



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzzs.si



Združenje delodajalcev obrti  
in podjetnikov Slovenije GIZ



# PREOBREMENJENOST IN FIZIČNI STRES

Dejavnik učnega uspeha in intelektualnega razvoja  
Usposabljanje vstopajočih na trg dela – ProZDRAV 2  
Ljubljana, 12.11.2015

*Projekt **ProZDRAV 2** »Z ozaveščanjem, promocijo in sodobnimi orodji do zdravih in varnih delovnih mest« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.*

MIROVANJE -- AKCIJA -- DISTRES –PREOBREMENJENOST—IZGORELOST

STRES

KATERE DEJAVNOSTI GA POVZROČIJO DIJAKOM?

KATERE DEJAVNOSTI GA POVZROČIJO ODRASLIM/ZAPOSLENIM?

# STRES POVZROČA

## DIJAKI

- UČENJE
- VOŽNJA
- HOBIJI
- ŽELJA PO DOSEŽKIH /  
PERFEKCIONIZEM
- NEGATIVNO RAZMIŠLJANJE
- POTREBA PO USTREČI DRUGIM

## ZAPOSLENI

- DELO
- VOŽNJA
- DRUŽINA
- HOBIJI
- ŽELJA PO DOSEŽKIH
- NEGATIVNO RAZMIŠLJANJE
- POTREBA PO USTREČI DRUGIM

# ZAKAJ PODLEŽEMO PREOBREMNJENOSTI

- NALOŽIMO SI PREVEČ REČI
- POTLAČEVANJE ČUSTEV (kratkoročno ok, dolgoročno nevarno)
- Negativno razmišljanje, če mi gre ena reč narobe bo šlo še vse ostalo  
– Dan se je že začel slabo ali To nisem naredila prav, zdaj bodo vsi izvedeli in mislili da ne znam nič
- Prevzamemo krivdo za vse
- MORAM NAREIDTI TO
- Mislim da drugi mislijo o meni grdo – NEGATIVNO BRANJE MISLI

# KAKO SE KAŽE

- POVIŠAN KRVNI TLAK
- ŽELODČNA RAZJEDA
- PREBAVNE MOTNJE
- POGOSTI PREHLADI
- NESPEČNOST
- NEJEVOLNOST
- POMANJKANJE ENERGIJE
- HUJŠE PSIHIČNE MOTNJE

# DILTSOVA PIRAMIDA

## Logical Levels



# KAKO REŠEVATI PREOBREMNEJNOST

- Nanizaj dejavnosti in jih preizkusi :
  - a.)
  - b.)

„Čas je denar.“ ali „Čas je življenje.“ ali „Živi trenutek.“