročne nesposobnosti za delo



Odziv na stres pri človeku

```
graph TD; A[Odziv na stres pri človeku] --> B[Fiziološke posledice]; A --> C[Psihične posledice]; A --> D[Vedenjske posledice];
```

Fiziološke posledice

- bolezen srca
- težave s hrbtenico
- rana na želodcu
- glavobol
- rak
- kožne bolezni
- visok krvni pritisk

Psihične posledice

- družinske težave
- nespečnost
- impotenca
- depresija
- fobije
- nočne more
- sindrom izgoritja

Vedenjske posledice

- pretirano kajenje
- potreba po alkoholu
- uživanje drog
- dovzetnost za nesreče
- motnje v prehranjevanju





Is Your Cat
**Sick or
Stressed Out?**

[READ MORE](#)



PREBAVA:

- ŽELODČNA RAZJEDA
- SINDROM RAZDRAŽENEGA ČREVESJA
- UNIČUJE ČREVESNO SLUZNICO



REPRODUKTIVNI ORGANI:

- ZAPLETI MED NOSEČNOSTJO
- BOLEČE MENSTRUACIJE
- ZMANJŠANA PLODNOST ALI NEPLODNOST



MIŠICE:

- TRDI VRAT IN RAMEN
- BOLEČINA V KRIŽU



KOŽA:

- AKNE
- PSIORAZA
- OBČUTLJIVOST KOŽE



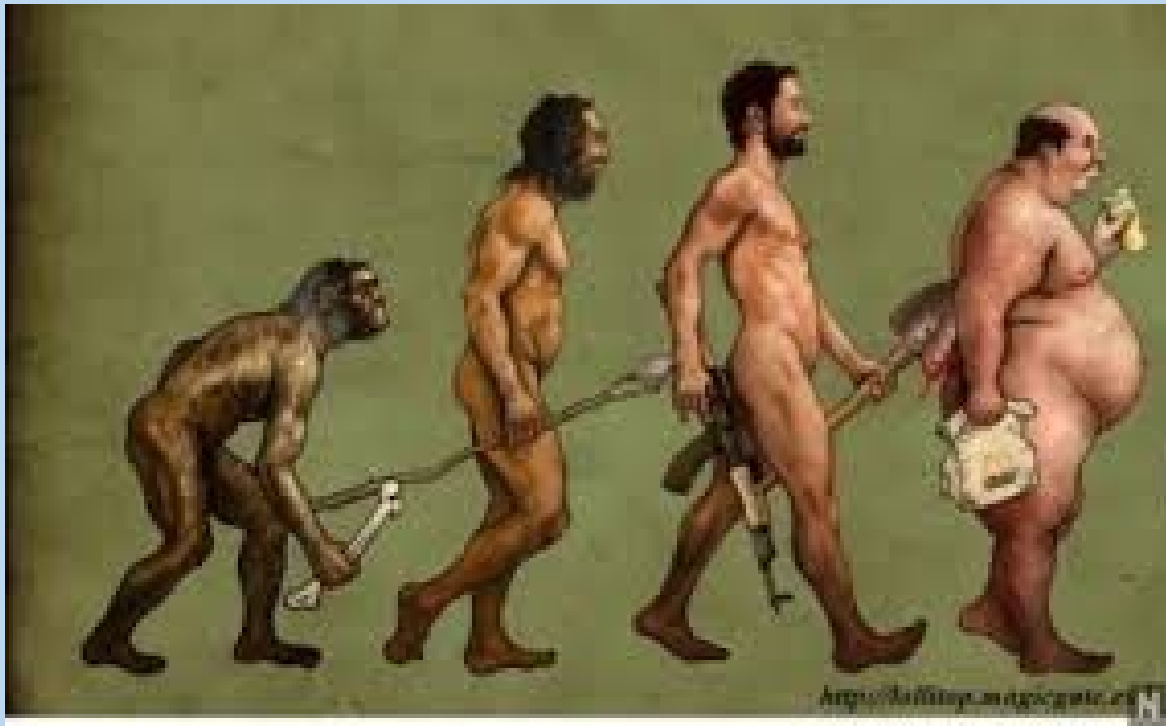
SRCE:

- VISOK KRVNI PRITISK
- ARITMIJA
- KRVNI STRDKI IN OTRDITEV STEN ARTERIJ
- KORONARNA ARTERIJSKA BOLEZEN
- SRČNI NAPAD
- ODPOVED SRCA

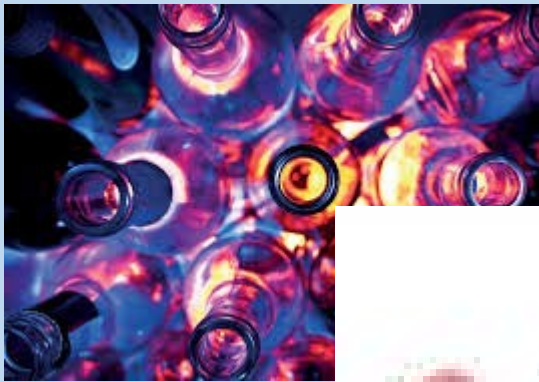


BOLEZNI, POVEZANE S KRONIČNIM STRESOM

- SRČNO-ŽILNE BOLEZNI
- BOLEZNI PREBAVIL
- BOLEZNI SEČIL
- SLADKORNA BOLEZEN
- BOLEZNI KOSTNO-MIŠIČNEGA SISTEMA(SINDROM FIBROMIALGIJE)
- ZMANJŠANA IMUNSKA ODZIVNOST
- DEBELOST
- DEPRESIJA
- BOLEZNI ODVISNOSTI







Ne radim kokain

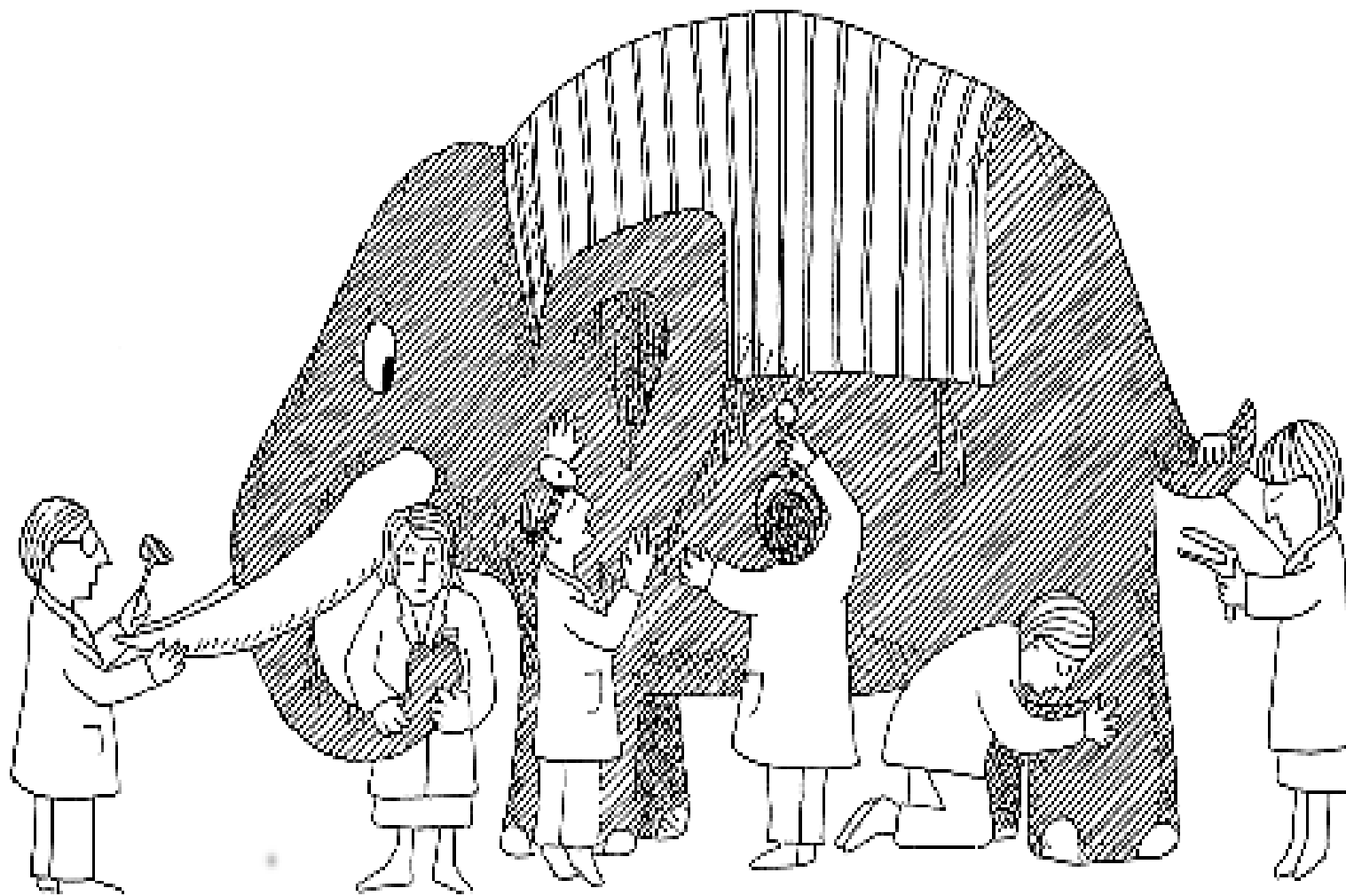
samo mi se sviđa kako miriše

SINDROM FIBROMIALGIJE

FIBROMIALGIJA



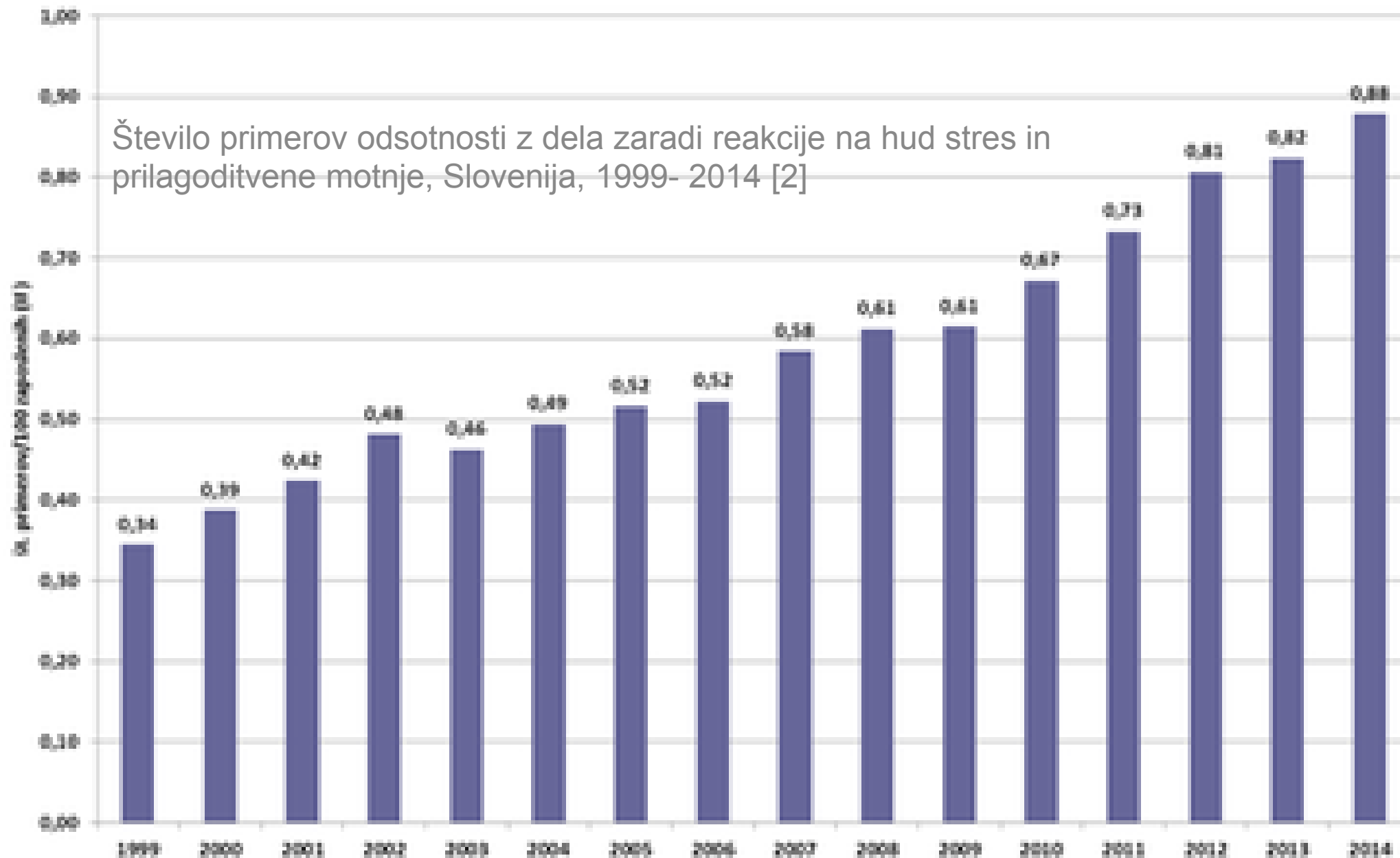
FIBROMIALGIJA



SINDROM KRONIČNE UTRUJENOSTI



Število primerov odsotnosti z dela zaradi reakcije na hud stres in prilagoditvene motnje, Slovenija, 1999- 2014 [2]



STRES NA DELOVNEM MESTU

POGLED ZDRAVNIKA

Raznoličnost dojemanja stresa

Povezava stres: bolezen

Odpravljanje

ozaveščanje

zdravljenje

POGLED DELODAJALCA

- Posameznik: ekipa

- Cilji

- Nagrada

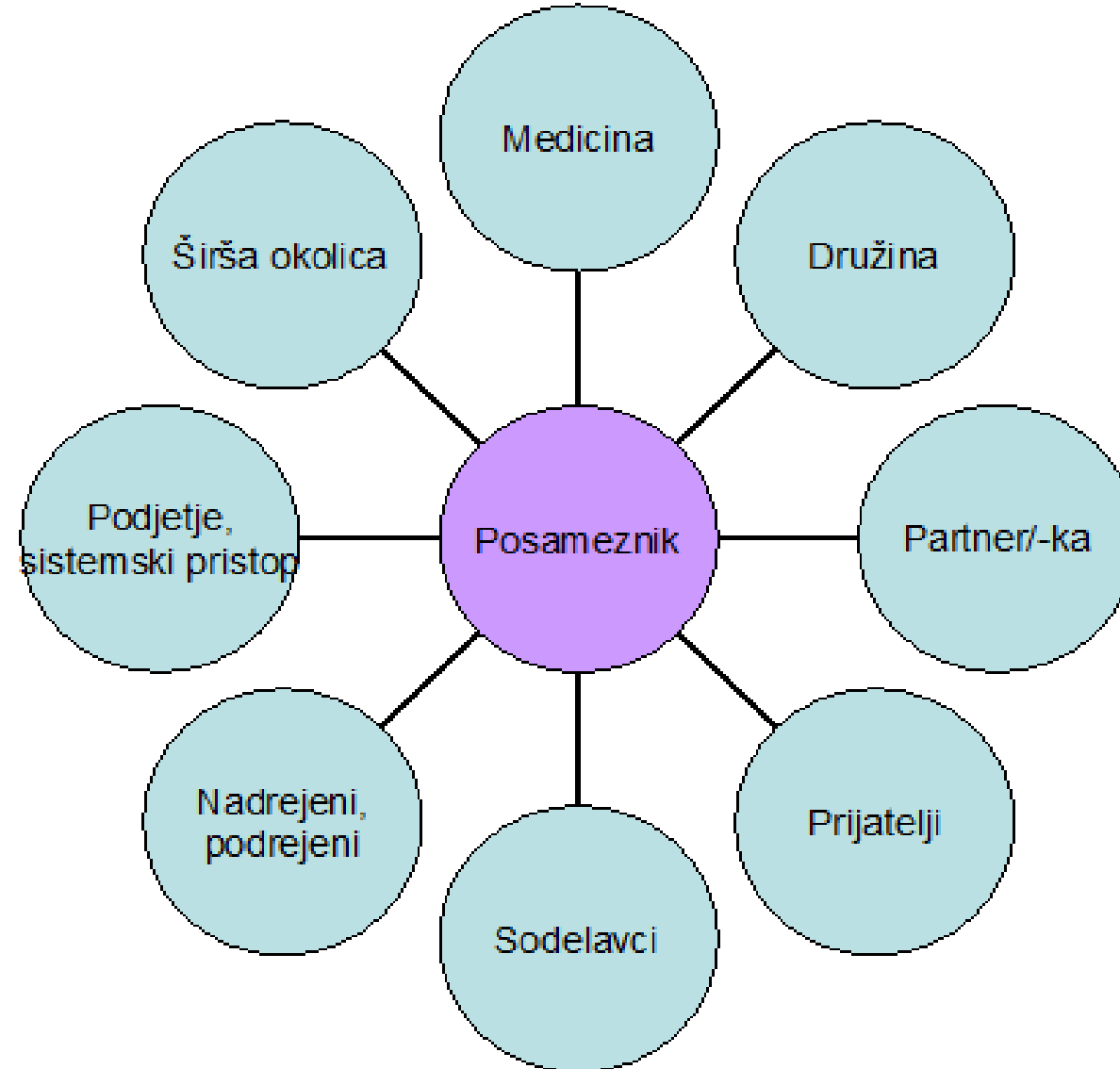
- Komunikacija

- Odnosi

- Vodenje

- -→PREPOZNAVANJE STRESA

Slika 1: Povezanost različnih podpornih dejavnikov, ki pomagajo posamezniku k hitrejši vrnitvi na delovno mesto





HVALA ZA POZORNOST

