

UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN  
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

ZAKLJUČNA NALOGA

PSIHOLOŠKI VIDIKI STRESA TER NJEGOVA  
PSIHOTERAPEVTSKA OBRAVNAVA

UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN  
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Zaključna naloga

**Psihološki vidiki stresa ter njegova psihoterapevtska  
obravnavna**

(Psychological aspects of stress and its psychotherapeutic  
treatment)

Ime in priimek: Adelina Kraja

Študijski program: Biopsihologija

Mentor: prof. dr. Ernest Ženko

Somentor: asist. dr. Bogdan Polajner

Koper, september 2016

## **Ključna dokumentacijska informacija**

Ime in PRIIMEK: Adelina KRAJA

Naslov zaključne naloge: Psihološki vidiki stresa ter njegova psihoterapevtska obravnava

Kraj: Koper

Leto: 2016

Število listov: 44

Število slik: 3

Število tabel: 2

Mentor: prof. dr. Ernest Ženko

Somentor: asist. dr. Bogdan Polajner

Ključne besede: stres, psihoterapevtska obravnava, bonding psihoterapija

Izvleček: Stres se pojavi, ko se neka oseba poskuša prilagoditi na potencialno škodljiv ali ogrožajoč dejavnik. Deluje kot telesni, čustveni, psihološki in vedenjski odgovor. Ob daljši izpostavljenosti stresu, lahko stres postane kroničen, to pa lahko pri človeku pusti negativne posledice, zato potrebuje pomoč. Kaže, da obstaja veliko dobrih praks, ki pomagajo pri spoprijemanju z dolgotrajnim stresom, kot npr. meditacije, joga in razne oblike telesne vadbe, razna sproščanja, navodila za spremembo življenjskega sloga, čuječnost, ter razne oblike psihoterapij. Slednje učinkovito pomagajo zlasti pri stresu intrapsihične narave, kjer si posameznik, s pomočjo terapevtske skupine ali terapevta samega, vzpostavi umirjenost ter prepreči ali omili simptome, ki jih prinaša stres. Ena od psihoterapevtskih metod je bonding psihoterapija (BPT), ki je usmerjena na pomoč klientu pri prepoznavanju vzrokov za stres in k uspešnemu zniževanju dolgotrajnega, kroničnega stresa. BPT spada med tiste psihoterapevtske modalitete, ki metodo spoštljivega in neseksualnega telesnega stika vključujejo med svoje metode psihoterapevtskega dela. Klienti, ki so v stresu in pod vplivom intenzivnih čustev (jeze, strahu, žalosti,...), v teh intenzivnih čustvenih stanjih večinoma potrebujejo objem kot tisto psihoterapevtsko metodo, ki jim učinkovito nudi občutek sprejetosti, opore, spodbude in varnosti pri soočanju z intenzivnimi čustvenimi stanji, travmami in stresom.

## Key words documentation

Name and SURNAME: Adelina KRAJA

Title of the final project paper: Psychological aspects of stress and its psychotherapeutic treatment

Place: Koper

Year: 2016

Number of pages: 44

Number of figures: 3

Number of tables: 2

Mentor: Prof. Ernest Ženko, PhD

Co-Mentor: Assist. Bogdan Polajner, PhD

Keywords: stress, psychotherapeutic treatment, bonding psychotherapy

Abstract: Stress occurs when a person is trying to adapt to a potentially harmful or threatening factor. It acts as a physical, emotional, psychological and behavioral response. Longer exposure to stress causes chronic stress, that can leave negative consequences in humans, that is why they need help. It shows that there are many good practices that help people cope with the prolonged stress, such as. meditation, yoga and various forms of physical exercise, various instructions on how to change lifestyle, mindfulness, and various forms of psychotherapies. Those effectively help, especially in cases of stress that are intrapsychic nature, where one with help of psychotherapist or psychotherapeutic group establishes calmness, and prevents or mitigate the symptoms caused by stress. One of psychotherapeutic methods, the bonding psychotherapy (BPT), is targeted to help the client in identifying the causes of stress and to successfully lower long-term, chronic stress. Bonding psychotherapy is one of those psychotherapeutic methods that provides respectful and non-sexual physical contact. Clients who are stressed and under the influence of intense emotions (anger, fear, sadness, etc.), are mostly in need of a hug in a sense of a psychotherapeutic method, which effectively provides a sense of acceptance, support, encouragement and security in the face of intense emotional situations, trauma and stress.

## **ZAHVALA**

Za strokovno vodenje ter koristne nasvete se zahvaljujem somentorju asist. dr. Bogdanu Polajnerju ter mentorju prof. dr. Ernestu Ženku.

Mama in Babi, hvala da sta mi omogočila študij in hvala da sta ponosna name ne glede na vse. K zahvali, za spodbudo in zaupanje, bi pa rada dodala še eno ime v svoji družini, ki mi res vedno stoji ob strani, hvala Aiken, da si taka kot si, in da si me neprestano tolažila in umirjala.

Za vso potrpežljivost, spodbudo, potrpežljivost, preganjanje, potrpežljivost, razumevanje, potrpežljivost in pomoč pri spremembi mojih emocionalnih stanj iz slabe v dobro voljo se zahvaljujem fantu Aljažu.

## KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	1
1.1	Delovna vprašaja.....	2
1.2	Namen dela .....	2
2	STRES .....	3
2.1	Definicije in opredelitve stresa .....	3
2.2	Kaj je stres in kako ga prepoznamo ? .....	3
2.3	Selyjev in Lazarusov model stresa.....	4
2.4	Vrste stresa.....	5
2.4.1	Stres glede na funkcijo in namen (Schmidt, 2001).....	5
2.4.2	Stres glede na objektivne dejavnike, ki delujejo na človeka (Bilban, 2007)...	6
2.4.3	Stres glede na posameznikovo zmogljivost soočanja z zahtevami.....	6
2.4.4	Kronični stres.....	7
2.5	Zakaj pride do stresa ? .....	7
2.5.1	Nespečnost.....	8
2.5.2	Spremembe .....	8
2.5.3	Stres na delovnem mestu .....	8
2.5.4	Odnos s partnerjem.....	9
2.5.5	Finance in denar.....	9
2.5.6	Okolje v katerem živimo .....	9
2.6	Simptomi stresa.....	9
2.6.1	Posttravmatska stresna motnja (PTSM) .....	11
3	SOOČANJE IN SPOPRIJEMANJE S STRESOM.....	12
3.1	Preventivni pristopi pri soočanju s stresom .....	12
3.2	Kako si lahko sami pomagamo .....	12
3.2.1	Sproščanje.....	12
3.2.2	Čuječnost (Mindfulness).....	15
3.2.2	Prehrana .....	16
3.2.3	Gibanje .....	17
3.2.4	Sprememba življenjskega sloga.....	17
3.3	Strokovna pomoč – primer nekaterih dobrih praks.....	17
3.4	Bonding psihoterapija .....	18
3.4.1	Definicija .....	18
3.4.2	Kaj je bonding psihoterapija? .....	18
3.4.3	Cilji BPT (po Kooyman, Olij in Storm, 2011) .....	19
3.4.4	Kako poteka BPT?.....	19
4	SKLEPI.....	25
4.1	Odgovori na Raziskovalna vprašanja .....	25
5	LITERATURA IN VIRI.....	28

## **KAZALO PREGLEDNIC**

Tabela 1 Simptomi stresa (Žibert, Tušak idr., 2008, str.40).....	11
Tabela 2 Psihoterapevtski (zdravilni) faktorji v skupinski psihoterapiji (Yalom in Lescz, 2005):.....	20

## **KAZALO SLIK IN GRAFIKONOV**

Slika 1 Fiziološki znaki stresa. (povzeto po Musek, 1998).....	10
Slika 2 Kako metode, načini učinkujejo oz. »delujejo«, da sploh omogočajo učinek v smislu zniževanja prekomernega stresa .....	26
Slika 3 Kako specifične metode BPT učinkujejo oz. kako »delujejo«, da sploh omogočajo učinek v smislu zniževanja prekomernega stresa .....	27



## **SEZNAM KRATIC**

BPT = Bonding psihoterapija

## 1 UVOD

Za 21. stoletje je značilno hitro življenje. Ljudje nimamo časa za oddih, za počitek in sprostitve, nekateri ga nimajo niti za primerno prehranjevanje. Veliko ljudi je na delovnem mestu nezadovoljnih (Kleselbach in Dodič Fikfak, 2011), mnogi se finančno težko prebijajo iz meseca v mesec, nekateri pa imajo preveč obveznosti in zahtev. Takemu tempu ljudje niso kos. Ko se občasni stres zbira, se ljudje počutijo preobremenjeni, kar jih lahko privede do slabe volje, fizične utrujenosti in dolgotrajnega, škodljivega stresa.

Kaj sploh je stres? Kdaj se pojavi in kako lahko prepoznamo njegov pojav? Danes besedo stres uporabljamo zelo pogosto. Uporabljamo jo v vsakdanjem življenju, z njo opisujemo delo, ki ga moramo opraviti, napor, ki ga čez dan doživljamo ali počutje ob spremembah, kot so selitev, izguba ljubljene osebe itd. Velikokrat omenimo da smo "pod stresom" in iščemo razne rešitve, kako bi ta občutek omilili. Stres torej nastane kot posledica mnogih dejavnikov, ki so za osebo ogrožajoči in bi se z njimi sama težko spoprijela. Trevor Powell (1999) pravi, da je stres škodljiv in zdravju nevaren, kadar imamo občutek, da zahteve okolja presegajo naše zmožnosti, dodaja pa tudi, da je stres vpliv, ki smo mu podvrženi vsi. Določena količina stresa je koristna in nas spodbuja k večji učinkovitosti, preveč stresa pa deluje nasprotno.

Ob daljši izpostavljenost stresu, lahko stres postane kroničen, to pa lahko pri človeku pusti pomembne negativne posledice, zato je tak človek primoran iskati pomoč. Pri visoki stopnji dolgotrajnega stresa so zlasti medikamenti tisto sredstvo, ki je ključnega in neizogibnega pomena pri spoprijemu s stresom. Medikamentoznemu zdravljenju pa obstaja veliko alternativ, ki so se v praksi prav tako izkazale za učinkovite. Pomoč lahko poiščemo npr. tudi pri psihologih ali psihoterapevtih. S stresom se lahko spoprijemamo na različne načine: meditacije, raznovrstna sproščanja, navodila za spremembo življenjskega sloga, čuječnost in druge metode (Grossman, Niemann, Schmidt in Walach, 2004), se kažejo kot uspešne pri soočanju s stresom. Pomoč lahko poiščemo tudi v psihoterapiji, pri čemer je ena od primernih metod Bonding psihoterapija.

Bonding psihoterapija (BPT) je usmerjena na pomoč klientu pri prepoznavanju vzrokov za dolgotrajni stres in k uspešnemu zniževanju dolgotrajnega, kroničnega stresa. Uporabna je za psihoterapevtsko pomoč, osebnostno rast in preventivo. Bonding psihoterapija je namenjena korigiranju nezdravih odnosnih slogov, bazičnih čustvenih motenj, negativnih prepričanj o sebi, destruktivnega vedenja in nezadovoljstva z lastnim življenjem (Casriel, 1972; Stauss, 2007; Polajner, 2011). Ta psihoterapevtska modaliteta se osredotoča na intenzivno izražanje vseh čustev. Casriel (1972) meni, da lahko prav preko glasnega izražanja (celo s kriki), svoja čustva najbolj izrazimo sploh tista, ki so potlačena že od otroštva. Taka sprostitvev čustev, ki poteka v varnem psihoterapevtskem okolju, lahko bistveno pozitivno vpliva na osebnostne spremembe človeka ter pomembno znižuje nivo dolgotrajnega stresa (Casriel, 1972; Stauss, 2007; Polajner, 2011).

## 1.1 Delovna vprašaja

Delovna vprašanja zaključne naloge so:

- Kaj je stres (definicija stresa)?
- Katere poglavitne povzročitelje stresa poznamo in kakšna je simptomatika stresa?
- Kako se lahko soočamo in spoprijemamo s stresom in katere metode so učinkovite za omilitev simptomov ter za obvladovanje stresa?
- Ali lahko Bonding psihoterapija omili simptome kroničnega stresa in ali lahko deluje tudi kot metoda preprečevanja stresa?

## 1.2 Namen dela

Ker veliko ljudi ne ve, kako prepoznati stres in njegove simptome, je moj namen definirati stres ter opisati tako simptome, kot tudi metode, ki učinkovito pomagajo pri soočenju s stresom – tako iz vidika preventivne, samopomoči kot tudi iz vidika psihoterapije. Iz tega vidika – uporabe psihoterapije pri soočenju in spoprijemu s stresom – me zanima predvsem BPT.

Zaradi pomanjkanja specifičnih znanstvenoraziskovalnih člankov ter drugih raziskav, ki bi povezovali bonding psihoterapijo z zniževanjem negativnih učinkov stresa, se prav zato s to zaključno nalogo posvečam področju, kjer smo v psihološki, biopsihološki in psihoterapevtski znanosti še šibki. Upravičeno pa lahko domnevamo, da tudi bonding psihoterapija pozitivno vpliva na zniževanje negativnega stresa, saj to ugotavljamo tudi pri drugih psihoterapevtskih modalitetah. Nekaj primerov: glasbena terapija (Hanser, 1985), kognitivna terapija (Jenni in Wollersheim, 1979), hipoterapija (Guerino, Briel in Gracas Rodrigues Araujo, 2015) in razne terapije z živalmi. Dokazano je npr., da božanje psa ali mačke, opazovanje akvarija in celo pestovanje kače lahko zmanjša krvni pritisk in nivo občutenega stresa (Herzog, 2011). Podobno kot prej navedene psihoterapevtske metode tudi BPT modaliteta vsebuje nekatere psihoterapevtske metode, ki lahko učinkujejo podobno. BPT modaliteta namreč med svoje psihoterapevtske metode vključuje tudi telesni stik (objem). Gre za metodo spoštljivega in ne seksualnega objema med klienti (kršitve načela spoštljivosti in neseksualnosti pri telesnem stiku so kriterij izključitve klienta iz psihoterapije) (Koyman, Olij in Storm, 2011). V zaključni nalogi bom na podlagi temeljne literature o BPT pojasnjevala zakaj lahko (vsaj nekatere) metode BPT pomagajo pri soočenju s stresom.

## 2 STRES

### 2.1 Definicije in opredelitve stresa

Stres je bolezen 21. stoletja, katere se zavedamo vsi, veliko ljudi pa ne ve, zakaj do stresa pride in kakšne so lahko njegove posledice. Lahko bi rekli, da stres obstaja, odkar obstajamo ljudje. Pojem je bil prvič uporabljen v angleščini 17. stoletja in sicer za opis nadloge, pritiska, muke in težave. V 18. in 19. stoletju se je splošen pomen besede stres spremenil – stres naj bi bil izraz, ki izhaja iz fizike in dobesedno pomeni napetost ali silo, ki je odločilna za spremembo oblike predmeta. S psihološkega vidika pa je stres nekaj, kar posameznika izziva, da se prilagodi oziroma obvlada (Lazarus in Lazarus, 2000). Ta definicija je hkrati pomenila, da zunanja sila zbuja napetost v predmetu, ta pa skuša ohraniti svojo nedotakljivost, tako, da se tej sili upira (Spielberg, 1985, v Tušak in Masten, 2008).

O stresu lahko v raznih virih najdemo veliko podatkov, saj je stres že zelo raziskano področje. Humphrey (1993) razlaga, da stres izhaja iz latinske besede »stringere«, kar v dobesednem pomeni »zvezati trdno«. Gre za mero, do katere se telo zmore upirati določeni sili ali vplivu « (Tušak in Masten, 2008, str. 4). Ker je stres predmet proučevanja mnogih avtorjev in strokovnih panog, vse do danes še nimamo enotne definicije stresa. Trevor Powell (1999) v knjigi "Kako premagamo stres", najbolj na splošno definira stres kot stanje, kateremu smo podvrženi vsi. Dodaja tudi, da je določena mera stresa koristna in nas spodbuja k večji učinkovitosti, preveč stresa pa deluje nasprotno. Iz različnih definicij stresa Luban – Plozza (1994) povzema, da je stres stanje napetosti organizma, v katerem se sproži obramba, pri čemer se organizem sooči z »ogrožajočo okoliščino« (Luban – Plozza, prav tam).

### 2.2 Kaj je stres in kako ga prepoznamo ?

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem). Stresor pa je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in povzroči stres. Stresor začasno zamaje posameznikovo ravnovesje, kar je povsem normalno odzivanje na to dogajanje (Dernovšek, 2006).

Vsak posameznik se ob stiku s stresno situacijo odzove drugače. Veliko je odvisno od stresorja samega, saj je lahko nekaj, kar nekomu predstavlja škodljivo, neprijetno situacijo, za drugega izziv oz. spodbuda. Sodobni koncept stresa je vpeljal Hans Selye (1956), z zgledovanjem po Cannonu (1929), ki je že v začetku dvajsetega stoletja pisal o odzivu »boj ali beg«.

Cannon (1929) je dokazal vlogo simpatičnega živčnega sistema in adrenalinskega sistema pri določanju fiziološke narave odziva na stresorje. Poizkuse je opravljal na živalih in ugotovil, da je bila raven sproščanja kateholaminov v krvni obtok med alarmno reakcijo, ko se organizem pripravlja na boj ali beg, povišana. To je pripeljalo do odkritja številnih neuroendokrinih odzivov v organizmu, kot odgovor organizma na psihosocialno situacijo. Selye (1956) je te ideje povezal v teoretični model stresa, ki ga je poimenoval »sindrom splošne prilagoditve« (GAS – general adaptation syndrome). Stres je opisal kot

»nespecifičen odziv na katerokoli zahtevo, pred katero je postavljeno telo« (Selye, 1956, str.472). Njegova ideja je bila, da različni tipi dražljajev, kot sta mraz in vročina, izzovejo podoben fiziološki odziv, ki je posledica sproščanja kortikosteroidov (steroidni hormoni v nadledvični žlezi, ki so vpleteni v odziv na stres).

### 2.3 Selyjev in Lazarusov model stresa

Selyjev model ima tri stopnje (po Tušak in Masten, 2008).

Alarmna reakcija: predstavlja prvo stopnjo. Ta reakcija pošlje v telo dražljaje, da je v nevarnosti (v stresni situaciji), zato organizem ukrepa po načelu boj ali beg; nastane niz telesnih sprememb (prebava se upočasni, pospeši se pretok krvi in dihanje, oseba se prične potiti...).

Stadij odpora ali prilagoditve: ko telo zazna stresno situacijo, se prične druga faza. Sproži se splošni adaptacijski sindrom (telo se skuša pomiriti, krvni tlak in dihanje se uravnava, ...), ki je ključen, saj se telo, ko stresor izgine, skuša pomiriti. Če je - kljub spoprijemanju s stresorjem - telo še vedno izpostavljeno učinkom stresorja, zamenja spremembe s prilagoditvami.

Stadij izčrpanosti ali izgorevanja: če se stresno stanje nadaljuje, se telo izčrpa. Sčasoma se izčrpajo tudi prilagoditveni mehanizmi. Do tega pride po šestih do osmih tednih intenzivnega stresa. Tako stanje ima negativne posledice na telo. Nastaneta telesna utrujenost in izguba prožnosti, ki je sicer potrebna za obvladovanje stresnih situacij. Tej biokemični izčrpanosti rečemo »izgorelost«.

Selyjev model stresa je veliko doprinesel k razvoju raziskovanja pojava samega in k razumevanju ostalih bolezni, povezanih s stresom. Žal nam pa bolj malo pove o samih psiholoških vidikih stresa.

Nekoliko drugačen je Lazarusov model (Lazarus in Folkman, 1984), ki razume stres in spoprijemanje z njim kot recipročni in dinamični proces, kjer vsi dejavniki enako pripomorejo k stresu. Tako ljudje pridobijo povratno informacijo, in sami presodijo svoje poskuse spoprijemanja s stresom, kar posledično vpliva na njihovo zaznavanje situacije (Tušak in Masten, 2008). Lazarus in Folkman (1984) gledata na posameznikovo življenje kot na stresno, saj je vse v njem stresno, ter poudarjata, da vsak posameznik sam določi stopnjo grožnje, ki jo nek dogodek predstavlja. Dve različni osebi lahko namreč enak dogodek ocenita popolnoma različno.

Posameznikov proces ocenjevanja določene situacije sestoji iz dveh faz (Lazarus in

Folkman, 1984):

- primarna ocena: določa, ali predstavlja nek dogodek za posameznika grožnjo. Ta faza ima tri izide: dogodek je lahko za posameznika nepomemben, posameznik lahko na dogodek gleda pozitivno (ga spodbudi), lahko pa je izid grožnja - v tem primeru se prične druga faza.

- sekundarna ocena – posameznik oceni svoje zmožnosti za spoprijemanje z nastalo situacijo. Tu pa so prisotni številni dejavniki iz okolja, ki zmanjšajo ali odstranijo grožnjo.

Lazarus in Folkman (po Tušak in Masten, 2008) opisujeta tudi dve vrsti odzivov, ki se pojavijo ob spoprijemanju s stresom:

- spoprijemanjes stresom, osredotočeno na čustva: cilj je zmanjšati občutek stiske in strahu, ki se navezuje na grožnjo.
- spoprijemanjes stresom, osredotočeno na problem: cilj je aktivno iskanje načinov, kako zmanjšati grožnjo.

Za razliko od Selyjevega modela stresa, Lazarusov transakcijski model vsebuje psihološke in vedenjske komponente spoprijemanja s stresom - obravnava namreč razlike in vpliv, ki ga imajo te na zaznavanje stresorja (Žibert, Ivanovski Donko idr., 2008). Zasnova temelji na kognitivni oceni in je pomembna pri odkrivanju in razumevanju medosebnih razlik odziva na stresno situacijo in nastalih emocij. Po Lazarusu je zaznava stresa odvisna od predhodnih izkušenj, trenutnega stanja osebe ter njenih bioloških in psihičnih značilnosti. Elementi v tem modelu lahko pojasnijo zakaj in kako posameznik prepozna stres. Interpretacija stresa je tako povezana z interakcijo med lastnostmi posameznega stresorja, motoričnimi in kognitivnimi zahtevami ter psihičnimi značilnostmi vsakega posameznika (Žibert, Ivanovski Donko idr., 2008).

## 2.4 Vrste stresa

Poznamo več vrst stresa, ki so opredeljene na podlagi različnih stresogenih dejavnikov. Starc (2007) loči med kroničnim in akutnim, telesnim in psihičnim, notranjim in zunanjim ter realnim in imaginarnim stresom. Sodobnega človeka najbolj definirajo stresni psihosocialni dejavniki, ki se pojavijo ob kakršnemu koli stiku z drugimi ljudmi (v trgovini, šoli, na delovnem mestu, ...).

### 2.4.1 Stres glede na funkcijo in namen (Schmidt, 2001)

V vsakdanjem življenju smo se prisiljeni spopadati z izzivi, preživimo pa le tako, da smo usposobljeni za njihovo obvladovanje. Tu torej govorimo o dveh različnih vrstah stresa, ki imata vsaka svoj namen ter funkcijo (Schmidt, 2001).

Naravni stres, oziroma koristni stres, je stres, pri katerem je evolucija poskrbela za vse mehanizme, ki so potrebni za ponovno uravnoteženost telesa. Pojavi se v dveh skrajnostih, bodisi si kot posledica občutka ogroženosti ali kot posledica občutka ugodja. Stres kot posledica občutka ogroženosti se pojavi kot reakcija na nevarnost iz okolja, ima pa nalogo boja, obrambe ali bega. Stres je v primerih ogroženosti naravna reakcija in zato telesu ni škodljiv. Stres kot občutek ugodja pa je na nek način prijetna stran stresa, iz katere dobivamo energijo, motivacijo in ustvarjalnost. Pojavi se, ko verjamemo, da naša usposobljenost presega neko zahtevo (občutek imamo, da bomo izziv z lahkoto obvladali, zato komaj čakamo nanj), občutimo pa željo po čimprejšnjem delovanju. V tem trenutku doživljamo prijetne občutke, smo vznemirjeni in čutimo ugodje. Stres kot občutek ugodja pa se pojavi tudi kot posledica občutkov zadovoljstva, kadar se povežemo s trenutkom (ob

zmagi, doseženem cilju, meditaciji...). Podoživljanje prijetnega stresa je najboljša obramba proti umetnemu stresu (Schmidt, 2001).

Umetni stres ali škodljivi stres, je stres, ki te sposobnosti za vzpostavljanje uravnoteženosti telesa nima. Pri tem stresu mora oseba sama poskrbeti za uravnoteženje telesa in posledično tudi za svoje zdravje. Ta vrsta stresa je izum človeka, kar pomeni, da je stranski proizvod sodobne družbe, ki nam vsiljuje vedno višje zahteve. Škodljiv stres se lahko naučimo obvladovati (Schmidt, 2001).

#### **2.4.2 Stres glede na objektivne dejavnike, ki delujejo na človeka (Bilban, 2007)**

Bilban (2007) na podlagi objektivnih dejavnikov, ki delujejo na človeka, ločuje 4 vrste stresa.

**Fizični stres:** povzročijo ga energetske spremembe v okolju, oziroma hitro in nepričakovano delovanje mehaničnih ali fizičnih dejavnikov (udarci, hrup, ..).

**Biološki in fiziološki stres:** povzročajo ga biološki in fiziološki dejavniki, kot so poškodbe organizma, izguba telesnih tekočin, motnje metabolnega ravnotežja in podobno.

**Psihološki stres:** pojavi se kot posledica nepričakovane življenjske situacije, ali raznih konfliktov, ki imajo za posameznika neprijeten ali ogrožajoč pomen.

**Socialni stres:** povzročijo ga dejavniki socialne narave, ki pa niso ogrožajoče zgolj za posameznika, pač pa tudi za celotno družbo in okolje. V to skupino sodijo razne družbene sprememb, najpogosteje ga povzročijo razni medosebni spori, socialne krize, nemiri, upori, vojne, ipd.

#### **2.4.3 Stres glede na posameznikovo zmogljivost soočanja z zahtevami**

Stres vsak občuti drugače. Kar je za nekoga prijetna in pozitivna izkušnja, je lahko za drugega škodljiva in negativna. Zato je pomembno, kako posameznik dojema zahteve, pomembno je pa tudi, kako dobro zna oceniti lastno sposobnost za obvladovanje položaja (Žibert, Ivanovski Donko idr., 2008).

Žibert, Svetina idr. (Žibert, Svetina idr., 2008) v znanstveni monografiji "Stres in zdravje", delijo stres na dva dela: na pozitiven eustres in negativen distres.

**Distres:** imenujemo ga tudi negativen ali škodljiv stres. Ta vrsta stresa se pojavi, ko zahteve presežejo sposobnosti posameznika za obvladovanje ali nadziranje situacije ter za soočanje z zahtevami. Če se posameznik prepusti tovrstnemu stresu, lahko pride do upada učinkovitosti, zmogljivosti, glavobola, prebavnih motenj itd.

**Eustres:** imenujemo ga tudi pozitivni stres, saj ljudem vliva prijetne občutke vznemirjenosti, lahko ga doživijo kot spodbudo ali motivacijo. Občutje pozitivnega stresa prevlada, ko so zahteve manjše od sposobnosti za obvladovanje situacije. »Wagner (2003) pravi, da pozitivni stres ustvarja energijo in življenjsko moč ter povečuje telesno pripravljenost in duševno zmogljivost« (Tušak in Masten, 2008, str.55).

## 2.4.4 Kronični stres

Kronični stres je za posameznika najbolj nevarna vrsta stresa. Je dolgotrajni stres, ki je tako intenziven, da lahko človeku povzroči razna obolenja in škodljive telesne ter psihične posledice. »Preprosto pomeni preveč stresa, ko ponavljajoči, novi dogodki povzročijo dvig stresnih mediatorjev v daljšem časovnem obdobju« (Erzan in Torkan, 2007, str. 95). Kronični stres je dolgotrajni stres, kar pomeni, da traja dalj časa, oseba neprestano čuti napetost ter je ob tem nekoliko anksiozna. Ljudje se razlikujemo po tem, kdaj in kako zaznavamo, da imamo težavo, a šele, ko stres doseže neko kritično točko, pomislimo na ukrepanje (Middleton, 2009).

Šele, ko začutimo neke težave, kot so glavoboli, prebavne motnje, bolečine v trebuhu ali pljučih, se odločimo za pregled, a je takrat morda že prepozno. Ko se oseba znajde v neki stresni situaciji, se ji navadno poviša krvni tlak; če oseba to doživlja vsak dan, se njeno telo privadi na tako raven krvnega tlaka, kar pomeni, da tudi izven stresne situacije čuti podobno, kot če bi bila v stresu. To se velikokrat pojavlja pri raznih poklicih, npr. pri kontrolorjih letenja (Melton, Smith, McKenzie, Wicks in Saldívar, 1977). Kontrolorji niso občutili zgolj povišanega krvnega tlaka, pri številnih so se sčasoma pojavila tudi anksiozna in depresivna stanja. »Če vzroka ogroženosti oziroma stresorja posameznik ne zna učinkovito odpraviti, se stresno stanje podaljšuje. Čeprav je stresna reakcija namenjena temu, da pomaga organizmu v nevarnosti, pa dolgotrajni stres enostransko preobremeni organizem, moti njegovo presnovo in psihofizično ravnovesje, ter ga s tem slabi in izčrpava« (Žibert, Svetina idr., 2008, str.66-96)

### 2.4.4.1 Vpliv kroničnega stresa na telo

Kronični stres je človeku zelo nevaren. Poleg tega, da vpliva na človekovo fiziologijo, vpliva tudi na psiho, v največji meri se pa kaže kot pojav depresije. Kronični stres, ki ga povzročijo kumulativni stresni dogodki, ima velik vpliv na nastanek depresije. Depresija pri ljudeh poveča smrtnost in možnost samomora, v katero vodi pomanjkanje samozavesti ali zapustitev samega sebe. Zelo pogost je tudi upad fizičnega, kognitivnega in socialnega delovanja (Rodriquez, Gregorich, livaudaisToman, PerezStable, 2016).

Coleman (1978) opisuje zgodnje fiziološke opozorilne znake vpliva stresa na telo: pojavijo se bolečine v prsah, diareja, glavobol, prebavne težave, nespečnost, palpitacije in utrujenost. Witkin (1999) pa poudarja, da dolgotrajno doživljanje stresa pripomore k nastanku vnetja debelega črevesja, želodčnega čira, razdraženega črevesja, hiperventilacije, astme, revmatičnih obolenj, alergij in težav s kožo (Žibert, Svetina idr., 2008, str.66-96)

## 2.5 Zakaj pride do stresa ?

»V svoji preroški knjigi Future Shock Alvin Toffler opaza, da ljudje doživljajo več stresa, kadarkoli so v kratkem časovnem obdobju izpostavljeni številnim spremembam« (Elkin, 2014, str. 10). O stresu govorimo takrat, ko je oseba izpostavljena nekemu dogodku, na katerega gleda kot grožnjo, izgubo ali izziv, torej, ko oseba oceni, da situacija zahteva vlaganje povišanega, izrednega napora zaradi adaptacije (Zatović, 2002). Znanstveniki so dokazali, da stres na osebo vpliva že pred porodom, saj vpliva na mater in plod in tako



pripomore k porodnim zapletom in poškodbami, ima pa tudi dolgoročne posledice zdravja (Majdič, 2015).

### **2.5.1 Nespečnost**

Spanje je ena izmed osnovnih človekovih potreb. »Po modernem gledanju je spanje varovalni mehanizem, ki preprečuje, da bi prišlo do okvare našega organizma zaradi pretirane utrujenosti. Tako kot lakota sovпада z normalnim urnikom obrokov, se tudi zaspanost pojavlja ob običajnih urah. Človek lahko živi brez hrane do tri tedne, enak čas, preživet brez spanja, pa lahko povzroči hude psihične in fizične okvare« (LubanPloza, 1994, str. 31). Spanje pa ne vpliva zgolj na duševnost človeka, pač pa tudi na njegovo fiziologijo. Znanstveniki namreč menijo, da se v spanju obnavljajo celice, telo pa skladišči energijo za naslednji dan (Kojadin, 2015). Če človek ni dovolj naspan, se hitro pokažejo posledice kot so: zmedenost, glavobol in slaba volja, to pa posledično vodi v stres. Pomembno je torej, da vsak najde svoj ritem spanja in spi toliko, kolikor telo potrebuje počitek.

### **2.5.2 Spremembe**

Večina ljudi je vajena rutine. Življenje brez sprememb omogoča lagodno življenje brez napetosti in stresa. Manjših sprememb v življenju se ljudje skorajda ne zavedamo, ko pa pride do večje spremembe, kot so selitev, sprememba stana, nenadna smrt ali nesreča idr., pa je lahko to zelo stresno, ker ruši naš ustaljeni red. »Splošno znano je, da človek, ki ga v kratkem času doleti več pomembnih dogodkov, načrtovanih ali nepredvidenih, težko prenese toliko sprememb hkrati, in je zato bolj dovzeten za simptome stresa« (Powell, 1999, str. 46).

Najpogostejše stresne okoliščine nastajajo v stiku s sočlovekom, zlasti v šoli, na delovnem mestu ali doma. »Poglavitno doživljanje stresa je povezano z ogroženostjo človekove samozavesti, samospoštovanja in bojznijo zaradi izgube socialne varnosti ali domačega zavetja« (Looker in Gregson, 1993, str. 89).

### **2.5.3 Stres na delovnem mestu**

»Zaradi bremen, ki nam jih najpogosteje nalagajo drugi, nas kmalu prevzame nadležen občutek, da so se okoliščine izmuznile našemu nadzoru« (Looker in Gregson, 1993, str. 103).

Vsako delovno mesto vključuje številne vire stresa. Spielberg (1985) našteva te vire stresa: slabe delovne razmere, dolg delovnik, samostojno odločanje in slabi odnosi s predstojniki in sodelavci. Looker in Gregson (1993) pa dodajata še: preobremenjenost, nenehno pomanjkanje časa zaradi prekratko postavljenih rokov, nezadovoljstvo zaradi pomanjkanja priložnosti, da bi se lahko izkazali, nejasna vloga in pomen delovnega mesta, spreminjanje delovnih metod ter slaba obveščenaost.

#### **2.5.4 Odnos s partnerjem**

Že evolucijska psihologija nam govori, da je življenje v skupini lažje. Ker smo ljudje težko sami, si najdemo življenjskega sopotnika, s katerim se bi počutili varni in ljubljene, in ki nam bo pomagal skozi življenjske ovire. Skupno življenje, poroke, zaljubljenost, so pozitivne danosti, ki nam dolgotrajnega stresa sicer ne bi smele povzročati. A dejstvo, da moramo življenje deliti z drugim človekom, čigar poglede moramo upoštevati enako kakor svoje, ni lahko (Powell, 1999). Število ločitev se je, samo v Sloveniji, v desetih letih podvojilo, kar lahko razumemo tudi tako, da je partnersko življenje samo po sebi dokaj stresno.

#### **2.5.5 Finance in denar**

Vedno več ljudi je brezposelnih ali pa so zaposleni, a zaslužijo premalo in ne vedo, kako bi preživeli, financirali izdatke za otroke ipd. saj jim finance predstavljajo velik problem. Zaskrbljenost zaradi denarja tako prinaša veliko stresa, saj ogroža družino, ustaljen način življenja in dom.

#### **2.5.6 Okolje v katerem živimo**

Stresorji se pojavljajo skoraj na vsakem koraku. V trgovini naletimo na gnečo, doma so morda glasni sosede, na cesti je veliko voznikov, ki ne vozijo po predpisih – vse to nas zelo obremenjuje. Zelo stresno za študenta je npr., da se mu »sesuje« računalnik, ko piše pomemben dokument. Takih dogodkov je še mnogo. Ves stres, ki se kopiči, se tako nikoli ne sprosti, ampak se zgolj le še dodatno kopiči.

S tem, ko stresa ne sproščamo in se v nas samo še kopiči, lahko pride do posledic, ki ogrožajo naše zdravje.

### **2.6 Simptomi stresa**

Reakcije na stres se razvijejo v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni (Dernovšek, Tavčar, Orel, Gorše Muhič in Pečnik, 2006). Simptomov stresa je ogromno, saj stres učinkuje na večino organov v telesu in vpliva na najrazličnejša dogajanja. Ko določamo simptome stresa, moramo biti zelo previdni, saj lahko določene simptome povzročijo drugi dejavniki in ne stres (Tušak in Masten, 2008). Pri osebi, ki je doživela stres, lahko sprva opazimo začetno stanje osuplosti oziroma zbeganosti. Zmanjša se posameznikova pozornost, kar vodi do zmedenosti, ima občutek, kot da ni povsem pri zavesti oz. kakor da ne dojema, kaj se okoli njega dogaja. »Gre za splošno vzdraženost živčnega sistema, ki pripravlja telo na "boj ali beg". Sledi umikanje iz stresnih okoliščin ali huda vznemirjenost – ta lahko posameznika za krajši čas ohromi« (Dernovšek, 2006, str. 9).

Simptome stresa delimo na štiri osnovne skupine (Žibert, Tušak idr., 2008, str. 3740):

- Emocionalni znaki stresa

Obupanost, zaskrbljenost, jokavost, pobitost, nemoč, odsotnost, zadržanost, živčnost, izbruhi jeze, nezadovoljstvo, občutek krivde in nezadostnosti, odrinjenost, pomanjkanje samospoštovanja, občutki manjvrednosti, pomanjkanje energije, pretirana občutljivost, brezup glede prihodnosti, depresivnost idr.

- **Intelektualni – mentalni znaki stresa**

Občutki nesposobnosti, ne-zaključevanje nalog, pomanjkanje sposobnosti jasnega mišljenja, težave s koncentracijo in sprejemanjem odločitev, pozabljenost, iracionalnost, obotavljivo in težavno lotevanje novih zadev, nerazumnost odločitev, tog način razmišljanja, pretirana kritičnost idr.

- **Vedenjski znaki stresa**

Nepotrpežljivost, vzkipljivost, agresivnost in jeza, pretirano kritiziranje drugih, naglica, lotevanje preveč stvari hkrati, neučinkovitost, neuspešnost, izogibanje družbi, motnje spanja idr.

- **Fiziološki oz. telesni znaki stresa**

sem sodijo telesni znaki, ki so pri človeku najbolj vidni, ti so: razbijanje srca, zasoplost in cmok v grlu, suha usta, prebavne motnje, bruhanje, diareja, mišična napetost, povešena ramena, nemir, hiperaktivnost, grizenje nohtov, stiskanje pesti, potenje dlani, tresoče dlani, slabost in omotičnost, glavoboli, mrzle dlani in stopala, pogosta potreba po uriniranju idr.

Slika 1 Fiziološki znaki stresa. (povzeto po Musek, 1998)

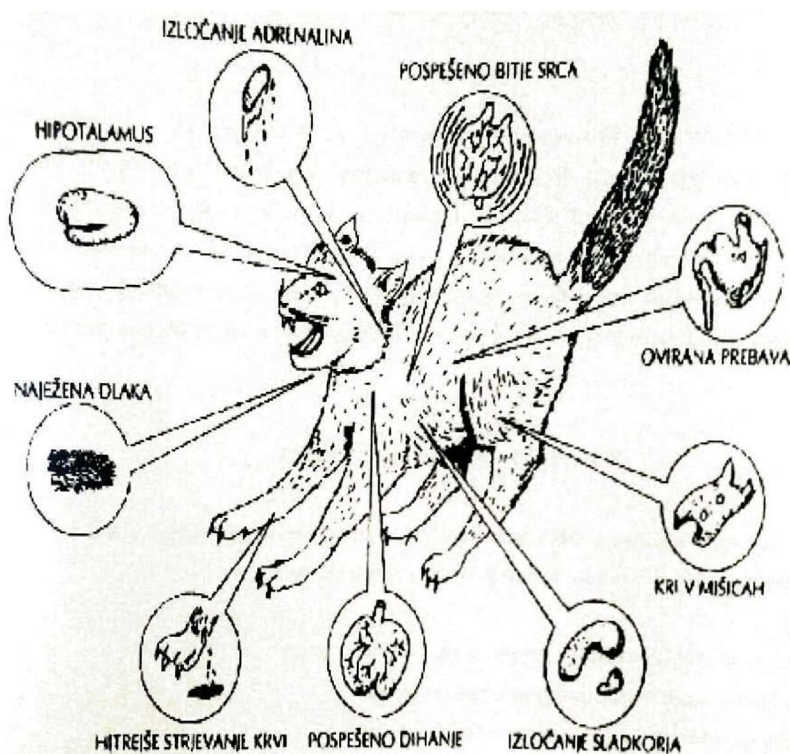


Tabela 1 Simptomi stresa (Žibert, Tušak idr., 2008, str.40)

Fiziološki znaki	Doživljajski znaki	Vedenjski znaki
Glavoboli	Živčnost	Pretirano kritiziranje drugih
Slabost, omotičnost	Prisotnost negativnih misli	Zmanjšana spolna sla
Bolečine v prsih ali pri srcu	Vznemirjenost, razdraženost	Težave z govorjenjem
Bolečine v spodnjem delu hrbta	Pomanjkanje energije	Pomanjkanje interesa
Povečano znojenje	Depresivnost	Motnje spanja
Hitro bitje srca	Občutje ujetosti, prizadetost	Povečan ali zmanjšan apetit
Zadihanost	Izbruhi jeze, nerazumljenost	Težave pri odločanju
Bolečine v želodcu	otožnost	Izogibanje družbi
Slabotnost	Neprestan strah	
Pospešena presnova	Znižano samospoštovanje	

### 2.6.1 Posttravmatska stresna motnja (PTSM)

Ko je oseba izpostavljena izjemnim telesnim in duševnim obremenitvam od enega do treh dni, se razvije prehodna motnja, kateri rečemo akutna stresna reakcija. Akutna stresna reakcija sodi v urgentna psihiatrična stanja, lahko pa preide v posttravmatsko stresno motnjo ali prilagoditveno motnjo (Škufca Sterle in Zafošnik, 2015). PTSM nastane kot zakasneli ali podaljšani odziv na izjemno hude stresne dogodke. Stresorji, ki povzročijo to motnjo, so danes zelo pogosti, različni in univerzalni (Ziherl, 1996). PTSM se tako najpogosteje pojavi pri vojaki ali pri osebah, ki so preživele požar. Njihovo življenje po stresnem dogodku lahko poteka normalno, vse do prve stresne reakcije, ki sproži spomin na travmatičen dogodek in sprožijo panično, stresno reakcijo. »Travmatsko doživetje je nepričakovano doživetje izjemno ogrožajoče situacije, ki poruši posameznikove obvladovalne sposobnosti in zmogljivosti in povzroči občutek popolne nemoči« (Masten, Žibert idr., 2008, str. 97). Simptomi te motnje so: ponavljajoče podoživljanje travme v obliki vsiljivih spominov, sanj in nočnih mor, emocionalna otopelost, odtujenost in neodzivnost do okolice, anhedonija, izogibanje okoliščinam, ki spominjajo na travmo, avtonomna preraždraženost in prenapeta budnost, povečano vznemirjenje in nespečnost, anksioznost in depresivnost, samomorilnost. Motnja lahko traja nekaj mesecev do več let (Škufca Sterle in Zafošnik, 2015).

### **3 SOOČANJE IN SPOPRIJEMANJE S STRESOM**

Podobno, kot npr. pri kašlju, migreni ali bolečem grlu, ljudje tudi v primeru stresnih simptomov večinoma ne poiščejo pomoči že ob prvih znakih, pač pa se skušajo prepričati, da ni hudo in da se lahko samo izboljša. Ko ljudje občutijo stres, v večini primerov ne naredijo nič posebnega da bi ga skušali omiliti, kar je seveda narobe. Stres bi morali jemati resneje. V primeru, da pride do kroničnega stanja, se stres le še težje reši; dlje kot oseba odlaša, več stisk se v njej nabere.

Obstaja več načinov spoprijemanja z dolgotrajnim stresom kot so meditacije, razna sproščanja, navodila za spremembo življenjskega sloga, čuječnost idr. (Grossman, Niemann, Schmidt in Walach, 2004). Pri spoprijemanju s stresom lahko uporabimo tudi različne oblike psihoterapij. Ena od primernih je Bonding psihoterapija (BPT) (Stauss, 2007), ki je usmerjena na pomoč klientu pri prepoznavanju vzrokov za dolgotrajni stres in k uspešnemu zniževanju dolgotrajnega, kroničnega stresa.

#### **3.1 Preventivni pristopi pri soočanju s stresom**

Kožar (1995) poudarja, da ni dovolj, da se posameznih sprošča po obremenitvah, saj je lahko takrat že prepozno. Potrebno je namreč živeti tako, da je sprostitvev del človekovega vsakdana. Sproščamo se lahko na več načinov, med najučinkovitejšimi pa so ravno relaksacijske metode, opisane v naslednjem poglavju. Pomembno si je vzeti dovolj časa za spanje, za redno telesno vadbo, urejeno ter pravo prehrano, pomembna je dobra organizacija urnika oz. potek dneva (Elkin, 2014). Če osvojimo teh nekaj navad, se že v veliki meri sami, preventivno, spopademo z stresom.

#### **3.2 Kako si lahko sami pomagamo**

Ko imamo preveč obveznosti in se počutimo preobremenjeni, ter vidimo prve znake stresa, si lahko pomagamo sami, z majhnimi spremembami navad v življenju.

##### **3.2.1 Sproščanje**

Looker in Gregson (1993, str. 128) obdobje sproščanja definirata kot čas, ko je možna ponovna obnova energije: »V tem obdobju deluje simpatični živčni sistem z nižjo zmogljivostjo, kar omogoča, da parasimpatični sistem poveča svoj vpliv na telesne funkcije. Raven noradrenalina, adrenalina in kortizola pade in telesne reakcije so ravno nasprotno tistim, ki jih zaznamo med stresno reakcijo«. Potenje se zmanjša, poveča se izločanje sline, mišice niso več tako napete in se sprostijo in naposled se umirijo tudi misli. »Kljub temu pa je telo v nenehni pripravljenosti in se lahko v delčku sekunde učinkovito odzove na nevarnost« (Looker in Gregson, 1993, str. 128). Powel (1999) opiše sproščanje kot večšino, ki se jo je potrebno najprej naučiti, nato pa jo redno uporabljati in vaditi. Metod sproščanja je veliko, najbolj osnovne so pa razne tehnike zavestnega dihanja ter razne metode progresivnega sproščanja mišic. Carnegie (2012) poudarja, da je vrsta sprostitve odvisna od okoliščin, ki nek stres povzročajo. Obstajajo namreč različne metode sprostitve, ki so primerne za različne posameznike ter situacije. Sprostimo se pa lahko tudi na vrsto drugih načinov: s pomočjo glasbe, ki učinkovito zmanjšuje raven anksioznosti

(Hasner, 1985), športa in meditacije ( Bahrke in Morgan, 1978), nenazadnje pa nekatere sprosti zgolj topla kopel.

Tušak, Žibert idr. (2008) poudarjajo, da sproščanje deluje na organizem poživljajoče, povečuje budnost ter izboljšuje koncentracijo posameznika, med drugim pa spodbuja spomin in ustvarjalnost. Tušak, Žibert idr. opisujejo osem metod sproščanja (relaksacijskih metod), ki naj bi posamezniku omogočile, da bi si ta nabral energije in svežih moči.

#### □ Dihalne tehnike

Pomanjkanje kisika v človekovem telesu povzroča nezbranost, utrujenost, nihanje razpoloženj in pogosti upadi dobre volje. »Z vajami za urjenje pravilnega in sproščujočega dihanja se reducira občutek nelagodja, slabo počutje in škodljiv stres, ki so pogoste posledice nepravilnega dihanja, saj je znano, da se med stresno reakcijo spremeni tudi način dihanja. Zaradi čustvenega pretresa je dihanje med stresno reakcijo pospešeno in poglobljeno« (Tušak, Žibert idr, 2008, str. 134).

#### □ Jacobsonova metoda progresivne relaksacije

Glavni cilj progresivne relaksacije je, da se posameznik nauči sprostiti celotno telo, in doseže uskladitev delovanja vegetativnega živčnega sistema. Ta vrsta relaksacije poteka v stopnjah , ki so spodaj navedene:

- sprostitvev v rokah,
- sprostitvev v nogah,
- dihanje,
- sprostitvev v čelu,
- sprostitvev govornih organov.

S to tehniko dosežemo postopno krčenje in sproščanje mišic v določenem zaporedju. Vaja je smiselna, če se posameznik osredotoči na pokrčeno mišico, ki počasi preide v sprostitvev.

#### □ Biofeedback metoda sproščanja

Biološki vzratni učinek je uporaba pripomočkov in naprav, ki sprotno spreminjajo telesne odzive, katere sprožijo stresne reakcije, kot so sprememba srčnega utripa, mišične napetosti, potenje idr. (Looker in Gregson, 1989, v Tušak, Žibert idr. 2008)

#### □ Metoda sistematične desenzitacije

To metodo najpogosteje uporabljamo, če želimo odstraniti razne strahove, fobije, občutke tesnobe ter druga neprijetna čustva. Sestavljena je iz uporabe metod relaksacije ter vizualizacije. Gre za postopek odstranjevanja negativnih emocij. Metoda sistematične desenzitacije poteka v več fazah:

- 1) Sprostitev posameznika in kasnejša sugestija prijetnih občutkov sproščenosti in zaupanja vase
- 2) Posameznik predela situacijo za situacijo (prične pri najmanj problematičnih, konča pa pri fazi, ki mu povzroča največ strahu).

Predelava situacij lahko traja tudi več dni ali celo tednov, saj moramo situacije prenesto ponavljati, da bi vsi negativni občutki izginili (Tušak, Žibert idr., 2008)

#### □ Avtogeni trening

Avtogeni trening je metoda samohipnoze, ki jo je razvil J. H. Schultz. »Posameznik doseže nadzor nad svojim fiziološkimi procesi z določenimi vajami« (Treven, 2005, str. 72). Je tehnika, ki zahteva dolgotrajno, vendar časovno relativno kratko vadbo, temelji pa na samopreklopljenju (Tušak, Žibert idr., 2008). Vključuje šest vaj. Vsaka vaja vsebuje geslo, ki ga mora posameznik skoncentrirano ponavljati (Tušak, 2003):

- vaja za težo (desna roka je zelo težka),
- vaja za toploto (desna roka je zelo topla),
- vaja za srce (srce bije enakomerno),
- vaja za dihanje (dihanje je umirjeno),
- vaja za trup (trebuh je topel),
- vaja za glavo (čelo je hladno).

Po koncu vsakega avtogenega treninga je potrebno ukaze preklicati (roki sta čvrsti, dihanje je globoko) (Tušak, Žibert idr., 2008).

#### □ Hipnoza in avtohipnoza

Pri hipnozi se posameznik poglobi v sproščeno stanje s pomočjo hipnotizerja. Posameznik lahko preide v globoko hipnozo, kjer je zavest posameznika skoraj popolnoma izključena in je oseba zato izredno dojemljiva za hipnotizerjeva sporočila, ali v tako imenovano lažje hipnotično stanje, pri katerem se posameznik skoraj vsega zaveda (Tušak, Žibert idr., 2008). V stanju hipnoze je posameznik osredotočen zgolj na en dražljaj, na primer spomin, izloči pa vse zunanje dejavnike, kar mu omogoči popolno osredotočenost na ne problem.

Avtohipnoza pa je vrsta hipnoze, kjer posameznik, brez pomoči hipnotizerja, pripelje samega sebe v sproščeno stanje. Pri tej vrsti hipnoze si mora posameznik v naprej pripraviti sugestije, in z ponavljanjem le teh doseže isti učinek, kot bi ga dosegel s pomočjo hipnotizerja (Tušak, Žibert idr., 2008).

## □ Metoda vizualizacije in senzorizacije

Kot že samo ime pove, gre pri metodi vizualizacije za obliko mentalnega predstavljanja. Posameznik si v mislih predstavlja nek objekt, osebo, neko aktivnost ali nastop itd.

Metoda senzorizacije, še bolj živo priključuje nek spomin, ne samo z sliko temveč tudi z glasovi, kinestetičnimi občutki in ostalimi senzornimi predstavami, kar omogoči posamezniku še močnejše občutenje.

Tušak (2003) opisuje, da se vizualizacija uporablja kot pomoč pri učenju spretnosti in gibov, pomoč pri odstranjevanju negativnih občutij, metodo treninga koncentracije, tehniko priprave na stresne dogodke in metodo priprave na razne nastope.

## □ Meditacija

»Meditacija je učinkovita metoda za psihično umirjanje in sproščanje. Zajema razmišljanje, poglobljanje v problem, hkrati pa predstavlja metodo obvladovanja in kontroliranja človekovega uma in misli« (Tušak, Žibert idr., 2008, str. 137). Med meditacijo se naše telo sprosti, upočasnita pa se srčni utrip in dihanje. Posameznik se mora med vajo osredotočiti na katerokoli nepomembno besedo ali zvok, ki ga tekom celotne meditacije po tihem izgovarja. Posameznik se lahko s pomočjo meditacije nauči nadzirati misli in čustva. Tušak (2003) opisuje učinke meditacije na telo:

- pomiri simpatični živčni sistem,
- upočasni srčni utrip, in presnovo
- zmanjšuje frekvenco dihanja,
- zniža raven krvnega pritiska,

### 3.2.2 Čuječnost (Mindfulness)

Čuječnost je nepresojajoče zavedanje tega, kar se dogaja v sedanjem trenutku (KabatZinn, 1990, v Černetič, 2005). Zavedanje lahko vključuje tako notranje (misli, čustva) kot zunanje dejavnike (zvoki). »Čuječnost lahko opredelimo kot spretnost, i jo je možno razviti s prakso. Za razvoj čuječnosti se običajno uporablja določena vrsta meditacije, ki jo Miller, Fletcher in KabatZinn (1995) opredeljujejo kot prizadevanje za namerno usmerjanje pozornosti, ki na nepresojajoč način na doživljanje v sedanjem trenutku ter vzdrževanje pozornosti v sedanjem času« (Černetič, 2005, str. 74). Nedavno predlagani model čuječnosti Bishopa in sodelavcev (2004) vsebuje dva faktorja: samoregulacijo pozornosti ter usmerjenost na doživljanje.



Samoregulacija pozornosti: pozornost ohranjamo na trenutnem doživljanju, kar omogoča boljšo prepoznavo mentalnih dogodkov (zaznav, čustev, misli), ki se v posamezniku odvijajo v sedanjem trenutku.

Usmerjenost na doživljanje: nanaša se na specifično orientacijo (značilna radovednost, odprtost in sprejemanje) do lastnega doživljanja v danem trenutku. Gre za proces odprtega odnosa do svojega lastnega doživljanja (Černetič, 2005).

### 3.2.1.1 Spanje

Eden pomembnejših in hkrati nujnih virov sproščanja je spanec. Stres je v veliki meri posledica nespečnosti. Če človek ne odpočije svojega telesa ter psihe in ne obnovi celic, ter telesu ne zagotovi vseh virov, ki jih potrebuje, lahko pride do raznih telesnih bolečin ali slabega počutja, posledično pa tudi do stresa ali kake druge bolezni, pogojene s stresom. Človek v povprečju potrebuje 89 ur spanca na dan, da bi bilo njegovo telo spočito, vendar večina ljudi tega ne upošteva in spi premalo. Dr. Allen Ekin (2014, str.175) v svoji knjigi trdi: »V resnici, večina ljudi ne spi dovolj. Kadar ste utrujeni, pa je na žalost znižan tudi vaš čustveni prag. Bolj se ranljivi za druge stresorje okrog sebe. Stres proizvaja še več stresa. Zelo pomembno je torej, da prekinete ta začaran krog in se dobro naspite«. Poudarja tudi, da je pomembno, da gremo v posteljo dovolj zgodaj, da si ustvarimo ritem spanja ter oblikujemo rutino, zelo pomembno pa je tudi, da okolje v katerem spimo ni hrupno, da je v njem čim manj elektronskih naprav, da je v sobi primerna temperatura ter primerna vzmetnica. Omeni pa tudi, da je pred spanjem pomemben ritual, ter da pred spanjem ni dobro piti alkoholnih pijač, jesti težjih večernih obrokov, gledati televizije ali uporabljati telefonskih naprav (Elkin, 2014).

### 3.2.2 Prehrana

Spanje ni edini način, kako pridobimo energijo, ki jo oseba nujno potrebuje za preživetje, velik pomen imata tudi prehrana ter hidracija. Pomembno je da se pravilno prehranjemo, kar za normalno osebo pomeni, da ima 4 do 5 obrokov dnevno, in spi v povprečju 2 do 3 litre vode na dan. »Zdrava prehrana ugodno vpliva na razpoloženje in vitalnost, daje energijo, krepi mišice, pospešuje krvni obtok, varuje pred boleznimi, izboljšuje imunski sistem in zagotavlja moč za obrambo pred stresi vsakdanjega življenja« (Powell, 1999, str. 134). Hiter tempo življenja nam ne dovoljuje, da bi se usedli in v miru pojedli obrok, zato raje obiščemo razne prodajalne z hitro hrano ter v hoji pojemo, kar seveda ni zdravo. Veliko se govori o tem kaj je za nas zdravo in kaj ne, na televiziji in v časopisih je veliko prispevkov o tem kako se pravilno prehranjevati, saj veliko ljudi tega ne zna ali pa znajo a zgolj tega ne prakticirajo. Powell (1999) opisuje, da bi ljudje morali uživati več vlaknin (sveže sadje, polnozrnata živila, rjav riž), hrano z manj maščobami (ribe, pusto belo meso, zelenjavo) ter se izogibati slanemu stvarem, sladkorjem, alkoholu ter kofeinu, ki povzročajo simptome stresa. Hrana in pijača, ki prispevajo k stresu pa naj bi bile: čaj ali kava, bel sladkor, sladice, sol, ocvrta hrana, rdeče meso, čokolada, smetana in majoneza idr. Pomembno je tudi, da jemo čim bolj uravnoteženo ter raznoliko. Hrana mora biti energetsko dovolj bogata, da zadosti našim potrebam, vsebovati pa mora tudi zadostno količino vitaminov ter rudnin. Delež posameznih sestavin hrane, ki je priporočljiv je: 10-15% beljakovin (proteinov), 30-35% maščob (polovica nasičenih, polovica nenasičenih),

50-60% ogljikovih hidratov ter dovolj vitaminov, vode in rudnin (Looker in Gregson, 1993).

### **3.2.3 Gibanje**

Tako kot pogosto primanjkuje časa za prehranjevanje, enako ali pa še bolj primanjkuje časa za redno vadbo.

Večkrat je že bilo dokazano, da športna aktivnost sprošča in znižuje raven stresa v telesu. Kate Middleton (2014) navaja, da šport pripomore k manjšemu odzivu na stres, ter da dobra telesna pripravljenost in dejavnost znižujeta krvni tlak, skrbita za zdravje srca in izboljšujeta duševno počutje. »Vadba kratkoročno ni najučinkovitejša oblika telesne sprostitve, vsekakor pa pomeni ključni del dolgoročne strategije obvladovanja stresa« (Middleton, 2014, str. 158). Zelo priporočljivo je celo, da če opravljamo kako delo, bodisi v službi ali v šoli, da si vzamemo trenutek ter naredimo par dihalnih vaj, malo razgibamo vratne mišice ter glavo in zravnamo hrbet, tako kisik lažje pride do možganov, ker pospešimo pretok krvi.

### **3.2.4 Sprememba življenjskega sloga**

Veliko ljudem stres povzroča delovno mesto, ljudje, ki jih vsak dan srečujejo, razne stvari, ki se jih lotevajo ob prostem času idr. Pomembno je, da zaznamo, kaj na nas slabo vpliva, torej kaj nam povzroča slabo počutje, in se od tega skušamo oddaljiti. Če je neko delovno mesto prenaporno a hkrati nismo dobro plačani za to kar opravljamo, je najbolje da se temu skušamo izogniti in si bodisi poiskati novo delovno mesto. Veliko število ljudi kadi ali dnevno uživa alkohol, kar posledično vpliva na razvoj simptomov stresa, zato bi bilo priporočljivo, da bi za začetek zmanjšali število cigaret/alkoholnih pijač na dan (vendar ne bi smeli popolnoma prenehati, saj bi to lahko vplivalo kot ogromen stresor in bi zato lahko še hitreje prišlo do stresnega odziva), in skušali čez čas te negativne navade prekiniti.

## **3.3 Strokovna pomoč – primer nekaterih dobrih praks**

Ko je človek pod vplivom dolgotrajnega stresa in si sam ne more učinkovito pomagati, lahko poišče strokovno pomoč zdravnika, psihologa in/ali psihoterapevta. Dolgotrajni/kronični stres lahko zdravimo tudi s pomočjo zdravil. »Zdravila, kot so anksiolitiki (alprazolam, diazepam), se ne priporočajo iz enakih razlogov, kot odsvetujejo uživanje alkohola. Anksiolitiki namreč ne rešujejo problemov, ampak omogočajo »nojevske pristop«. Anksiolitiki (pomirjevala) pod nadzorom zdravnika so seveda priporočljivi, v kolikor pri bolniku nastopi resen problem psihiatrične narave. V primerih posttraumatske stresne motnje, klinične depresije ali anksioznih motenj so zelo uspešna psihotropna zdravila, še posebej selektivni zaviralci ponovnega prevzema serotonina, kot sta na primer sertralin ali fluxetin« (Starc, 2007, str. 297). Izrazito obliko kroničnega stresa je dobro zdraviti z medikamenti. Pred pričetkom, vzporedno ali po medikamentoznem zdravljenju pa je vredno poskusiti s kako vrsto psihoterapije, saj so se te izkazale kot učinkovite pri zdravljenju dolgotrajnega stresa.

## 3.4 Bonding psihoterapija

### 3.4.1 Definicija

Bonding psihoterapija (BPT) (Stauss, 2007) je usmerjena k prepoznavanju vzrokov za dolgotrajni stres in za uspešno zniževanje dolgotrajnega, kroničnega stresa. Je intenzivna oblika skupinske terapije, katere namen je premagati strah pred intimnostjo in zavrtnitvijo (Kooyman, Olij in Storm, 2011). Ameriški psihiater Daniel Casriel (1972) je emocionalno odprtost in fizično bližino sočloveka poimenoval "bonding". Bonding je uvrstil v skupino z ostalimi osnovnimi človekovimi biološkimi potrebami kot so prehranjevanje ter pitje (Casriel, 1972).

#### 3.4.1.1 Pomen fizične bližine

Da je fizična bližina človeku potrebna, je dokazal že Harry Harlow v eksperimentu z opicami (Harlow, 1958). Harlow je komaj rojene opice ločil od svojih mater ter jih postavil v mrežasto kletko, ki je vsebovala dve umetni nadomestni materi. Prva je bila narejena iz kovinske žice, v katerem je bil vir hrane oziroma mleka. Druga je imela podobno strukturo, vendar je bila prekrita z mehkim in debelim krznom, in ni imela vira hrane ali mleka. Harlow je z poizkusom želel ugotoviti, katera nadomestna mati je za mladiče bolj pomembna: tista ki je imela hrano ali tista, ki je bila mehkejša in zato tudi udobnejša. Ugotovil je, da so opice odšle po hrano k materi zgolj, ko so bile lačne, potem pa so se takoj vrnile k "mehki" materi. Občutek zaščite in udobja jim je očitno pomenil več kakor hrana (Harlow, 1958).

### 3.4.2 Kaj je bonding psihoterapija?

BPT spada med tiste psihoterapevtske modalitete, ki metodo spoštljivega in neseksualnega telesnega stika vključujejo med svoje metode psihoterapevtskega dela. Že ustanovitelj BPT ameriški psihiater in psihoanalitik Daniel Casriel (1972) – je pri svojem psihoterapevtskem delu opazil, da klienti, ki so v stresu in pod vplivom intenzivnih čustev (jeze, strahu, žalosti,...), v teh intenzivnih čustvenih stanjih večinoma potrebujejo objem kot tisto psihoterapevtsko metodo, ki jim učinkovito nudi občutek sprejetosti, opore, spodbude in varnosti pri soočanju z intenzivnimi čustvenimi stanji, travmami in stresom. Casriel (1972) dodaja, da je psihoanalitično psihoterapijo dopolnil z določenimi oblikami telesnega stika ter glasnega izražanja čustvenih stanj prav zato, ker je s tem znatno pospešil in okrepil do takrat obstoječ način psihoanalitičnega dela. Po Casrielovem mnenju je prav telesni stik tisti »manjkajoči člen«, ki lahko psihoterapevtske učinke na duševnost (zlasti korektivne emocionalne izkušnje in korektivne kognitivne izkušnje) učinkovito dopolni s psihoterapevtskimi učinki na telesno razsežnost človeka. Na ta način je Casriel iz psihoanalize postopoma razvil BPT.

Stauss (2007, po Casriel 1972) opredeljuje osnovne biopsihološke potrebe:

1. bonding (medosebna fizična bližina s sočasno čustveno odprtostjo),
2. občutek varnosti v odnosih do drugih oseb,
3. doživljanje fizičnega (telesnega) dobrega počutja,
4. avtonomija,

5. samospoštovanje in samozavest,
6. identiteta (obstoj sebi lastne identitete; individualnost),
7. občutenje psihološkega ugodja in užitka v vsakdanjem življenju,
8. občutenje lastne vrednosti in veljave med ljudmi,
9. smiselno življenje (doživljanje smisla v svojem življenju),
10. potreba po duhovnosti (slednje ni nujno potreba po religioznosti, čeprav religiozen človek potrebo po duhovnosti enači s potrebo po religioznosti. Pri ateistu pa potreba po duhovnosti ne vključuje »teističnega« vidika).

»BPT kot metoda za pospeševanje osebne rasti ključno pomaga človeku ne zgolj pri realizaciji prve »stopnje« osebne rasti (zadovoljitev potrebe po medosebno povezanosti oz. po bondingu), pač pa nudi tudi dober in pester metodični sistem za napredovanje na nadaljnje »nivoje« osebne rasti – vse do izvajanja metod za zadovoljevanje potreb po »splošni duhovnosti« (ne nujno religioznosti). Slednje vključuje potrebe človeka po: doživljanju vrhunskih doživetij (»peak experiences«), krepitvi stika s transcendenčnim, krepitvi zmožnosti za ljubezen oz. višanje »čustvene inteligentnosti« « (Polajner, 2011, str. 7)

### **3.4.3 Cilji BPT (po Kooyman, Olij in Storm, 2011)**

Prvi cilj terapije je čustvena predelava preteklih bolečih izkušenj, z namenom, da se neprijetna čustva naj ne bi ponovno pojavljala v podobnih situacijah Tako oseba na določen stresen dogodek ne bo reagirala neustrezno ter emocionalno pretirano se bo na stresni dražljaj odzivala bolj ustrezno.

Glavni cilj terapije je povečati zmožnost za zadovoljevanje biosocialnih potreb, da bi oseba lahko vstopila v pozitivno zvezo z sočlovekom ter da bi bolj uživala življenje.

### **3.4.4 Kako poteka BPT?**

Posamezniki se vsaj enkrat na mesec srečujejo v skupini. V njej je približno 15 udeležencev, vodita pa jo minimalno dva terapevta (priporočeno je, da je eden ženskega, drugi pa moškega spola). Ena delavnica traja približno 45 ur, vikend delavnice pa so organizirane večkrat na leto s 45 seansami (v vikend delavnicah je udeležencev lahko več, 3040). Pred posameznikovim prvim obiskom delavnice, se izvede "intake intervju", po potrebi pa tudi dalj časa trajajoča individualna priprava klienta na vstop v BPT (tudi po več mesecev).

#### **3.4.4.1 Materialnoprostorski pogoji za BPT (po Polajner, 2011)**

Soba, v kateri opravljamo terapije, mora biti dobro izolirana. Udeležencem mora omogočati dostop do sanitarij, imeti pa mora primerne pogoje za terapijo, higieno in odmore. Soba ter objekt na splošno, mora udeležencem nuditi občutek varnosti za nemoteno psihoterapevtsko delo. Nujno potrebna oprema so stoli, talne športne blazine, vatirana kocka ter predvajalnik za glasbo (zvočnik, radio).

### 3.4.4.2 Sprejem novih uporabnikov na BPT skupine ("intake procedure")

Sprejem novih uporabnikov delimo na dve sprejemni proceduri, individualno ter skupinsko:

Individualni del sprejemne procedure: posameznik mora pred obiskom prve delavnice izpolniti nekaj pogojev. Za začetek mora s terapevtom opraviti informativni pogovor, nato pa še več zaporednih individualnih pogovorov, vključno z izpolnitvijo intervjuja (standardni obrazec BPT za "sprejemni intervju"). Nato mora, če je potrebno, opraviti še razne psihološke teste oz. psihodiagnostiko. Ko to opravi, je priporočljivo podati še osebno anamnezo ter življenjepis posameznika. Nato psihoterapevt klientu razloži pravila bonding psihoterapije, sestavi osnutek individualnega terapevtskega načrta in klientu opiše delavnico bonding psihoterapije ter primere značilnih metod (Kooyman, Olij in Storm, 2011).

Skupinski del sprejemne procedure: ko posamezniki opravijo individualni del sprejemne procedure, jih psihoterapevt povabi v skupino. V skupini naredi predstavitveno delavnico BPT, kjer predstavi razne vaje (vaje vzpostavljanja očesnega stika, fizičnega stika med uporabniki, vajami postopnega čustvenega odpiranja in pogovarjanja na skupini, pridobivanja prvih vtisov o delu na skupini, prvih vtisov o odnosni bližini na skupini, o delitvi prvih vtisov med člani skupine,...).

### 3.4.4.3 Potek delavnice bonding psihoterapije (po Polajner, 2011)

Vsaka skupinska terapija – enako velja za BPT – skuša klientom omogočiti čim več psihoterapevtskih (zdravilnih) izkušenj, ki jih lahko pridobijo prav z udeleževanjem psihoterapevtskih skupin kot takih. Yalom (Yalom in Lescz, 2005) govori o osnovnih psihoterapevtskih faktorjih:

Tabela 2 Psihoterapevtski (zdravilni) faktorji v skupinski psihoterapiji (Yalom in Lescz, 2005):

terapevtski faktorji v skupinski psihoterapiji	opredelitev terapevtskih faktorjev
univerzalizem	član skupine spozna, da imajo tudi drugi člani skupine njemu podobna čustva, misli in probleme (zdravilno deluje spoznanje, da nisi edina oseba, ki ima take probleme)
altruizem	član skupine izboljšuje predstavo o samem sebi z nudenjem pomoči drugim (zdravilno deluje pomoč drugim - preko pomoči drugim član pomaga samemu sebi)
vzpostavitev upanja	član skupine spozna, da uspeh druge osebe lahko koristi tudi njemu samemu in drugim, ter tako razvija optimizem in upanje, da je izboljšanje realno možno (zdravilno deluje optimizem in upanje v izboljšanje težav)
informiranje in učenje	član skupine od terapevta ali od drugih članov skupine prejme nove informacije, znanje in pouk o reševanju težav (zdravilno deluje povečanje znanja)
korektivne ponovitve primarnih družinskih izkušenj	član skupine prejema priložnosti, da se na skupini ponovno odvije kritična (škodljiva) družinska dinamika, vendar sedaj v varnem in korektivnem (zdravilnem) slogu (zdravilno deluje

	ponovitev primarnih družinskih izkušenj na zdrav način)
razvoj metod socializacije	član skupine se z udeležbo na skupini vključuje v spodbudno socialno okolje in spoznava take osebe, ki so že bolj prilagojene ter uspešneje komunicirajo (zdravilno deluje socializacija)
posnemanje (zlasti posnemanje zdravega vedenja)	član skupine si z udeležbo na skupini širi osebnostne spretnosti z opazovanjem članov skupine pri njihovem samo-raziskovanju, razvoju in spreminjanju oz. izboljševanju (zdravilno deluje posnemanje zdravega vedenja)
kohezivnost oz. povezanost (bonding)	Član skupine si z udeležbo na srečanjih skupine postopoma krepi občutke zaupanja, pripadnosti in povezanosti med člani skupine (zdravilno deluje medosebna povezanost)
eksistenčni (bivanjski, ontološki) faktorji	član skupine postopoma sprejema odgovornost za lastne življenjske odločitve (zdravilno deluje prevzem odgovornosti za svoje lastne odločitve in za svoje lastno življenje)
katarza	član skupine se postopoma osvobodi močnih čustev, ki jih doživlja v zvezi s svojimi preteklimi ali sedanjimi izkušnjami (zdravilno deluje čustvena katarza)
medosebno / socialno učenje - sprejemanje	član skupine preko povratnih informacij (»feed-back«), ki jih prejema od ostalih članov skupine, krepi uvid o svojem vplivu na druge osebe (zdravilno deluje sprejemanje povratnih informacij o svojem vplivu na druge osebe)
medosebno / socialno učenje - nudenje	član preko skupine omogoča odnosno okolje, ki dovoljuje vsem članom skupine medosebne vplive na prilagojen način (zdravilno deluje nudenje povratnih informacij drugim članom skupine, o tem, kako vplivajo nate)
samorazumevanje	član skupine na skupinskih srečanjih krepi uvid v podzavestne motive za svoje vedenje in čustvene reakcije (zdravilno deluje spoznavanje in razumevanje samega sebe, zlasti svojega podzavestnega sveta)

Yalom (prav tam) pa ne poudarja zgolj psihoterapevtskih faktorjev kot takih, pač pa tudi razmerja med njimi, npr.:

- laično pričakovanje je, da je eden najpomembnejših faktorjev katarza, vendar ima leta razmeroma majhen pomen v primerjavi z univerzalizmom ali socialnim učenjem;
- določene skupine duševnih bolnikov (psihotični, nevrotični,...) in ljudje z določenimi motnjami (npr. zasvojenci,..) zelo različno ovrednotijo posamezne faktorje – osebam z določeno diagnozo so pomembnejši nekateri faktorji, osebam z drugačno diagnozo pa povsem drugi faktorji.

Ob zgoraj navedenim »splošnim« psihoterapevtskim učinkovanjem skupine preko psihoterapevtskih faktorjev, pa iz specifičnega BPT vidika vsaka seansa bonding psihoterapije poteka v treh glavnih fazah (po Polajner, 2011):

- 1) Uvodne vaje: pri tej fazi pacient aktivira disfunkcionalne kognitivno-čustvene sheme tako, da se preko ustreznih vaj viša fizična (neseksualna) bližina med pacienti. Ko

pacienti okrepijo fizično bližino, se v njih navadno sprožijo intenzivne čustvene reakcije. Prva faza se zaključi z izražanjem čustev, ki jih klienti ponavadi intenzivno doživlja v vsakdanji situaciji fizične bližine z ljudmi.

- 2) Bonding: ta metoda je specifična za BPT. Njen namen je v tem, da klientu pomaga pri izražanju globoko potlačenih čustev, ki so povezana z negativnimi izkušnjami, bodisi z fizično bližino ali čustveno odprtostjo v preteklosti. Omogoča mu uvid v lastne čustvene reakcije v aktualnih situacijah fizične bližine, pomaga pa mu tudi razumeti, zakaj pride do določenega disfunkcionalnega kognitivno-emocionalnega vzorca. »Pacient v drugi fazi pridobi uvid v svoje prve negativne izkušnje, ki so povzročile nastanek disfunkcionalnega emotivno-kognitivnega vzorca« (Polajner, 2011, str. 18).
- 3) Miselne sheme: zadnja, tretja faza je namenjena korekciji kognitivno-emocionalnega vzorca. Pacient, preko raznih vaj, pridobi nove (zdrave) emocionalne izkušnje, ki korigirajo tudi pacientovo kognitivno shemo ter posledično vplivajo tudi na klientov odnosni slog ter vedenje

Bazična prepričanja (kognitivne sheme) (po Kooyman, Olij in Storm, 2011).

Najbolj temeljne zdrave miselne sheme / prepričanja (o sebi):

- Jaz obstajam (v odnosno-duševnem smislu)
- Jaz zaupam
- Jaz potrebujem
- Jaz imam pravico/e
- Jaz sem ljubljen/a

Izpeljana prepričanja (o sebi):

- Sem vreden/a (sem enakovreden/a)
- Nisem popoln/a, ampak sem v redu tak/a kot sem
- Najprej jaz
- Jaz sem odgovoren/a (zase, za svoje življenje,...)
- Lahko izbiram (lahko odločam zase, lahko si premislim,...)
- Jaz pripadam
- Jaz zmorem
- idr.

primeri nezdravih prepričanj (o sebi):

- »jaz ne obstajam«,
- »nikomur ni za zaupat«,
- »nisem vreden/a«,
- »nisem ljubljen/a«,
- »(nikomur) ne pripadam«,
- »(ničesar) ne potrebujem«,
- »nimam pravice«,
- »ne smem izbirati (ne smem se odločati zase)«,
- »vedno najprej drugi«,
- »nisem v redu (nisem OK; nisem dober človek)«

Skupinska psihoterapija (na splošno), pa tudi BPT, preko svojih metod ter preko psihoterapevtskih faktorjev, omogoča številne efekte, ki klientom pomagajo pri uspešnem soočanju in spoprijemu z mnogimi elementi prekomernega stresa. Na ključnih fizioloških, doživljajskih oz. psiholoških ter vedenjskih znakih prekomernega stresa (prim. tab. 21), lahko vidimo nekatere ključne nasprotne, zdrave učinke BPT (in skupinske psihoterapije nasploh)

1. pri glavobolih (fiziološki znak), živčnosti (doživljajski znak) ter pretiranem kritiziranju drugih (vedenjski znak stresa), BPT klientom omogoča npr.: izražanje potlačenih čustev (psihološko pogojen glavobol namreč pogosto nastane prav zaradi potlačene jeze), čustveno pomiritev in ugodje (pomiritev živčnosti), socialno učenje ter učenje bolj prilagojenega komuniciranja (nasproti kritiziranju);

2. pri slabosti (omotici), negativnih mislih in zmanjšanem spolnem nagonu, BPT klientom omogoča npr.: sproščanje misli ter pomiritev organizma (z različnimi vajami za sprostitve, saj anksioznost ter tesnoba v človeku povzročata občutek utesnenosti, ki privede do vrtoglavice in slabosti), sprejem pozitivnih prepričanj (pri človeku utrdijo samozavest in dajo občutek gotovosti, tako oseba misli bolj pozitivno), učenje in utrjevanje pozitivnih kognitivnih shem ter pozitivnih prepričanj o samim sebi (oseba si ustvari lepše mnenje o sebi in se posledično počuti privlačnejša ter bolj samozavestna, kar lahko odpravi blokade spolnih potreb);

3. pri bolečinah v prsah ali pri srcu, vznemirjenosti in razdraženosti ter težavah z govorjenjem, BPT klientom omogoča npr.: sprostitve napetosti z glasnimi kriki (ta element bondinga je najbolj globoko regresijski). Glasnost sama po sebi dodatno okrepi stik s potlačenimi čustvi. Če ima oseba veliko potlačenih čustev, lahko čuti bolečine v prsah ali srcu; z glasnim izražanjem čustev (lahko tudi v kriku), pa ta bolečina postopoma izginja. Z glasnim izražanjem misli ali čustev se oseba komunikacijsko odpre. Zato BPT na skupinah uči in spodbuja sprotno komunikacijo. Človeški stik na ljudi deluje pomirjajoče, s tem, ko smo v stiku s sočlovekom (objem), se telo pomiri, klient pa pridobiva občutek varnosti.

4. Pri bolečinah v spodnjem delu hrbta, pomanjkanju energije ter pomanjkanju interesov, BPT klientom omogoča npr.: sprostitve telesa prek različnih gibalnih vaj (če se oseba giblje, je njeno telo bolj vitalno; s plesom in različnimi vajami dinamičnih meditacij sprošča mišice v telesu ter različne psihofizične zakrčenosti). Gibanje osebi omogoča sprostitve blokirane energije ter boljše počutje. BPT omogoča tudi spoznavanje samega sebe, kar privede klienta do spoznavanja novih stvari in zanimanj.

5. Pri povečanem znojenju, depresivnosti in motnjah spanja, BPT klientom omogoča npr.: pomiritev telesa z različnimi vajami meditacije (če je oseba živčna, je potenje povečano, s sprostitvijo misli in relaksacijo mišic pa lahko reduciramo stopnjo živčnosti), pozitivnejši pogled na stvari (z vadbo pozitivnih kognitivnih shem oz. prepričanj oseba zamenja negativna prepričanja s pozitivnimi), relaksacijo mišic in sprostitve misli.

6. Pri hitrem bitju srca, občutkih ujetosti in prizadetosti ter povečanemu/zmanjšanemu apetitu, BPT klientom omogoča npr.: sproščanje (meditacija in dihalne vaje ter različne vaje sproščanja umirijo srčni utrip in pritisk), sproščanje negativne energije (ravno z glasnim izražanjem lahko dosežemo učinek emocionalne sprostitve), boljše počutje (ljudje se med



pozitivnimi ljudmi ponavadi počutijo bolje, to pa - med drugim - omogoča tudi povečanje apetita).

## 4 SKLEPI

Stres je bolezen 21. stoletja, s katero se večina ljudi spopade. Pri dolgotrajnem stresu si lahko pomaga sam z različnimi metodami sproščanja, dihalnimi tehnikami ter meditacijami, lahko pa poišče strokovno pomoč ter skuša problem rešiti s pomočjo strokovnjaka. Ljudje v ta namen iščejo tudi psihoterapevte in skušajo z različnimi terapijami doseči umirjeno blagostanje, brez simptomov stresa. Ena od učinkovitih psihoterapij je bonding psihoterapija, ki se tudi izkazuje kot učinkovita pri soočanju in spoprijemu s prekomernim stresom, saj klientom učinkovito pomaga pri pridobivanju občutka univerzalizma, pridobitvi čustvene podpore, čustvenih korektivnih izkušnjah, možnostih pridobivanja spoštljivega in neseksualnega telesnega stika (kar povzroča tudi pomembne pozitivne hormonske spremembe), redukciji prekomerne duševne napetosti, zniževanju anksioznosti, pridobivanju korektivnih kognitivnih izkušenj, pozitivnemu spreminjanju odnosov in življenjskega sloga (v smeri zniževanja prekomerno stresnega življenja) idr. BPT učinkovito odgovarja na več ključnih vidikov stresa (prim. 3.4.4.3), zlasti pa je učinkovita pri intrapsihičnih vidikih stresa.

### 4.1 Odgovori na Raziskovalna vprašanja

- Kaj je stres (definicija stresa)?

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem (Dernovšek, 2006). Trevor Powell (1999) najbolj na splošno definira stres kot stanje, kateremu smo podvrženi vsi. Dodaja tudi, da je določena mera stresa koristna in nas spodbuja k večji učinkovitosti, preveč stresa pa deluje nasprotno. Iz različnih definicij pa Luban – Plozza povzema, da je stres stanje napetosti organizma, v katerem se sproži obramba, pri čemer se organizem sooči z »ogrožajočo okolico« (Luban – Plozza, 1994).

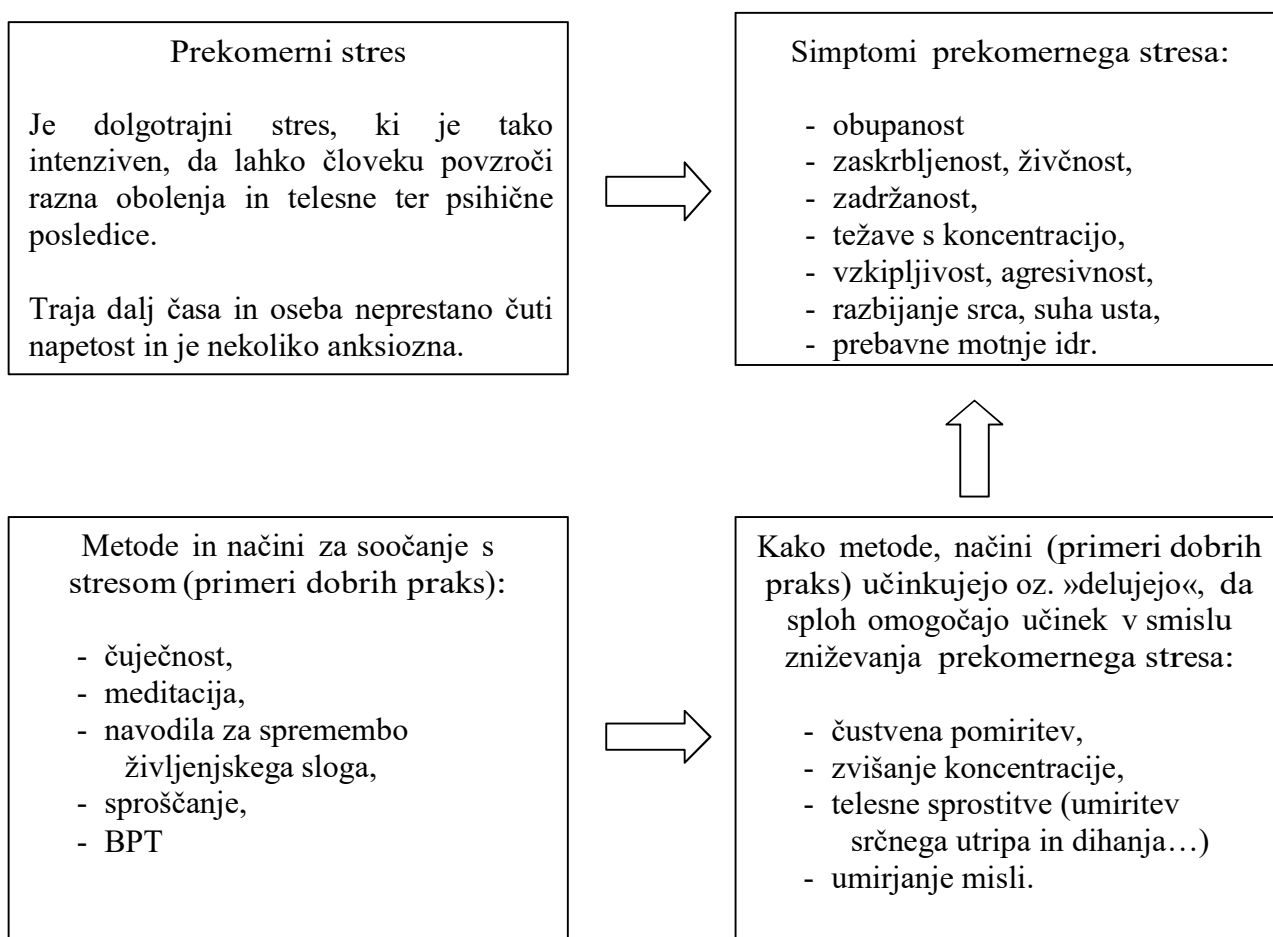
- Katere poglavitne povzročitelje stresa poznamo in kakšna je simptomatika stresa?

O stresu govorimo takrat, ko je oseba izpostavljena nekemu dogodku, na katerega gleda kot grožnjo, izgubo ali izziv, tj., ko oseba oceni, da situacija zahteva vložitev povišanja napora zaradi adaptacije (Zatović, 2002). Najpogostejši vzroki stresa so nespečnost, spremembe v življenju, odnosi z ljudmi (sodelavci, partnerjem, družino, prijatelji), finance in denar ter okolje v katerem živimo. Ko se oseba sooči z neko situacijo, ki je zanjo stresna, se lahko pojavijo emocionalni znaki stresa kot so npr. obupanost, zaskrbljenost, občutki manjvrednosti, pomanjkanje energije, idr., intelektualni znaki kot so npr. pomanjkanje sposobnosti jasnega mišljenja idr., vedenjski znaki: vzkipljivost, neuspešnost, izogibanje družbi, ... ter fiziološki znaki: razbijanje srca, omotičnost, tresoče dlani idr.

- Kako se lahko soočamo in spoprijemamo s stresom in katere metode so učinkovite za omilitev simptomov ter obvladovanje stresa?

Obstaja več učinkovitih načinov spoprijemanja z dolgotrajnim stresom kot so npr. razne meditacije, razna sproščanja, navodila za spremembo življenjskega sloga, čuječnost (Grossman, Niemann, Schmidt in Walach, 2004). Za spoprijemanje s stresom lahko uporabimo tudi razne oblike psihoterapij. Ena od primernih je Bonding psihoterapija (BPT) (Stauss, 2007), ki je usmerjena na pomoč klientu pri prepoznavanju vzrokov za dolgotrajni stres in k uspešnemu zniževanju dolgotrajnega, kroničnega stresa.

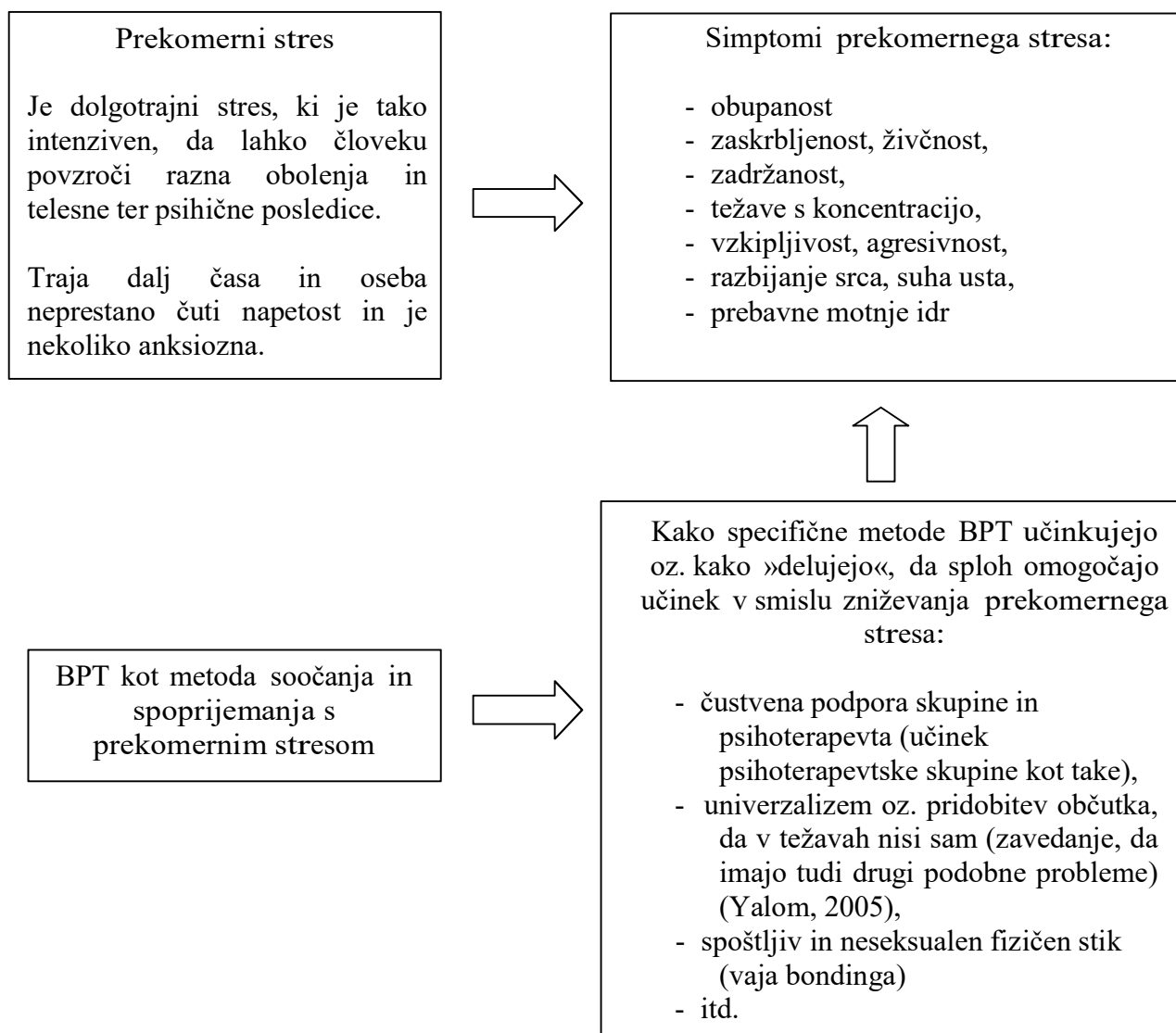
Slika 2 Kako metode, načini učinkujejo oz. »delujejo«, da sploh omogočajo učinek v smislu zniževanja prekomernega stresa



- Ali lahko Bonding psihoterapija omili simptome kroničnega stresa in ali lahko deluje tudi kot metoda preprečevanja stresa ?

Bonding psihoterapija (BPT) (Stauss, 2007) je usmerjena na pomoč klientu za prepoznavanje vzrokov za dolgotrajni stres in za uspešno zniževanje dolgotrajnega, kroničnega stresa. Daniel Casriel (1972) je pri svojem psihoterapevtskem delu opazil, da klienti, ki so v stresu in pod vplivom intenzivnih čustev (jeze, strahu, žalosti,...), v teh intenzivnih čustvenih stanjih večinoma potrebujejo objem kot tisto psihoterapevtsko metodo, ki jim učinkovito nudi občutek sprejetosti, opore, spodbude in varnosti pri soočanju z intenzivnimi čustvenimi stanji, travmami in stresom. BPT učinkovito odgovarja na več ključnih vidikov stresa (prim. 3.4.4.3), zlasti pa je učinkovita pri intrapsihičnih vidikih stresa.

Slika 3 Kako specifične metode BPT učinkujejo oz. kako »delujejo«, da sploh omogočajo učinek v smislu zniževanja prekomernega stresa



## 5 LITERATURA IN VIRI

Bahrke, M. S. in Morgan, W. P. (1978). Anxiety reduction following exercise and meditation. *Cognitive therapy and research*. Vol.2, No.4. 323333.

Cannon, W. B. (1929). *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement – 2 nd ed.* New York: Appleton Carnegie, D. (2012). Premagajte skrbi in stres. Tržič: Učila international

Casriel, M. (1972). *A scream away from happiness.* New York: Grosset & Dunlap.

Černetič, M. (2005). Biti tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. *Psihološka obzorja*. Vol. 14, No.3. 7392

Davis, M., Robbins Eshelman, E. in McKay, M. (2008). *The relaxation & stress reduction workbook.* Oakland: New Harbinger Publications.

Dernovšek, M. Z., Gorenc M. in Jeriček, H. (2006). *Ko te stresa stres : kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje.* Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenija

Dernovšek, M., Tavčar, R., Orel, D., Gorše Muhič, M. in Pečenik, S. (2006). *Prepoznavanje in premagovanje stresa in travme.* Ljubljana: Psihiatrična klinika Ljubljana Elkin, A. (2014).

*Obvladovanje stresa za telebane.* Ljubljana: Pasadena

Erzan, T., Torkar, M. (2007). Razlikovanje med sramom in krivdo ter povezava s stresom, tesnobo in depresijo. *Psihološka obzorja*. Vol.16, No.3. 89104.

Geerlings P. en De KlerkRoscam Abbing J. (1985). Cathartische activerende, psychodynamische groepstherapie. *Tijdschrift voor Psychotherapie*. Jaargang 11, 119

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. in Walach, H. (2004). Mindfulnessbased stress reduction and health benefits A metaanalysis. Pridobljeno junija 2016, na <http://www.sciencedirect.com/scihub.cc/science/article/pii/S0022399903005737>

Guerino, M. R., Briel, A. F. in Gracas Rodrigues Araujo, M. (2015). Hippotherapy as a treatment for socialization after sexual abuse and emotional stress. Pridobljeno junija 2016, na <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4395753/>

Hanser, S. B. (1985). Music therapy and stress reduction research. *Journal of music therapy*, XXII (4), 194206.

Harlow, H. F., (1958). The nature of love. *American psychologist*, Vol. 13(12), 673685

Herzog H. (2011). The impact of pest on human health and psychological well – being: fact, fiction or hypothesis? *Current Directions in Psychological Science*, 20 (4), str. 236 – 239.

Jenni, M. A. in Wollersheim, J. P. (1979). Cognitive Therapy, Stress Management Training, and the Type A Behavior Pattern. *Cognitive therapy and research*, Vol. 3, No. 1, 6173

Kar, B., van der (2008). Niet meer bang voor nabijheid en verlatting. Werken aan een veilige hechtingsstijl in bondingpsychotherapie. Verslag van workshop op studiedag NVGP.Groepen, tijdschrift voor groepsdynamica & groepstherapie. 3, 4. 2122.

Kleselbach, T. in Dofič Fikfak, M. (2011). Zdravje v času prestrukturiranja (HIRES). Ljubljana: Univerzitetni klinični center, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa

Kojadin, T. (2015). Analiza arhitekture spanja pri bolnikih po kapi v supratentorialnem delu in bolnikih po kapi v možganskem deblu: magistrsko delo, Ljubljana: univerza v Ljubljani

Kooyman, M., Olij, R. in Storm, R. (2011). Bonding psychotherapy, an effective group therapy for attachment problems. Pridobljeno marca 2015, na

[http://www.bondingpsychotherapyorg.nl04.members.pcxextreme.nl/wpcontent/uploads/2012/08/ArticleonBondingpsychotherapy\\_Englishversion\\_TijdschriftGroepenDefinitief.pdf](http://www.bondingpsychotherapyorg.nl04.members.pcxextreme.nl/wpcontent/uploads/2012/08/ArticleonBondingpsychotherapy_Englishversion_TijdschriftGroepenDefinitief.pdf)

Kožar, A. (1995). Premagajmo stres in druge bolezni z vajami avtogenega treninga. Ljubljana: Lunik

Kristeller, J. (1997). Stress Reduction through Mindfulness Meditation. Pridobljeno junija 2016, s <http://www.karger.com/article/Abstract/289116>

Lazarus, A. A., Lazarus, C. N.,(2000). 101 nasvet kako ohraniti duševno zdravje v norem svetu. Ljubljana: Hekure

Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal in coping*. New York: Springer

Looker, T. in Gregson, O. (1993). *Obvladajmo stres : Kaj lahko z razumom storimo proti stresu*. Ljubljana: Cankarjeva založba

LubanPloza, B. (1994). *V sožitju s stresom*. Ljubljana: DZS

Majdič, G. (2015). Kako stres v nosečnosti vpliva na zdravje. Pridobljeno 25.07.2016, s <http://www.tromba.si/profdrgregormajdickakostresvnosecnostivplivanazdravje/>

Melton, C. E., Smith, R. C., McKenzie, J. M., Wicks, S. M., Saldivar, J. T. (1977). Stress in air traffic personnel: Lowdensity towers and flight service stations. Oklahoma: Civil aeromedical institute

Middleton, K. (2014). Stres kako se ga znebimo. Ljubljana: Mladinska knjiga

Miller, J. J., Fletcher, K. in Kabat-Zinn, J (1995). Three year follow up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General hospital Psychiatry*, 17, 192-200

Paul, G. L. (1966). Insight vs. Desensitization in psychotherapy; An experiment in anxiety reduction. California: Stanford university

Polajner, B. (2013). Bonding psihoterapija. Rogla 31.5.2013: Redna letna srečanja psihoterapevtov Slovenije

Polajner, B. (2014). Bonding psihoterapijapredstavitev in možnosti uporabe v psihosocialni rehabilitaciji invalidov in njihovih družin. *Rehabilitacija*, 13 (2), 6270.

Polajner, B. (2011). Bonding psihoterapija (BPT) modaliteta za terapijo, preventivo in osebnostno rast. Mednarodna konferenca ob mesecu preprečevanja zasvojenosti, Zbornik predavanj: ZZV Ravne na Koroškem

Powell, T. (1999). Kako premagamo stres. Ljubljana: Mladinska knjiga

Prochaska, J.O. in Norcross, J.C. (2003). Systems of Psychotherapy. A Transtheoretical Analysis. Thomson. Books/Cole.

RakovecFelser, Z. (1991). Človek v stiski – stres in tesnoba. Maribor: Obzorja

Ravšelj, N. (2015). Biopsihološke utemeljitve bonding psihoterapevtske modalitete. Diplomsko delo, Koper: fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije.

Rodriquez, E. J., Gregorich, s. E., LivaudaisToman, J., Perez Stable, E. J. (2016). Coping with cronic stress by unhealthy behaviours: A reevaluation among older adults by race/ethnicity. *Journal of aging and health*, 121

Selye, H. (1956). The stress of lyfe. New York: McGrawHill

Spielberger, C. (1979). Understanding stress and anxiety (stres in tesnoba). Ljubljana: Naklada

Stauss, K. (2007). Bonding Psychotherapy: Theoretical Foundations and Methods. Belgija: International Society of Bonding Psychotherapy

Suedfeld, P. (1997). Reactions to Societal trauma: Distress and/or eustress. Pridobljeno junija 2016, s <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/0162895X.00082/pdf>

Škufca Sterle, M., Zafošnik, U. (2015). *Obravnava in napotitev bolnika proti njegovi volji*. Ljubljana: Zdravstveni dom Ljubljana

Treven, S. (2005). Usposabljanje zaposlenih za premagovanje stresa. *Androgoška spoznanja*, 11, 6976. Pridobljeno 6.08.2016, s

<http://revije.ff.unilj.si/AndragoskaSpoznanja/article/view/5860/5593>

Tušak, M. in Masten, R. (2008). *Stres in zdravje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, fakulteta za šport

Tušak, M. (2003). *Psihologija ekipnih športov*. Ljubljana: inštitut za šport.

Zatović, M. (2002). Stres i posledice stresa: prikaz transakcionalističkog teorijskog modela, *Vol. 35, No.(12)*, 323

Ziherl, S. (1996). Stresne motnje in obvladovanje stresa. Pridobljeno 27.07.2016, s <http://www.pbbegunje.si/gradiva/Ziherl1351439582197.pdf>

Žibert, V., Ivanovski Donko, A., Tušak, M., Svetina, M. in Masten, R. (2008). Stres: teoretični koncepti stresa. V A. Tušak in R. Masten, *Stres in zdravje* (stre. 421). Ljubljana: fakulteta za šport, inštitut za kineziologijo.

Yalom, I., Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic books

Youngs, B.B. (2001). *Obvladovanje stresa za ravnatelje in druge vodstvene delavce v vzgoji in izobraževanju*. Ljubljana: Educy