



# V stresnih situacijah ostanite mirni, zbrani in sproščeni

Praktični napotki za obvladovanje  
vsakodnevnih stresnih situacij

**Miren. Zbran. Aktiven.**

**PERSEN<sup>®</sup> Forte**

**Stresnih situacij** je v sodobnem svetu vedno več. **Kopica obveznosti** v službi, doma in v šoli, kjer vsi nekaj zahtevajo od nas v najkrajšem možnem času. Če smo **preobremenjeni**, se težko zberemo in smo tako **težje kos vsem nalogam**. Ker nam ne uspeva doseči zadanih ciljev, smo **slabe volje** in še bolj obremenjeni. Posledično smo izčrpani in utrujeni, kar lahko vodi do resnih zdravstvenih težav. Prav zato je pomembno, da **pred stresom ne bežimo** in se mu izogibamo, ampak se z njim **soočimo**.

**Z enostavnim preizkusom** ugotovite, ali ste tudi vi v stresu.

Pred vami je **nekaj praktičnih nasvetov za premagovanje stresnih situacij** v vsakodnevnem življenju. Preberite jih in naj postanejo del vašega vsakdana. Z upoštevanjem nasvetov **boste lažje obvladali stres** in se tudi počutili bolje. Ne pozabite, da sami krojite svoje življenje.



# Zbrani in učinkoviti v službi in doma



- **Delo** prekinjajte z rednimi **5-minutnimi odmori**, ko vas ne motijo ne telefoni ne elektronska pošta. Take kratke prekinitve dela sproščajo in dajejo energijo za nadaljnje delo.
- Vsak ponedeljek si naredite pregleden **seznam tedenskih nalog** z rokom izvedbe. Vodite evidenco nalog, ki so že opravljene, in nalog, ki jih še morate narediti.
- Pozorno **poslušajte navodila** nadrejenih, saj boste tako prihranili čas in energijo pri izpolnjevanju nalog.
- Dogovorite se za **sprejemljive roke** za izpolnitev svojih obveznosti.
- Ocenite čas, ki ga boste porabili za posamezne naloge. Vzemite si **dovolj časa** za vsako **nalogo**. Izognite se časovnemu pritisku in pripravi stvari v zadnjem trenutku.
- Naredite si kratkoročni, srednjeročni in dolgoročni **načrt dela**, pri tem pa upoštevajte **prednostne cilje in naloge**.
- Povejte, ko imate dela preveč, za **pomoč** prosite sodelavca. Naučite se reči NE vsemu, česar ne boste zmogli narediti oziroma kar ne spada v vaše delovno področje.
- Namesto nekritičnega sprejemanja tujih nasvetov **poiščite lastno rešitev** in zanjo sprejmite odgovornost.
- V službenem času malicajte ali kosite, kolikor se da redno, ob uri. Ne dovolite, da vas med jedjo motijo telefoni. Izberite **lahko in polnovredno hrano**.



# Z gibanjem in rekreacijo proti stresu



- Ko ste sami doma, se za nekaj minut »**odklopite**« **od sveta**. Udobno se usedite ali ulezite na hrbet, roke pa naj sproščeno ležijo ob telesu. Noge imejte iztegnjene, sproščene in rahlo razmaknjene, pustite, da stopala padejo navzven. Zaprite oči, umirite dihanje in sprostite vse telo. Dihanje naj bo počasno, enakomerno in globoko. Vsakič vdihnite skozi nos in nato počasi izdihnite skozi usta. Tako postopoma **sproščate vse telo**.
- Prepustite se **sproščujoči masaži** svojega partnerja, družinskega člana ali strokovnjaka. Masaža vpliva na boljšo prekrvitev in sproščene mišice ter na telesno in duševno sproščenost.
- Najdite **rekreacijo**, ki vas veseli. Ni nujno, da se posvečate naporni športni dejavnosti, tudi sprehod s prijateljem ali psom je rekreacija. Poskrbite za to, da bo rekreacija redna.
- Tek je najbolj naraven šport. Vaše telo napolni s kisikom in energijo. Če je le mogoče, izberite **tek sredi narave**.
- Redno obiskujte rekreacijo. **Redna vadba** je koristna za telo, hkrati pa pomaga pri **samodiscipliniranju in organiziranju** lastnega časa. Poskusite kaj novega, na primer kaj takega, kar vam požene adrenalin po žilah.
- Pred spanjem si privoščite sproščujočo **kopel ali prho** z milom iz **sestavin**, ki pomagajo pri **sproščanju** (baldrijan, poprova meta, melisa, kamilica, lavanda ali sivka ...).



## Izognite se zdravstvenim težavam

- Dolgotrajni prehladi ali glavoboli so lahko posledica stresnega načina življenja. Sami od sebe ne bodo izginili. Ugotovite, ali ste zadnje čase posebno obremenjeni, in si naredite načrt dejavnosti, ki vas sproščajo in vam pomagajo pri **odpravljanju stresa**.
- Pogoste bolečine v vratu, križu ali prsnem košu niso nujno posledica nepravilne drže. Lahko jih povzročata stres na **delovnem mestu** ali v zasebnem življenju. Najdite čas za sprostilno telovadbo.
- Povišana telesna teža ali zvišan krvni tlak, zvišana raven holesterola ter bolezni srca in ožilja so sodobne kronične bolezni, ki pogosto nastanejo zaradi preutrujenosti in stresa. Poskrbite zase s polnovredno prehrano in rednimi sprostitvenimi dejavnostmi.
- V stresnih položajih ne posegajte po cigaretah, ampak raje pojdite na **kratek, a intenziven sprehod**. Nikotin v tobaku ima sicer na videz pomirjujoč učinek na živčevje, ob dolgotrajni uporabi pa številne nezaželene posledice na zdravje in povzročata odvisnost.
- Čezmerno uživanje kave povzročata v telesu enake reakcije kot stres. Zato si med odmorom namesto kave raje privoščite kakav ali kateri drug **brezkofeinski napitek**.
- Brez slabe vesti si vzemite **čas za počitek in spanje**, saj sta nujna za obnavljanje vašega telesa.



## Sprostite se v dobri družbi



- Jezavost, prepirljivost, jokavost ali apatičnost in drugi pogosti pokazatelji slabe volje niso nujno del vaše osebnosti, ampak posledica pretirane obremenjenosti in **stresa**. To vas ovira v vsakodnevnih odnosih. Postopoma **odpravljajte stres** in postanite spet veseli.
- Občasno **spremenite okolje**. Že izlet konec tedna bo dovolj, da boste nov teden začeli sproščeni in polni energije. Na izletu **uživajte** in delajte stvari umirjeno, brez hitenja.
- Prosite drago osebo, da vas pocrklja ali pa vi pocrkljajte njo. **Izkazovati čustva** je prav tako pomirjujoče kot prejemati jih. Vsak telesni dotik z drago osebo je izredno pomirjujoč.
- Igrajte se z otroki in nalezite se njihove **brezskrbne sproščenosti in razigranosti**. Preden zvečer otrok zaspi, naj se za trenutek stisne k vam in skupaj se boste pomirili.
- Naučite se sprejemati **pohvale** in jih tudi dajati. Občutek zaželenosti in pomembnosti ljudi **osrečuje**.
- Izven službe se **družite z ljudmi drugih poklicev** in strok. Tako ne boste imeli občutka, da vaša služba zavzema ves vaš prosti čas.
- **Ohranjajte stike s prijatelji**. Spoštujte ljudi, s katerimi ste lahko sproščeni in iskreni. Privoščite si izlet z njimi ali obisk pri njih oziroma druženje.



## Mislite pozitivno

- Vsaj en dan v tednu si privoščite **glasbeno terapijo**: predvajajte si glasbo po svojem okusu, zaprite oči in se ji prepustite ali pa nanjo zapešite.
- **Risanje sprošča** in odvrča misli od neprijetnih stvari. Ko vas preplavijo negativna čustva, jih narišite. Nato na drugi list narišite še svoja pozitivna čustva in se osredotočite nanje. Potem vrzite list z negativnimi čustvi v smeti, tistega s pozitivnimi pa za en dan obesite na vidno mesto.
- Na svet ne glejte črno-belo, ampak poskušajte biti **strpni in prilagodljivi**.
- Veselite se vseh, tudi drobnih stvari, ki se vam dogajajo v življenju. **Veselje** je izraz brezskrbnosti in sproščenosti. Vsak večer pred spanjem pomislite na vse lepe dogodke dneva in zaspite z mislijo nanje.
- Ko čutite, da potrebujete **odmor**, zaprite oči, obudite spomin na priljubljen dopust in si zamislite, kam boste prihodnjič odšli na dopust.
- V vsaki stvari poskusite najti nekaj dobrega, negativnih trenutkov se lotite z **optimizmom in humorjem**. Kadar se pogovarjate, zaključite pogovor s **pozitivno mislijo**.



## Zbistrite svoje misli



- Naučite se prepoznati opozorilne **znake stresa**, kot so nespečnost, raztresenost in težave z zbranostjo. Med nasveti izberite tisto sprostitveno tehniko za odpravljanje stresa, ki vam najbolj ustreza.
- Topli **napitek iz mleka in medu** je star in preizkušen recept za pomiritev. Pred spanjem si ga privoščite veliko skodelico.
- Naučite se **izražati tako pozitivna kot negativna čustva**. V konfliktnih položajih ohranite mirno kri in mirno utemeljite svoja stališča. Občutke izražajte vljudno in odločno, in ne pretirano agresivno ali pasivno.
- Težave, ki vas v nekem obdobju pestijo, napišite na papir in jim pripišite možne pozitivne rešitve ter se lotite izvajanja. Najprej začnite reševati najmanjše težave, ki jih bo najlažje rešiti. Z vsako **rešeno težavo** se bo povečala vaša **samozavest**.
- Vzemite si čas za branje najljubše literature. Lahko je roman, zbirka pesmi ali celo avtomobilistilčna revija. Nezahtevna literatura sprosti misli in jih napolni s **svežo ustvarjalno energijo**.



# Poskrbite zase!

Stres lahko povzroča občutek negotovosti, pomanjkanje samozavesti in včasih tudi nesposobnost sprejemanja odločitev ali nemotiviranost. Povzroči lahko tudi slabšo odpornost in pretirano utrujenost. Ker pa živimo v družbi, ki od nas zahteva zbranost in učinkovitost na vsakem koraku, je še kako pomembno, da se znamo stresu postaviti po robu.

**Z enostavnim preizkusom** ugotovite, ali ste tudi vi v stresu. Z upoštevanjem praktičnih nasvetov bo soočanje s stresom uspešnejše. Nasvete preberite večkrat in **ne pozabite skrbeti zase!**

Več koristnih napotkov najdete na **[www.5minutzasprostitev.com](http://www.5minutzasprostitev.com)**, kjer se lahko prijavite na brezplačne e-novice z nasveti za uspešno premagovanje stresnih situacij v vsakodnevnem življenju.



# Ko ne gre vse po planu, se mirno in zbrano soočite s situacijo

Sodobnemu načinu življenja ne morete ubežati.

Preobremenjenost, pomanjkanje časa, nenehno usklajevanje obveznosti v službi in doma – v takih trenutkih vam ob strani stoji Persen forte.

**Miren. Zbran. Aktiven.**

## PERSEN® Forte

Persen forte je **zdravilo rastlinskega izvora.**

**Hitro in učinkovito blaži znake preobremenjenosti,** kot so napetost, nemir in razdražljivost, pri tem pa ne povzroča zasvojenosti.

Persen forte je pametna odločitev, ko želite **premagati utrujenost** ter se **mirno in zbrano soočiti** z izzivi, ki vam jih prinaša dan.

Pred uporabo natančno preberite navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Lek d. d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, www.lek.si – oglasno sporočilo

spago



član skupine Sandoz

[www.5minutzasprostitev.com](http://www.5minutzasprostitev.com)

[www.persen.si](http://www.persen.si)

Izdajatelj:

Lek d. d.  
OTC - Zdravila brez recepta  
Verovškova 57  
1526 Ljubljana

Produkcija: Spago  
Datum izdaje: maj 2009