



B&B
VIŠJA STROKOVNA ŠOLA

Diplomsko delo višješolskega strokovnega študija
Program: Komercialist
Modul: Podjetniški

NAD STRES Z MEDITACIJO

Mentorica: Marina Vodopivec, univ. dipl. psih.
Lektorica: Marjeta Žebovec, prof. slov.

Kandidatka: Mojca Cof

Kranj, december 2010

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici Marini Vodopivec, univ. dipl. psih., za vso pomoč in nasvete pri izdelavi diplomskega dela.

Zahvaljujem se tudi lektorici Marjeti Žebovec, ki je lektorirala mojo diplomsko nalogo.

Posebna zahvala gre tudi moji družini, še posebno sinu Simonu, za vse spodbude in nasvete pri izdelavi diplomske naloge ter za vse razumevanje in podporo med študijem.

Zahvaljujem se tudi vsem, ki so odgovarjali na anketo in tako pripomogli pri izdelavi diplomske naloge.

IZJAVA

»Študentka Mojca Cof izjavljam, da sem avtorica tega diplomskega dela, ki sem ga napisala pod mentorstvom Marine Vodopivec, univ. dipl. psih.«

»Skladno s 1. odstavkom 21. člena Zakona o avtorski in sorodnih pravicah dovoljujem objavo tega diplomskega dela na spletni strani šole.«

Dne: 21. december 2010

Podpis: _____

POVZETEK

Ljudje se vedno bolj zavedamo, kakšen vpliv ima stres na naše življenje, in njegovih posledic, saj je prav stres vzrok za nastanek številnih bolezni. Ne glede na življenjski slog, se prej ali slej vsakdo znajde v stresnih razmerah. Življenje nam postavlja vedno večje zahteve, tempo življenja se pospešuje in še nikoli ni bilo toliko ovir za doseganje osnovnih ciljev, kaj šele za doseg naših želja. Čeprav živimo dlje kot naši predniki, je kakovost našega življenja z vidika stresa zaradi ovir na poti do zastavljenih ciljev slabša.

Posledice hitrosti življenja, ki ga prinaša sodobna komunikacijska družba, občutimo na vseh ravneh življenja. Tako kot nam farmacevtske družbe ponujajo množico zdravil za lajšanje posledic stresa, nam mediji ponujajo številne metode sproščanja. Oboje nam pomaga premagovati stres, vendar nam to ne zadostuje. Treba je ugotoviti izvore stresa v nas samih ter se naučiti obvladati stres. Stresa se je treba lotiti celovito.

Za odpravljanje posledic stresa je na voljo mnogo metod. Prednost vsekakor pripisujem tradicionalnim metodam, saj so preizkušene in preproste za uporabo, so pa tudi brez stranskih učinkov. Takšna je na primer meditacija, katere pozitivni učinki so znanstveno potrjeni s številnimi raziskavami po vsem svetu. Vendar pa je problem naše družbe, da medicina ne podpira alternativnih metod zdravljenja. Menim, da je najboljša kombinacija klasične in alternativne medicine. Obe veji imata vsaka svoje prednosti. S pomočjo obeh bi ne le brez težav ukrotili sleherno bolezen, ki je nastala zaradi stresa, temveč bi si lahko ustvarili nekakšen ščit pred stresom. Navsezadnje je dejstvo, da je človek, ki ni pod stresom, dosti bolj učinkovit in zdrav.

KLJUČNE BESEDE

- stres
- simptomi stresa
- obvladovanje stresa
- meditacija
- sproščanje

ABSTRACT

People are getting more and more aware of the influence that stress has on our everyday life. Stress has also its consequences. It can cause many diseases. It does not matter what kind of lifestyle we had, the stress can reach us as soon as possible. Our lives bring us more and more demands, pace of life is increasing and there have never been so many obstacles on our way to achieve the basic goals or, what is more, our desires. Although we live longer than our ancestors did, the quality of our lives is becoming worse in the terms of stress, due to the obstacles mentioned above.

Consequences, that are brought by the modern communication society, feel we on every single area of our lives. Just as pharmaceutical companies offer us many drugs to relieve the effect of stress, media offer us many alternative kinds of release. Both help us overcoming stress, but this is not enough. It is necessary for us to find sources of stress in ourselves and learn how to cope with stress. Overcoming the stress must be comprehensive.

We know many ways to eliminate the effects of stress. I think that traditional methods, such as meditation, have more advantages. They also have no side effects. Many studies all over the World show us that meditation has its positive effects, however, the official medicinal professionals deny the alternative medicine treatments. To top it all, I personally think that the best is combination of alternative and traditional treatments. Both have their advantages. Using them both, it is not hard to overcome diseases caused by the stress. After all, there is the fact that the person who is not under the stress is much more successful, efficient and healthy.

KEYWORDS

- stress
- symptoms of stress
- coping with stress
- meditation
- releasing

KAZALO

1 UVOD	1
2 METODOLOGIJA	2
2.1 OPREDELITEV PROBLEMA	2
2.2 OPREDELITEV CILJEV NALOGE	2
2.3 PREDVIDENI REZULTATI NALOGE	2
2.4 PREDLAGANE METODE	2
2.5 POMEMBNE PREDHODNE RAZISKAVE	2
3 STRES	4
3.1 ALI JE STRES NADLOGA 21. STOLETJA?	4
3.2 KAJ JE STRES?.....	5
3.3 STRES IMA TRI PLATI	5
3.4 KAJ POVZROČA STRES?	6
3.5 KAKO PREPOZNATI STRES?.....	7
3.6 NAJPOGOSTEJŠE ZMOTE O STRESU	8
3.7 OBSTAJA VEČ NAČINOV, KAKO SE SPOPASTI S STRESOM	9
4 METODE ODPRVLJANJA STRESA S POUARKOM NA MEDITACIJI	11
4.1 DESET KORISTNIH NAPOTKOV ZA PREMAGOVANJE STRESA.....	11
4.2 MEDITACIJA	12
4.2.1 Izvori meditacije – zgodovina meditiranja po svetu	14
4.2.2 Transmisija – meditacija za novo dobo.....	14
4.2.3 Zakaj meditiramo?	15
4.2.4 Nekaj skrivnosti o meditaciji	15
5 ANKETA	17
5.1 ANALIZA ANKETE IN UGOTOVITVE – PRVI DEL	17
5.2 ANALIZA ANKETE IN UGOTOVITVE - DRUGI DEL	43
6 SKLEP	50
LITERATURA IN VIRI	51
KAZALO SLIK	52
KAZALO TABEL	52
KAZALO GRAFOV	53

1 UVOD

Stres je postal socialno zlo, ki nikomur ne prizanese. Vsakdo se mora z njim spopasti. Uradna poročila iz razvitih dežel celo govorijo, da več kot polovica ljudi pogosto ali pa vsaj občasno doživlja hujše obremenitve. Povsod se srečujemo s presenetljivim pojavom, da še tako razvita in sodobna zdravstvena služba ne more znižati globalnega števila obolevanj in da je med prebivalstvom celo več bolezni kot kadarkoli prej. Vzrok temu je predvsem stres.

Beseda stres označuje naše življenje danes bolje kakor marsikatera druga. Stres je simbol našega prostora, časa in človeka, ki je izgubil svojo srčiko. Povsod po svetu se je ta beseda že udomačila. Uporabljamo jo tako pogosto, da to postaja že stres za nas. Stres lahko razumemo kot prilagoditveni odziv telesa, ki ga sprožijo spremembe v okolju. Razvoj stresne reakcije je človeku omogočil preživetje v nevarnih okoliščinah.

Znebiti se moramo občutka, da nas čas nenehno preganja, in postati gospodarji svojega časa. Da bomo bolj zdravi in uspešni, moramo obvladovati stres. Če se bomo stresa lotili z meditacijo bomo:

- zmanjšali tveganje za zdravje,
- izboljšali odnose z ljudmi doma in na delovnem mestu,
- bolj zmogljivi in učinkoviti,
- bolj ustvarjalni.

Pogoj za učinkovito obvladovanje stresa je pridobitev spretnosti, s katero bomo negotovo ravnovesje obdržali v območju normalnega stresa in se čim redkeje podali v predele škodljivega stresa. Ugoden izhodiščni položaj nam bo omogočil, da bomo vstopili in se zadržali v območju »prijaznega« stresa, kadar se bodo za to pojavile potrebe. Ustvarjanje pravega ravnotežja ni nič drugega kot ohranjevanje ravnovesne lege.

Če hočemo spremeniti svet, ni nujno, da stopimo ven in naredimo nekaj posebnega. Najpomembnejše je naše osebno prizadevanje in stremljenje po samoizboljšanju. Dejstvo, da poskušamo vnesti več miru v svoje bitje, in želja, v tišini ponujati dobro voljo ter podporo drugim, sta najpomembnejši in najmočnejši dejanji, ki ju lahko storimo za ljudi okoli sebe kot tudi za svet v celoti.

2 METODOLOGIJA

2.1 OPREDELITEV PROBLEMA

Stres je tegoba našega časa in je predvsem občutek, ki ga sami izzovemo. Nadzorujemo in obvladujemo ga lahko izključno sami. S »svojim« stresom torej lahko upravljamo. Tega se je mogoče naučiti. Z vsakim dnem smo pod večjim stresom, njegove posledice pa čutimo vsi. Zato je še toliko pomembneje, da vsakdo, ki želi ohraniti čim bolj zdrav način življenja, v svoj življenjski slog vključi meditacijo. Meditacijo vidim kot najlažji in najučinkovitejši način za obvladovanje stresa.

2.2 OPREDELITEV CILJEV NALOGE

Cilj diplomskega dela je predstaviti pojem stresa, njegove dejavnike, in prikazati metodo, s katero lahko premagujemo stres. Zato se bomo tudi podrobno posvetili meditaciji. Nekateri si z njo pomagajo iz povsem osebnih razlogov, posvetnih nagnjenj in potreb, drugi iz zdravstvenih razlogov, cilj in namen pa sta vsem enaka.

2.3 PREDVIDENI REZULTATI NALOGE

Namen diplomskega dela je predstaviti ugotovitve glede zaznavanja in premagovanja stresa ter njegovih posledic s pomočjo meditacije.

Tehnika meditacije ima pozitivne učinke na delovanje organizma. Temeljito moramo prerešetati svoj stres in se naučiti z njim učinkovito upravljati. Redno urjenje zahteva močno voljo.

Vsak izmed nas začne meditirati z nekim osebnim ciljem: z radovednostjo, z željo premagati stres ali postati mirnejši, mogoče z željo po globljem spoznavanju sebe in svojih zmogljivosti.

2.4 PREDLAGANE METODE

Za pridobitev rezultatov sem izbrala metodo spraševanja, in sicer anketo. V mojem primeru so bili anketirani znanci, sodelavci in naključne osebe. Anketa je bila anonimna. Zbrane podatke sem obdelala z uporabo programa Excel. Uporabila sem anketni vprašalnik, ki je bil sestavljen iz dvajsetih vprašanj zaprtega tipa, torej z vnaprej danimi odgovori. Od tega pa so bila tri vprašanja delno odprtega tipa, saj so ponujala možnost »drugo« (4. in 10. vprašanje), 9. vprašanje pa je ponujalo možnost napisati hobi, ki vas pomirja. Anketa je bila izvedena meseca novembra 2010.

Moja anketa ja bila sestavljena iz dveh delov. Ker je na anketo odgovorilo 68 žensk in 36 moških, sem jo analizirala najprej na splošno, potem pa sem predpostavila 50-odstotno zastopanje žensk in prav toliko moških. Prvi del sem analizirala s pomočjo grafikonov in tabel. V drugem delu, kjer sem želela dobiti odgovore glede na razlike v razmišljanju žensk in moških, pa sem uporabila zgolj tabele.

2.5 POMEMBNE PREDHODNE RAZISKAVE

V diplomskem delu bom raziskala in ugotovila, koliko so ljudje pod stresom, kako se ljudje spopadajo s stresom in ali je meditacija pravi način za obvladovanje stresa.

Zadnje čase je bilo na zahodu narejenih veliko raziskav o učinkih meditacije. Ker raziskave kažejo, da delujejo, jih zdravniki priporočajo pri psihičnih težavah, depresijah, hiperaktivnosti, sindromu pomanjkanja koncentracije, stresih in njihovih posledicah, spodbujanje imunskega sistema, nesocialnem vedenju ...

Jedro problema je predvsem v tem, da smo še vedno v povsem enaki koži kot naši predniki, ki jim je stresna reakcija omogočala, da so obvladovali predvsem fizično nevarnost. Bojazen, da ne bi našli službe ali da jo bomo hitro izgubili, želja po doseganju najvišjega položaja na družbeni lestvici, preobremenjenost zaradi dela, nesoglasja v družini, osamljenost in finančni problemi, so samo del nepreglednega seznama nezavidljivih okoliščin, ki lahko zelo dolgo trajajo in nas razjedajo. Ves ta čas pa je telo v stanju pripravljenosti, ki le občasno nekoliko popusti. Ravno to lahko zdravju močno škoduje in v najhujših primerih povzroči celo smrt.

Številne raziskave kažejo, da ljudje, ki pri svojih bližnjih pogrešajo ljubezen in razumevanje, hitreje obolevajo kot tisti, ki so deležni opore in ljubezni. Samo takrat, kadar se človek počuti varnega, in čuti, da je ljubljen, in ima oporo, je naše telo v ravnovesju.

Z besedami je težko opisati pomen, ki ga imata pri obvladovanju škodljivega stresa ljubezen in razumevanje. O ljubezni in razumevanju govorimo v najširšem pomenu obeh besed in pri tem nimamo v mislih le človekovih najintimnejših odnosov, marveč tudi naklonjenost in spoštovanje, ki ju čutimo pri prijateljih, ter razumevajoče odnose s sodelavci.

3 STRES



Slika 1: Stres

3.1 ALI JE STRES NADLOGA 21. STOLETJA?

Nobeden ni povsem odporen proti stresu. Stres zadeva prav vsakogar, saj je pomemben in bistven del našega življenja. Nastaja kot neizogibna posledica naših odnosov z nenehno spreminjajočim se okoljem, ki se mu moramo prilagajati. Zaradi stresa smo stalno na preži, kar nam omogoča preživetje.

Danes je življenje preprosto in »udobno«, saj nas na vsakem koraku spremljajo računalniki in drugi najsodobnejši tehnološki dosežki.

Zahodna civilizacija nas je potegnila v nepregledno in zapleteno mrežo medsebojnega delovanja ali vplivanja med posamezniki in skupinami. Danes je bolj kot kadarkoli doslej v ospredju tekmovalnost, ki jo zaznavamo bodisi kot neizprosni boj za pridobitev in ohranitev delovnega mesta ali pa kot nenehno prizadevanje za napredovanje. Nič ni čudnega, da se spričo vseh teh pritiskov sproži stresna reakcija, pa naj bo koristna ali pa tudi ne. Pogosto zaznamo stanje najvišje pripravljenosti, v katerem ne najdemo pravih izhodov za telesni odziv. Aktiviranje stresnega odziva, ki se ne more sproščeno izraziti v telesni reakciji, je škodljivo zdravju.

Družbeni odnosi se nenehno spreminjajo, zato je človekov občutek samospoštovanja, socialne varnosti in veljave nenehno ogrožen. Zgradba človekovega telesa se ni utegnila prilagoditi naglici, s katero so se odvijale družbene spremembe.

Stres sam po sebi ni problem 21. stoletja. Kadar pa gre za povečano moč, pogostnost, raznolikost, nastajanje in ponavljanje pritiskov, ki pahnejo telo v takšno stanje pripravljenosti, da je lahko za človeka celo usodno, pa lahko trdimo, da je stres problem 21. stoletja.

3.2 KAJ JE STRES?

Čeprav se o stresu govori in piše že vrsto let, še vedno obstajajo številna napačna pojmovanja o tem, kaj stres pravzaprav je.

Celo glede besede »stres« je še vedno precej nejasnosti, saj nekateri z njo opisujejo dejavnost, pritisk in napetost, ki povzročajo duševno tesnobo in telesne tegobe, medtem ko jo drugi uporabljajo kot splošen izraz za opis fiziološkega odziva na psihični pritisk.

Stres, ta beseda dandanes bolje kakor marsikatera druga označuje naše življenje. Stres preži za vsakim vogalom. Preveč stresa, ki se dandanes zgrinja na nas, je vzrok za nešteta obolenja in tudi smrti. Če si zamislimo sodobno življenje z neodložljivimi roki, s poslovnimi potovanji po prenapoljenih cestah, z neizogibnim poklicnim dopolnilnim študijem po končanem delu, s poplavo dražljajev, ki nam jih pripravljajo časopisi, radio, televizija, pa s hrupom in smradom onesnaženega okolja, potem se nam zazdi, da je postalo življenje aktivnega človeka en sam stres brez konca. Prav v »najboljših letih« postanejo mnogi njegove žrtve. Kogar preganja delo in ga izčrpava, lahko postane žrtev stresa.

3.3 STRES IMA TRI PLATI

DOBRA PLAT

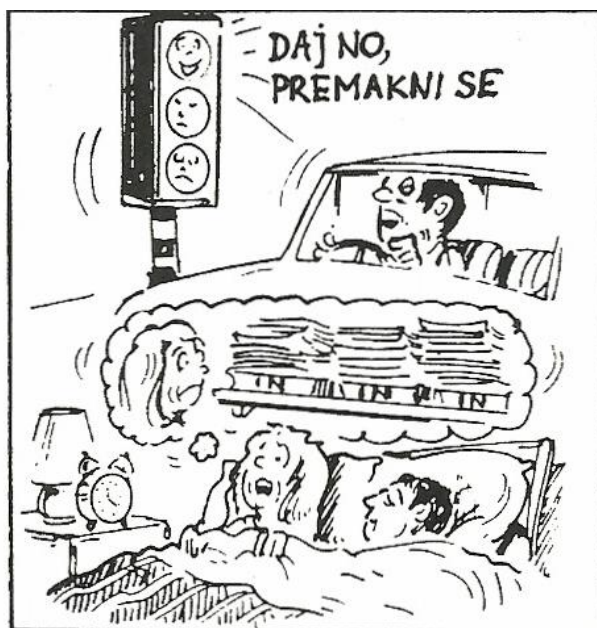
Prijetno vznemirjenje, navdušenost, spodbuda, ustvarjalnost, uspešnost, doseganje zastavljenih ciljev, večja produktivnost ...



Slika 2: Dobra plat

SLABA PLAT

Zdolgočasenost, nezadovoljstvo, zaskrbljenost, napetost, neučinkovitost, manjša produktivnost, neuspešnost, glavobol, prebavne motnje, prehlad, klavrni in skaljeni odnosi z ljudmi ...



Slika 3: Slaba plat

GRDA PLAT

Čir, srčni infarkt, rak, tesnoba, depresija, živčni zlom, samomor ...



Slika 4: Grda plat

(Looker in Gregson, 1993, 9 in 10)

3.4 KAJ POVZROČA STRES?

Nemogoče je naštetati vse najrazličnejše strese in napetosti, ki puščajo škodljive posledice.

Stres povzročajo:

➤ Pritisk zahtev po uspešnosti

Želja, da bi bili v vsem, kar delamo, uspešni in da bi našo uspešnost opazili drugi, dobiva v sodobni družbi nevarne razsežnosti.

➤ Religija; vprašanje verovanja

Morda se zdi čudno, da bi vera lahko povzročala stres. Navsezadnje je eden tradicionalnih namenov vere pomirjati in tolažiti, dajati oporo in napotke. Ne glede na svoje ideale in teoretične cilje pa je vera žal pogost in zelo pomemben vzrok stresa.

➤ Medčloveški odnosi

Medčloveški odnosi so za vse življenje pomembni. Večina nas črpa lastno moč iz odnosov z drugimi ljudmi. Toda medosebni odnosi, ki so se iz takega ali drugačnega razloga pokvarili, lahko postanejo izvor neskončne stiske.

➤ Pritisk na delu

Čeprav je res, da ljudje na vplivnih položajih pogosto trpijo zaradi stresa, pa je prav tako res, da imajo stresne bolezni pogosto tudi njihovi podrejeni.

➤ Spolne težave

Malokateri drug vzrok stresa je tako silovit in pogost kot spolnost. Povsod seže, povsod odseva, v celoti je njen vpliv večji, kot bi si sploh kdo med nami mislil, če bi poskušali ovrednotiti njeno mesto in pomen v našem življenju.

➤ Okolje

Današnje življenje v sodobnem mestu je veliko bolj stresno, kot je bilo življenje v razmeroma primitivnih okoljih. Naše lastne zahteve in pričakovanja ter zahteve in pričakovanja ljudi okoli nas so veliko drugačni, kot so bili v času naših prednikov. Tempo sodobnega življenja je mnogo hitrejši. Največji razlog za stres v sodobnem življenju je dejstvo, da na toliko stvari, ki pritiskajo na nas, sami sploh ne moremo vplivati.

➤ Svet, ki se spreminja

Spremembe ni mogoče ustaviti in vse spremembe ne pomenijo napredka. A že če se zavedamo, da živimo v družbi, ki se nenehno spreminja, če smo odločeni, da v svojem življenju ohranimo zanesljivost in red, in če utrjujemo svoje sposobnosti za obvladovanje stresa, se bodo naše možnosti, da se postavimo po robu in preživimo, povečale.

➤ Dolgčas

Dolgčas je verjetno največji posamezni razlog za stres v sodobni družbi. Nekaterim ljudem škodujejo premajhne obremenitve. Ker ni nikakršnih preizkušenj, ki bi bile izziv za njihove sposobnosti, jih bo vedno bolj vznemirjala zavest o ničevosti življenja, ki jo bo spremljal občutek, da so bili nekako ogoljufani za uspeh in zadovoljstvo.

(Looker in Gregson, 1993, 11)

3.5 KAKO PREPOZNATI STRES?

Opozorilni znaki

Čustva:

napetost, razdražljivost, spremembe razpoloženja, občutek negotovosti, zadrege, strah

Telesni

znaki:

glavobol, bolečine v vratu ali hrbtu, motnje spanja, bolečine v želodcu, slaba odpornost, razbijanje srca, suha usta, utrujenost, vznemirjenost, prebavne motnje, zvečano znojenje

Misli:

težave s koncentracijo, neorganiziranost, pozabljenost, samokritičnost, strah pred

neuspehom, zaskrbljenost, pesimizem, potrtnost, izguba motivacije, brezbržnost, omahljivost, nezmožnost sprejemanja odločitev, obsedenost s prihodnostjo.

Vedenje:

vzkipljivost, zadirčnost nad prijatelji, razpoloženska nihanja, požrešnost ali izguba apetita, zvečano število pokajenih cigaret (pri kadilcih), izguba smisla za humor, jok.

(http://www.5minutzasprostitev.com/o_stresu/kako_prepoznate_stres/, 7.12.2010)

3.6 NAJPOGOSTEJŠE ZMOTE O STRESU

1. Stres je neizbežen.

NI RES. Ljudje se namreč na enako situacijo različno odzivamo: nekdo bo doživel visoko stopnjo stresa, medtem ko bo za nekoga drugega enaka situacija malo ali sploh ne obremenjujoča. Če smo med prvimi, nas bo gotovo razveselilo dejstvo, da se lahko iz človeka, ki je pogosto pod stresom, tudi mi spremenimo v človeka, ki stresne situacije uspešno premaguje. Ko bomo spoznali, kaj je stres in kaj ga povzroča, bomo lahko preprečili ali odstranili večino stresa, ki ga doživljamo v vsakdanjem življenju.

2. Stres mine sam od sebe.

NI RES. Če se s stresom ne soočimo, se v nas nalaga in lahko povzroči trajne negativne posledice na naše zdravje. V stresnih situacijah smo napeti, razdražljivi in se težko zberemo. Zaradi tega smo manj učinkoviti in ne dajemo od sebe vsega; to pa stres še dodatno povečuje. Pojavljati se lahko začnejo značilne zdravstvene težave, zato čakanje, da stres mine sam od sebe, nikakor ni koristno.

3. S stresom se ne moremo spoprijeti sami.

NI RES. Stres ni »nekaj«, kar obstaja in nas napade kot kužna bolezen. Stres je le beseda, ki jo uporabljamo za opis na stotine različnih situacij in pritiskov, s katerimi se soočamo v vsakodnevnem življenju (npr. težave v odnosih z ljudmi, z delom povezani pritiski, natrpani urniki, druge obveznosti) in v nas povzročajo občutek zaskrbljenosti, tesnobe, nemira in včasih celo jeze. Vprašati bi se morali, kaj lahko storimo, da bomo lažje kos stresu, ter katere težave nas tarejo in kako jih lahko uspešno premagamo, da bomo v življenje znova vnesli mir in zadovoljstvo.

4. Naravna zdravila so »blažev žegen«.

NI RES. V stresni situaciji, ko moramo normalno funkcionirati, si lahko učinkovito pomagamo z naravnimi zeliščnimi pripravki, ki vsebujejo baldrijan ali meliso. Dokazano je, da izvlečki teh rastlin blagodejno vplivajo na naše počutje, zato se počutimo bolj sproščeni in pomirjeni. Tako se lažje soočimo z vsakdanjimi izzivi in vzroki za nastalo stresno situacijo ter se učinkoviteje lotimo njihovega reševanja.

5. Stres ne povzroča nobenih posledic.

NI RES. Preobilica stresa povzroča številne bolezni. Kadar smo v stresu, nas boli glava, slabo spimo, izgubimo motivacijo, pogosto smo depresivni, napeti, živčni in razdražljivi. Pri dolgotrajnem stresu se pogosto pojavijo glavobol in bolečine v vratu, nespečnost, težave z želodcem, prebavne težave, bolečine v križu, kronična utrujenost,

odpornost organizma se zmanjša. Stres prav tako prispeva k razvoju debelosti, k zvišanju krvnega tlaka, boleznim srca, kapi in drugim boleznim (http://www.5minutzasprostitev.com/o_stresu/5_najpogostejseh_zmot_o_stresu/, 9. 12. 2010).

3.7 OBSTAJA VEČ NAČINOV, KAKO SE SPOPASTI S STRESOM

❖ AKTIVNOST

Začnimo že zjutraj. Pojdimo na kratek tek, se usedimo na kolo, lahko pa tudi začnemo dvigovati uteži ali se ukvarjamo z jogo. Poletje je primeren čas za plavanje ali ukvarjanje z drugimi vodnimi športi, ki nas bodo sprostil, pozimi pa je priporočljivo sankanje in nagajivo kepanje.

❖ DOLOČIMO SI OPRAVKE

Eden od načinov, s katerim se uspešno borimo proti stresu, je pisanje listka z vsemi obveznostmi, ki jih bomo uresničili skozi dan. Vključimo stvari, ki jih želimo narediti za svoje najbližje, kar nas bo dodatno motiviralo za delo, s čimer bodo izginili tudi znaki stresa. V toplejših dneh si poiščimo opravke zunaj, na prostem, in zajemimo svež zrak s polnimi pljuči.

❖ SPREMENIMO ODNOS

Na težke situacije glejmo iz bolj svetlega zornega kota. Sprejmimo jih kot izziv, ne kot problem.

❖ ČAS ZA SPROSTITEV

Vsak dan si privoščimo čas zase, da se bomo lahko sprostil, zabavali in se preprosto obnašali malce otroško. Oglejmo si komedijo, poslušajmo prijetno glasbo, pojdimo na partijo biljarda. Medtem ko se smejimo in se dobro zabavamo, se v možganih sprostijo endorfini (kemikalije, ki povzročijo dobro voljo), ki nas obvarujejo pred blagimi bolečinami in imajo pozitiven učinek na naše zdravje.

❖ NE SKOPARIMO S SPANCEM

Poskrbimo, da bomo spali vsaj osem ur na noč, v miru, brez vmesnih prekinitev. Med spanjem se telo in duša spočijeta ter si nabereta novih moči za vstop v aktiven delovni dan.

❖ ČIM VEČ KOMUNICIRAJMO

Kadar ideje ali čustva niso izražena, se nakopičijo v naših mislih kot odpadni material. Če bomo odkriti in pošteni ter prijazni do ljudi, ki nas obdajajo, bo naše življenje precej lažje in boljše. Sončni dnevi nas bodo zagotovo zvalili na vrt katere od kavarn, kjer si z dragimi prijatelji privoščimo dolg klepet ob kozarcu hladne pijače.

❖ ODRECIMO SE SLABIM NAVADAM

Slabe navade povzročijo veliko stresa. Ko bomo prenehali zlorabljati svoje telo in opustili kajenje ali pa se odrekli nezdravi prehrani, bo dobro počutje prišlo, kot bi mignilo. Jesen je sezona, v kateri si lahko privoščimo nešteto vrst odličnega sadja in zelenjave.

❖ UPORABA ZDRAVIL

Zdravila sicer uspešno odženejo simptome stresa, ampak z njimi le začasno rešimo težavo. Vzroka stresa namreč zdravila ne odkrijejo in ga zato ne morejo v popolnosti pozdraviti.

- ❖ **POSTAVIMO SI REALNE CILJE**
Izogibajmo se razočaranjem. Če smo preveč ambiciozni in želimo doseči preveč zahtevno zastavljene cilje, si bomo nakopali veliko mera stresa. Postanemo lahko preveč utrujeni, depresivni, zato izprezimo konje, si razdelimo cilje, določimo si vmesne postaje in se postopoma lotimo uresničevanja vsakega cilja posebej.

4 METODE ODPRAVLJANJA STRESA S Poudarkom NA MEDITACIJI

4.1 DESET KORISTNIH NAPOTKOV ZA PREMAGOVANJE STRESA



Slika 5: Sproščanje

1. Vzemimo si minutko zase: karkoli že počnemo, upočasnimo ritem ali prekinimo aktivnost in globoko dihajmo.
2. Organizirajmo si čas: vnaprej načrtujemo svoje obveznosti. Naredimo si seznam obveznosti, jih razvrstimo po pomembnosti in naredimo urnik njihovega izpolnjevanja.
3. Sprostimo se: družimo se s prijatelji, pojdimo na izlet z družino, obudimo svoje najljubše hobije.
4. Več se pogovarjamo. Zadrževanje čustev in nezadovoljstva v sebi povečuje stres. S pogovorom bomo zbrili svoje misli in se sproščeno lotili reševanja težav.
5. Razmišljajmo pozitivno: osredotočimo se na svoje prednosti in v vsaki situaciji poskusimo najti kaj dobrega.
6. Začnimo se ukvarjati s športom: dovolj je že 15 do 30 minut telovadbe trikrat na teden. Tako bomo preoblikovali svoje telo, okrepili srce, izboljšali svoje počutje in bolje spali.
7. Čim več se smejmo!
8. Vzemimo si čas zase: pojdimo na sprehod, uživajmo ob branju dobre knjige ali se posvetimo cvetlicam na vrtu.
9. Ni treba, da imamo vedno prav. Naučimo se odpuščati, najprej sebi.
10. Ozrmo se in poiščimo koščke sreče okoli sebe: naučimo se sprejemati komplimente, uživajmo v sončnem dnevu, drobnih trenutkih sreče in razmišljajmo pozitivno.

(http://www.5minutzasprostitev.com/o_stresu/10_koristnih_napotkov_za_premagovanje_stresa/, 9. 12. 2010)

4.2 MEDITACIJA

Prva znana uporaba meditacije seže petnajst tisoč let v zgodovino z lovci in nabiralci. Jamske poslikave so bile najdene, ki prikazujejo ljudi ležeče na tleh v meditativnem stanju. Ti ljudje so verjetno bili šamani, ki so najverjetneje v transu prosili svete duhove za pomoč pri lovljenju živali za hrano. Z začetki pri pračloveku se je praksa meditacije razširila po vsem svetu in se razvila v veliko različnih oblik.

Po petnajst tisoč letih in različnih vrstah meditacij, ki so se pojavile, meditacija še naprej raste in postaja vse bolj priljubljena ter prinaša ljudem občutek miru in jasnosti. Ne glede na to ali spada k prakticiranju katere od svetovnih religij ali pa ta za človeka nima pomembne vloge, imajo vse vrste duhovnega poglobljanja enak cilj. Z njo lahko dosežemo stanje globoke sprostitve in notranje uglasenosti. V celoti se lahko umaknemo iz zunanje stvarnosti, vzorci, ki se med meditiranjem ponavljajo, pa nam prinašajo pomembne duševne in telesne koristi.

Bistvo katerekoli tehnike meditacije je usmerjanje pozornosti na eno samo stvar!

Meditacija je duhovnost v vsakem posamezniku, je njegova pot do razsvetljenja in pot v nirvano duhovnega bivanja. Meditacija je sprejeti sebe, ljubiti partnerja in otroka v sebi, je krik radosti v življenju in bi morala trajati vsak trenutek našega diha.

Meditacija ima veliko dobre dejnih učinkov. A se le malokdo z meditacijo dejansko tudi ukvarja. Razlogov je lahko veliko, od tega, da nekako ne vemo, kako bi začeli, ali pa preprosto nimamo časa za to. Zmotno je tudi mišljenje, da meditacija zahteva izjemno veliko časa.

Zdravniki priporočajo meditacijo pri psihičnih težavah, depresijah, hiperaktivnosti, sindromu pomanjkanja koncentracije, stresih in njihovih posledicah, spodbujanju imunskega sistema, nesocialnem vedenju. Z njo se da izboljšati nekatere vrste glavobola, migrene, kronične bolečine in motnje spanja. Uporabljamo jo tudi za zdravljenje odvisnosti od drog in alkohola. Uspešna je tudi pri zdravljenju fobije, nervozne napetosti, zvišanem krvnem pritisku in tesnobi.



Slika 6: Meditacija

Z redno vadbo meditacije lahko dosežemo stanje globoke umirjenosti in sproščenosti.



Slika 7: Poslovnež pri telefonu

Ob hitrem in napornem temu življenju si le redko vzamemo čas zase. Petnajst minut meditacije na dan lahko dela čudeže.

Izvajanje meditacije prinaša veliko pozitivnih sprememb v življenju. Najpogostejše so:

- večja umirjenost, vitalnost, strpnost, sproščenost, čustvena stabilnost, komunikativnost in kooperativnost,
- boljši spomin, zbranost, organizacija in izkoristek časa,
- odpravljanje psihosomatskih težav, boljše zdravje in počutje, opuščanje razvad, boljše spanje.

Na fiziološki ravni meditacija pomirja simpatični živčni sistem, upočasnjuje srčni utrip in hitrost dihanja ter znižuje krvni pritisk in presnovo.

Znanstvene raziskave kažejo, da je meditacija izredno koristna praksa za vsakogar, ne glede na zdravstveno in mentalno stanje. A vendarle uradni medicini in psihiatriji kar nekako še vedno uspeva zanikati njen pomen.

Kako in zakaj meditacija pravzaprav učinkuje, je še vedno predmet raziskave. Starodavna meditativna izročila trdijo, da imamo ljudje določeno raven bivanja, notranji jaz (praoče, pramati), ki nas lahko oskrbuje z modrostjo in nas vodi. Izvajanje meditacije nam pomaga pomiriti duha, tako da nam omogoči dostop do notranjega vira moči. Meditacija nas tudi uči, kako nadzirati misli in čustva, namesto da bi misli in čustva obvladovala nas.

4.2.1 Izvori meditacije – zgodovina meditiranja po svetu

Indijska meditacija

Najstarejša zabeležena pisanja o meditaciji so iz Indije z izvorom pred približno pet tisoč leti. Pojavljajo se v Vedah (zbirke znanja), ki so sveti indijski zapisi. Vedski duhovniki so skandirali in izvajali številne rituale. V določenih primerih so se odmikali od ritualov in se osredotočali bolj na povezavo na duhovni ravni.

Buda in meditacija

V 6. stoletju pred našim štetjem je živel hindujski princ Siddharta Gautama, ki je bil vesel in bogat. Čeprav je sam bil srečen, je izvedel, da vsi drugi niso bili prav tako zadovoljni z svojim življenjem. Nekega dne je sedel pod drevesom, prekrizal noge in začel iskati globoko v svoj um. Po sedmih dneh meditacije se je zbudil z na novo pridobljenim znanjem. Postal je znan kot Buda. Buda se je naučil, kako umiriti svoje notranje misli in razviti močno obliko koncentracije. Budizem je širil svojo vero in prakse meditacije ter se sčasoma prebil in uveljavil na Kitajskem in Tibetu.

Zen meditacija

Zen se je pojavil kot kombinacija budizma mahajana in taoizma. Vključuje sedenje in čiščenje uma. Cilj je, da je um v trenutku brez motenj iz preteklosti ali prihodnosti. Zen meditacija je uvedla tudi »koans«, ki so vprašanja, za katera se zdi, da nimajo odgovorov.

Budizem vadžrajana

Predstavljeno v Tibetu od indijskega mojstra Padmasambhava, oblika budizma preoblikovan v budizem vadžrajana (»diamant način«). Ključni element tibetanskega budizma je uporaba vizualizacije in meditacije za pomoč pri duhovnem razvoju. Vadžrajana uči, kako negativnost spremeniti v modrost. (<http://individualna-meditacija.blogspot.com/p/o-individualni-meditaciji.html>, 9. 12. 2010)

4.2.2 Transmisija – meditacija za novo dobo

Zanjo je dal pobudo angleški umetnik in ezoterik Benjamin Creme, ki je hkrati tudi ustanovitelj mednarodne mreže Share International. Transmisijska meditacija je skupinska meditacija, katere namen je prevajanje energij. Vanjo se vključujejo posamezniki vseh družbenih slojev, ne glede na izkušnje in neodvisno od verske izpovedi. Je zelo dragocena za ljudi, ki iščejo zelo učinkovito in preprosto obliko

meditacije. (http://www.sepet-sanj.com/sprostitev/Transmisijska_meditacija.htm, 9. 12. 2010)

4.2.3 Zakaj meditiramo?

Meditiramo zato, ker nas ta naš svet ni sposoben zadovoljiti. Mir, ki ga potrebujemo v vsakdanjem življenju, traja kvečjemu pet minut po desetih urah nemira, skrbi in razočaranja. Nenehno smo prepuščeni na milost in nemilost vsem mogočim negativnim silam, ki nas obkrožajo. Meditacija nam lahko da božanski notranji mir.

Meditacija je način, kako se umsko zbrati in utišati neskončno žuborenje v možganih, ki človeku posrka energijo, mu povzroča stres in zbuja negativna čustva. Za poglobitev navznoter si je treba vzeti čas, ki pa se nam bogato povrne, saj spoznanja do katerih pridemo nam izboljšajo naš odnos do drugih. Naše življenje poteka na več ravneh: telesni, umski in duhovni. Tehnike, ki nas popeljejo v meditativno stanje, nam pomagajo osvežiti in uskladiti energijo na vseh ravneh.

Ko um očistimo vsakdanjih skrbi, se ta lahko posveti notranjosti in v stanju stopnjevanja zavedanja poišče duhovno modrost. Ko razmišljamo, kaj smo se naučili, lahko z novimi spoznanji spremenimo vsakdanje življenje, izrazimo svoje pravo bistvo in uresničimo tisto, kar menimo, da je naše poslanstvo.

Meditativno stanje lahko dosežemo na več načinov: v mirovanju ali gibanju, ob zvokih ali v tišini. Oblika meditacije je lahko tudi naš vsakdanji opravke, ki ga opravimo v popolni zbranosti in pozornosti. Meditacija je tako sredstvo kot cilj. Če želimo živeti svobodno, moramo imeti popoln nadzor nad svojimi mislimi.

4.2.4 Nekaj skrivnosti o meditaciji

- a) Nikoli ne obupajmo! Ne glede na to kako težavna se nam zdi meditacija, ne glede na to kako nemiren ja naš um, vsakič ko vadimo, napredujemo. Tako kot nas pri maratonu vsak korak pelje bliže k cilju, nas tudi vsak poizkus v meditaciji pripelje korak bliže notranjemu miru in sreči.
- b) Ne pričakujmo! Naša vadba zori polagoma, kot dozorevajo polagoma sadeži na drevesu. Cvetenje in zorenje našega notranjega življenja potrebujeta svoj čas. Bodimo potrpežljivi, edinstvene lastnosti naše duše se bodo začele izražati na različne načine. Potrpežljivost in zaupanje v našo lastno duhovnost sta dve skrivnosti meditacije.
- c) Na začetku se nam zdi, da se nič ne dogaja. Ko se naučimo umiriti svojo notranjost, začnemo počasi čutiti drobce notranjega miru, trenutke spontanega veselja. Te drobne spremembe so naši prvi utrinki prebujajočega se notranjega življenja.
- d) Ko začnemo meditirati, imamo občutek, da nam bodo samo naši naporji omogočili napredek. Vendar dlje ko meditiramo, bolj se začnemo zavedati tistega, čemur pravimo »milost« – naša notranja lakota in rastoči klic našega srca pritegneta k sebi še nekaj več.
- e) Zapomnimo si, da je ena izmed skrivnosti meditacije naše stremljenje, težnja, naše iskreno hrepenenje, zrasti v nekaj višjega. En način, kako okrepiti to vrlino je, da sklenemo roke pred seboj, ko vadimo. Ta drži rok, ki se ji reče tudi mudra, nam pomaga prinesiti v ospredje notranjo silnost, milino in telesno pozornost.

- f) Večina med nami se ne zaveda, kdo ali kaj v resnici smo. O sebi razmišljamo kot o telesu, umu, mislih, osebnosti, poklicu – zunanjem jazu. Vendar smo v resnici duhovna bitja z neskončnimi sposobnostmi in božanskimi zmožnostmi – smo duša.
- g) Pri meditaciji je pomembna preprostost. Vse stvari ohranjamo čim bolj preproste. Naša iskrenost in stremljenje bo pritegnila k nam vse, kar moramo vedeti. Prijetno se je počutiti kot štiri leta star otrok – odprt, sprejemljiv, preprost in čist.

Vsak izmed nas začne meditacijo z osebnim ciljem; z radovednostjo, z željo premagati stres ali postati mirnejši, mogoče z željo po globljem spoznavanju sebe in svojih zmogljivosti.

5 ANKETA

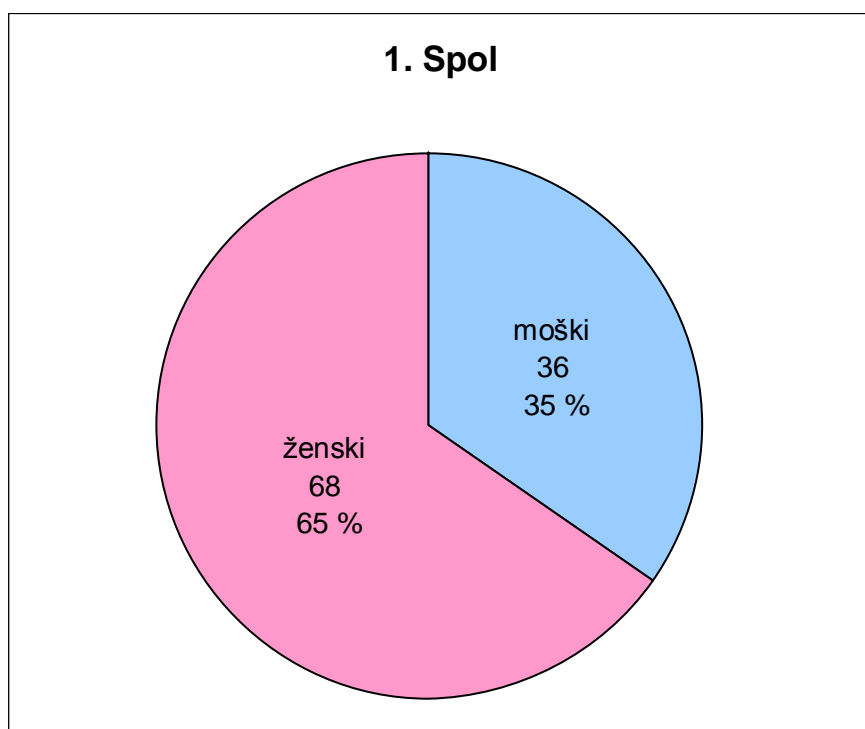
V anketi so sodelovale sto štiri osebe različne starosti, izobrazbe in spola. V mojem primeru so bili to znanci, sodelavci in naključni ljudje. Iz diskretnosti do anketirancev je bila anketa anonimna. Zbrane podatke sem obdelala z uporabo programa Excel. Vprašanja sem analizirala in jih grafično prikazala. Uporabila sem anketni vprašalnik, ki je bil sestavljen iz dvajsetih vprašanj zaprtega tipa, torej z vnaprej danimi odgovori. Od tega pa so bila tri vprašanja delno odprtega tipa, saj so ponujala možnost »drugo« (4. in 10. vprašanje), oziroma 9. vprašanje je ponujalo možnost napisati hobi, ki vas pomirja. Anketa je bila izvedena novembra 2010.

Cilj moje raziskave je bilo ugotoviti, koliko so ljudje pod stresom, kako se ljudje spopadajo s stresom in ali je meditacija pravi način za obvladovanje stresa.

Moja anketa ja sestavljena iz dveh delov. Ker je na anketo odgovorilo 68 žensk in 36 moških, sem anketo analizirala najprej na splošno, potem pa sem predpostavila 50-odstotno zastopanje žensk in prav toliko moških. Prvi del sem analizirala s pomočjo grafikonov in tabel. V drugem delu, kjer sem želela dobiti odgovore, glede na razlike v razmišljanju žensk in moških, pa sem uporabila zgolj tabele.

5.1 ANALIZA ANKETE IN UGOTOVITVE – prvi del

1. SPOL



Graf 1: Spol

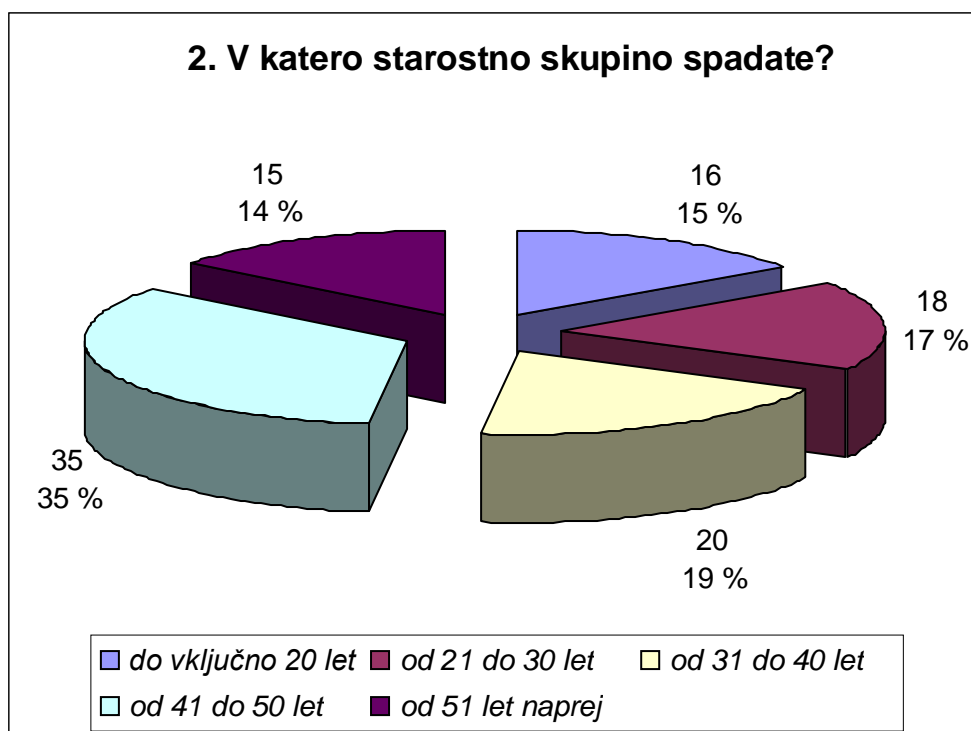
Skupaj	do 20 let	21–30 let	31–40 let	41–50 let	od 51 let

Moški	36	8	7	6	9	6
Ženske	68	8	11	14	26	9

Tabela 1: Spol

Prvo vprašanje je bila zgolj statistika, v njem pa sem osebe povprašala o spolu. Ugotovila sem, da je v anketi sodelovalo 68 žensk in 36 moških.

2. STAROST



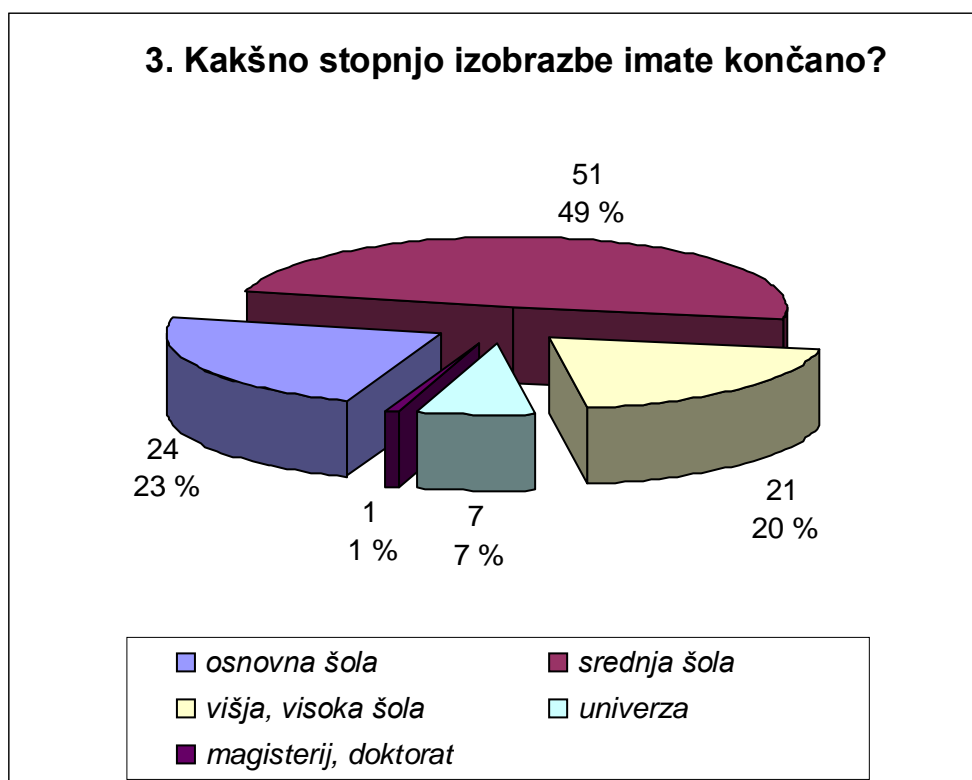
Graf 2: Starost

	Skupaj	Moški	Ženske
Do vključno 20 let	16	8	8
Od 21 do 30 let	18	7	11
Od 31 do 40 let	20	6	14
Od 41 do 50 let	35	9	26
Od 51 let naprej	15	6	9

Tabela 2: Starost

Drugo vprašanje je bilo namenjeno uvrstitvi anketirancev v starostno skupino. V anketi so vsebovane vse starostne skupine, ki pa sem jih na grobo razporedila v desetletne intervale.

3. IZOBRAZBA



Graf 3: Izobrazba

	Skupaj	Moški	Ženske
Osnovna šola	24	7	17
Srednja šola	51	23	28
Višja, visoka šola	21	5	16
Univerza	7	1	6
Magisterij, doktorat	1	0	1

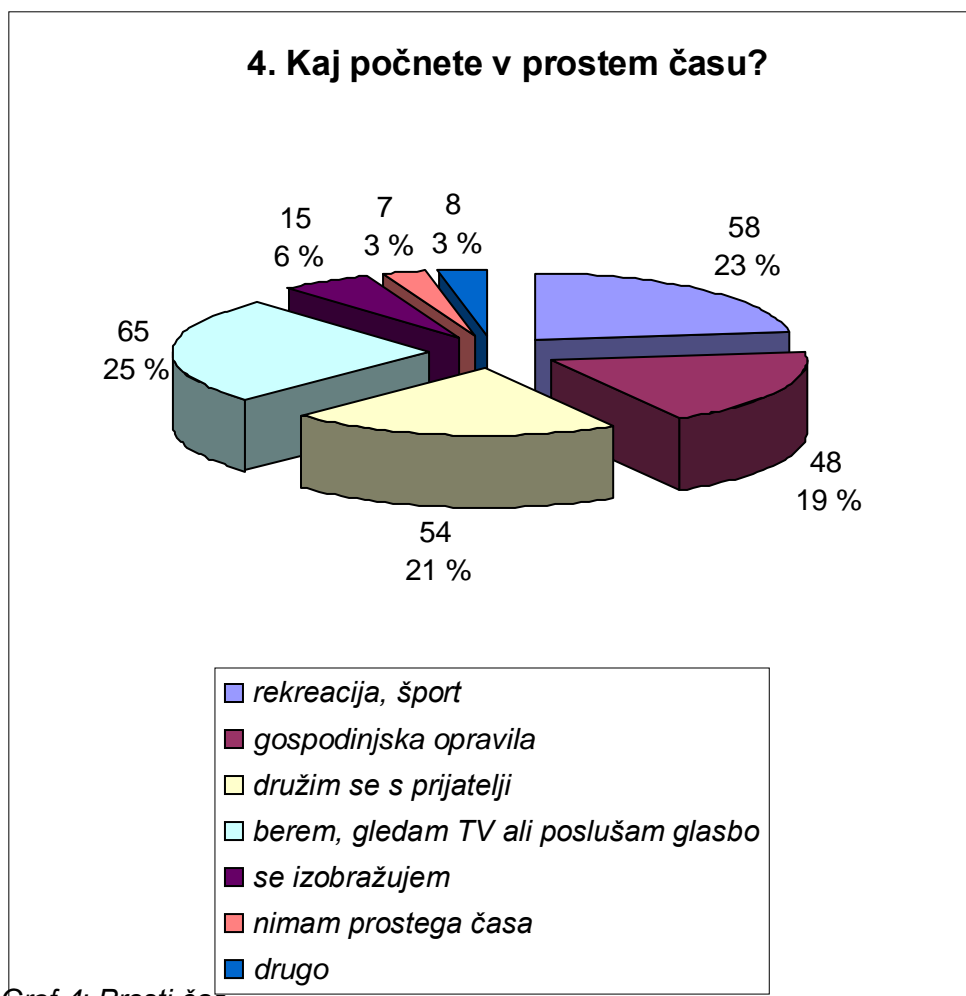
Tabela 3: Izobrazba

Zadnji del surove statistike pa predstavlja izobrazba. Stopenj izobrazbe je več, kot mojih pet izobrazbenih skupin. Vendar pa so bile te več kot dovolj za potrebe moje ankete.

4. PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

Dandanes nas stres spremlja že praktično na vsakem koraku. Gore novih podatkov, informacij, težkih odločitev ter predvsem hiter tempo življenja nam precej grenita vsakdan. Zato imajo prosti čas in hobiji, s katerimi se ukvarjamo, še pomembnejšo vlogo, da se psihično in fizično sprostimo ter osvobodimo vsakodnevnih tegob. S tem vprašanjem pa sem želela od ljudi izvedeti, kako oni preživijo te pomembne trenutke v življenju.

Pri tem vprašanju je bilo možnih več odgovorov, anketirancem pa sem dala tudi proste roke, da sami napišejo še kakšen drug način uspešnega preživljanja prostega časa.



Graf 4: Prosti čas

	Skupaj	Moški	Ženske
Rekreacija, šport	58	22	36
Gospodinjska opravila	48	4	44
Družim se s prijatelji	54	19	35
Berem, gledam TV ali poslušam glasbo	65	18	47
Se izobražujem	15	6	9
Nimam prostega časa	7	4	3
Drugo	8	3	5

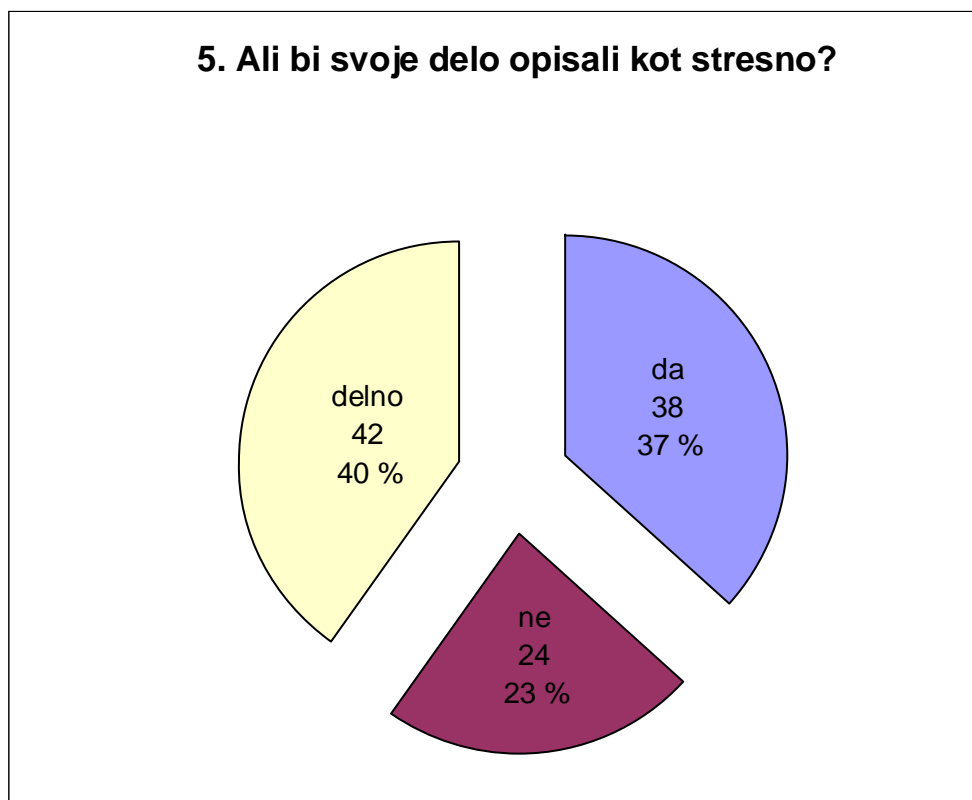
Tabela 4: Prosti čas

Največ odgovorov (25 odst.) je pripadlo prostemu času ob branju, gledanju televizije in poslušanju glasbe. Televizija je postala pomemben člen v današnjih časih, mnogi so celo zasvojeni z njo. Tudi poslušanju glasbe lahko pripišemo vedno večji pomen, saj nas kak dober »komad« sprost in napolni s pozitivno energijo. Prav tako lahko rečemo tudi za filme. Tudi danes pa se še najdejo ljudje, ki preprosto uživajo ob prebiranju dobre knjige. Na drugi strani pa je kar 23 odstotkov vprašanih odgovorilo, da se radi ukvarjajo z rekreacijo. Kot so že njega dni rekli, šport krepi telo in duha. 21 odstotkov vprašanih pravi, da se radi družijo s prijatelji; 19 odstotkov jih je reklo, da se v prostem času ukvarjajo z gospodinjskimi opravili – tako so odgovorile predvsem osebe ženskega spola, in šest odstotkov se jih pa v prostem času izobražuje. Našli pa so se tudi trije odstotki odgovorov, da nimajo prostega časa, kar zbuja skrbi, saj si mora vsak človek vzeti čas tudi zase, za svoje zdravje in za dušo.

Pod odgovor »drugo« (3 %) pa so bili kar zanimivi odgovori: nekateri hodijo v hribe, drugi se ukvarjajo z internetom, tretji nabirajo sadove narave (gobe in zdravilna zelišča), četrti se ukvarjajo z otroci, peti opravljajo različna dela, šesti hodijo na sprehod v naravo in nekateri vrtnarijo.

5. ALI BI SVOJE DELO OPISALI KOT STRESNO?

Stres pri delu je ena najhujših težav v današnjem času. Višja pričakovanja, hitrejši tempo dela, nove zahteve in številni drugi vzroki povzročajo vse večji stres, s katerim se vsak dan soočamo.



Graf 5: Stresnost dela

	Skupaj	Moški	Ženske
Da	38	12	26
Ne	24	11	13

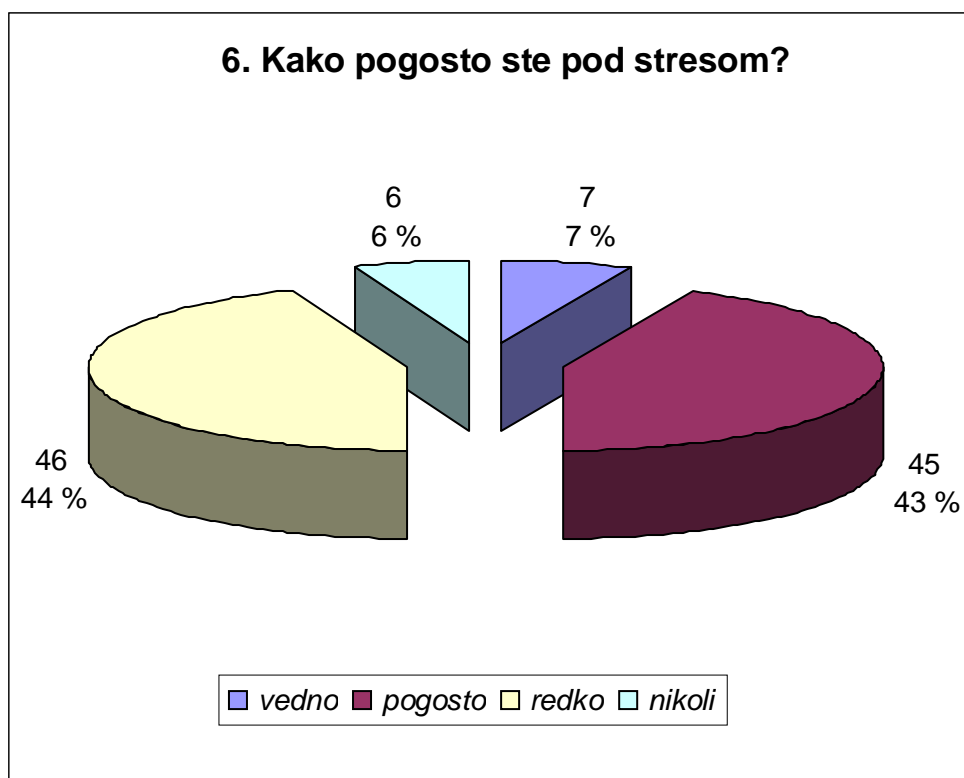
Delno	42	13	29
-------	-----------	----	----

Tabela 5: Stresnost dela

Iz ankete je razvidno, da je 40 odstotkov oseb delno pod stresom; 37 odstotkov populacije je vedno pod stresom, kar zbuja skrbi. Menim, da so ljudje pod stresom manj produktivni. 23 odstotkov oseb pa je mnenja, da njihovo delo ni stresno.

Stres na delovnem mestu bi lahko zmanjšali z več pavzami, ob katerih bi se delavci sprostili. Narejenih je bilo že kar nekaj raziskav, ki to potrjujejo. Na primer osebe, ki delajo z računalnikom in imajo pri tem prost dostop do internetnih vsebin, do katerih lahko med delom dostopajo in si s tem same delajo odmore, so dokazano bolj produktivne in manj pod stresom. Glavni vzrok za stres je omejenost s časom, kar privede do časovne stiske. Z več odmori bi to lahko uspešno odpravili.

6. KAKO POGOSTO STE POD STRESOM?



Graf 6: Pogostost stresa

	Skupaj	Moški	Ženske
Vedno	7	3	4
Pogosto	45	14	31
Redko	46	16	30
Nikoli	6	3	3

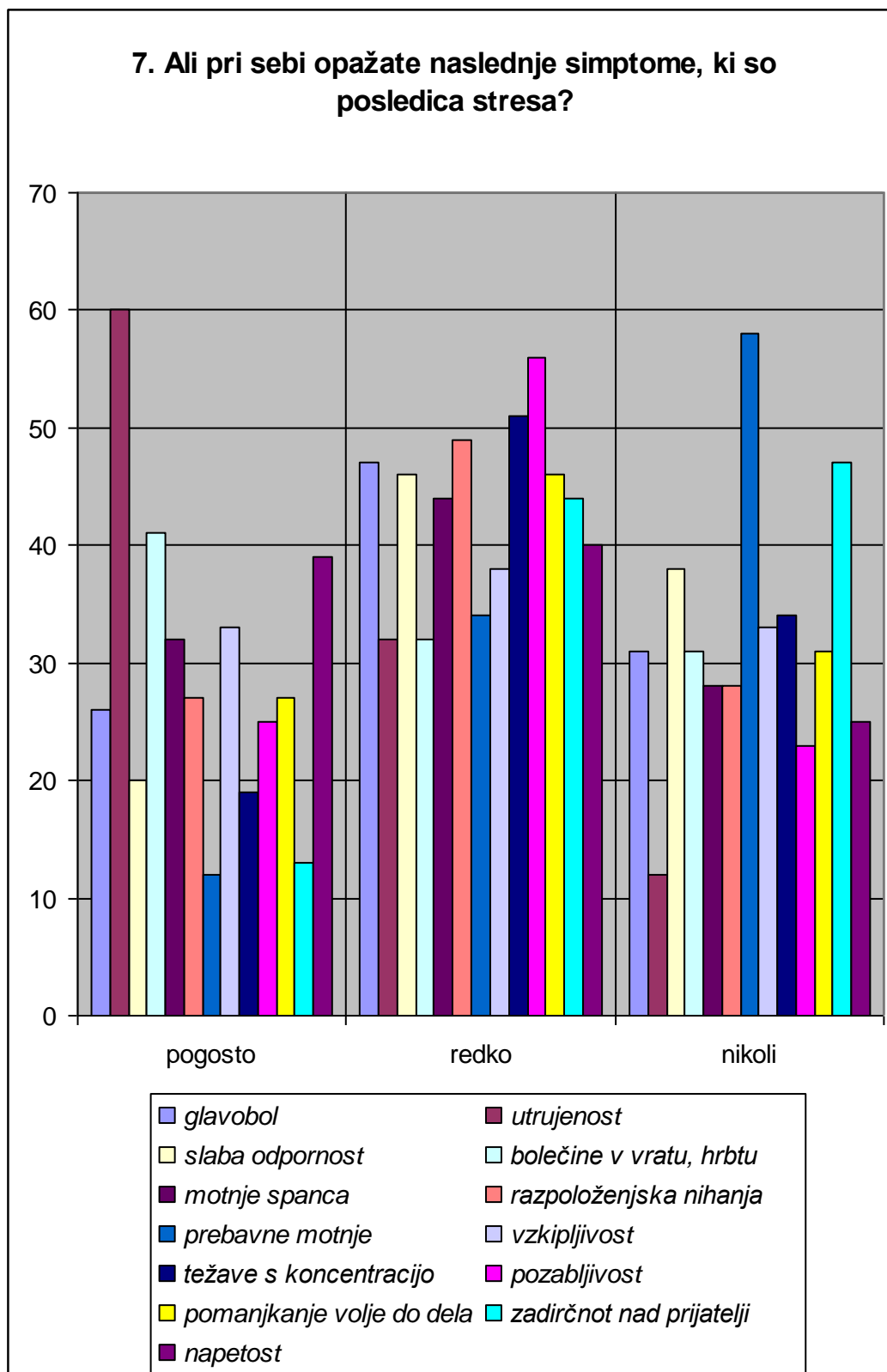
Tabela 6: Pogostost stresa

Kar 43 odstotkov oseb je pogosto pod stresom, kar nikakor ni nedolžen podatek. Menim, da bo, glede na vedno hitrejši tempo življenja, ta številka še naraščala. 44

odstotkov populacije je redko pod stresom, kar je kar v redu podatek. Sedem odstotkov ljudi je vedno pod stresom, šest odstotkov populacije pa ni nikdar pod stresom.

Po nekaterih raziskavah je namreč kar 70 do 80 odstotkov vseh bolnikov na obisku pri zdravniku zaradi bolezni, povezanih s stresom.

7. SIMPTOMI STRESA



Graf 7: Simptomi stresa

	Skupaj	Moški	Ženske	%
Glavobol				
pogosto	26	8	18	25 %
redko	47	14	33	45 %
nikoli	31	14	17	30 %
Utrujenost				
pogosto	60	21	39	57 %
redko	32	12	20	31 %
nikoli	12	3	9	12 %
Slaba odpornost				
pogosto	20	6	14	19 %
redko	46	18	28	44 %
nikoli	38	12	26	37 %
Bolečine v vratu, hrbtu				
pogosto	41	13	28	39 %
redko	32	10	22	31 %
nikoli	31	13	18	30 %
Motnje spanca				
pogosto	32	15	17	31 %
redko	44	10	34	42 %
nikoli	28	11	17	27 %
Razpoloženjska nihanja				
pogosto	27	8	19	26 %
redko	49	16	33	47 %
nikoli	28	12	16	27 %
Prebavne motnje				
pogosto	12	4	8	12 %
redko	34	10	24	33 %
nikoli	58	22	36	55 %
Vzkipljivost				
pogosto	33	11	22	32 %
redko	38	14	24	36 %
nikoli	33	11	22	32 %
Težave s koncentracijo				
pogosto	19	7	12	18 %
redko	51	17	34	49 %
nikoli	34	12	22	33 %
Pozabljivost				
pogosto	25	8	17	24 %
redko	56	18	38	54 %
nikoli	23	10	13	22 %
Pomanjkanje volje do dela				
pogosto	27	9	18	26 %
redko	46	18	28	44 %
nikoli	31	9	22	30 %
Zadirčnost nad prijatelji				

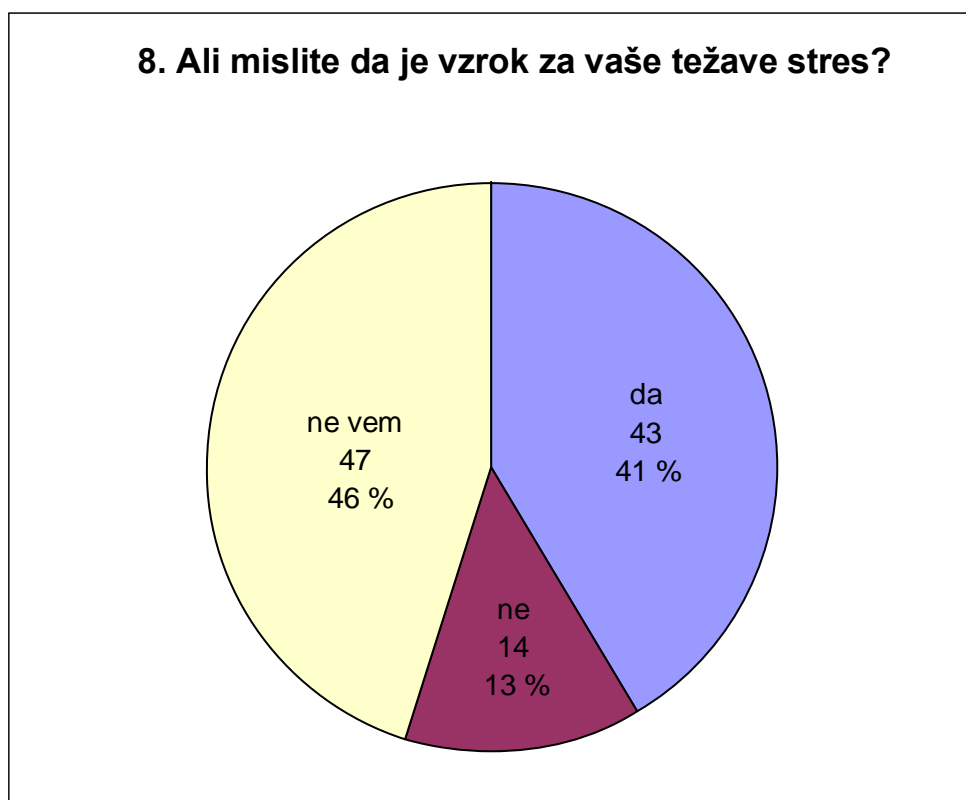
pogosto	13	5	8	13 %
redko	44	16	28	42 %
nikoli	47	15	32	45 %
Napetost				
pogosto	39	12	27	38 %
redko	40	14	26	38 %
nikoli	25	10	15	24 %

Tabela 7: Simptomi stresa

Iz tabele je razvidno, da so ljudje pogosto utrujeni in pogosto čutijo bolečine v vratu in hrbtu. Pogosta utrujenost je predvsem simptom mlajše populacije, za katero lahko rečemo, da so generacija stresa. Hiter način življenja, na katerega so navajeni že od malih nog, nanje vpliva toliko bolj. Bolečine v vratu in hrbtu pa so predvsem »bolezen« starejšega dela populacije. Ti dve tegobi se odražata kot posledica dolgoletnega napornega dela.

Anketirance redko pestijo glavoboli, slaba odpornost, motnje spanca, razpoloženska nihanja, vzkipljivost, težave s koncentracijo, pozabljivost, pomanjkanje volje do dela in napetost. Večina meni, da nima nikoli prebavnih motenj in zadiranja nad prijatelji.

8. ALI MISLITE, DA JE VZROK ZA VAŠE TEŽAVE STRES?



Graf 8: Stres kot vzrok za težave

	Skupaj	Moški	Ženske
Da	43	12	31
Ne	14	7	7
Ne vem	47	17	30

Tabela 8: Stres kot vzrok za težave

Enainštirideset odstotkov anketirancev misli, da je vzrok za njihove težave stres, 46 odstotkov jih tega ne ve in 13 odstotkov jih je mnenja, da stres ni kriv za njihove težave. Torej je večina neopredeljenih. Razlog za tolikšno neopredeljenost najdem predvsem v tem, da ljudje niso dobro poučeni o tegobah in tveganjih zaradi izpostavljenosti stresu. Menim, da bi morali mediji dati večji poudarek nevarnostim stresa.

9. HOBIJI ZA POMIRITEV

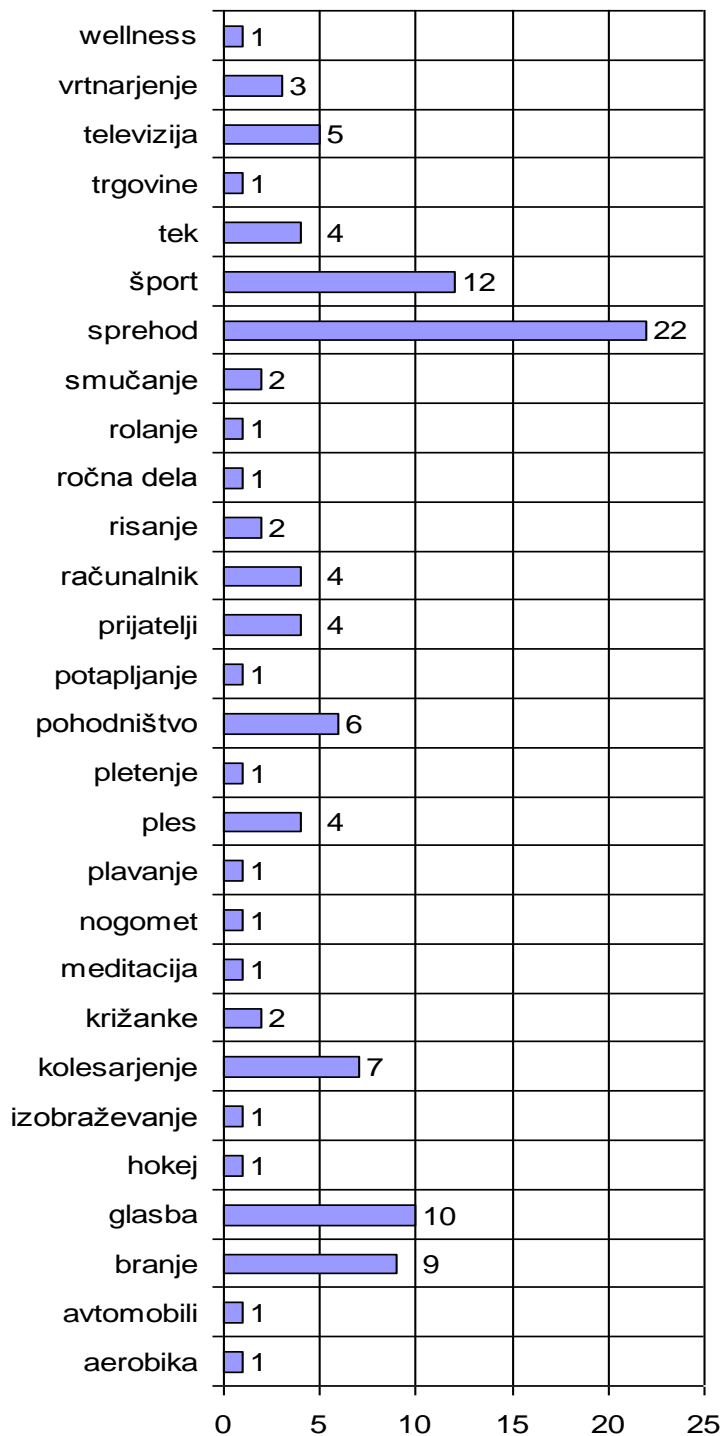


Graf 9: Ali imate kakšen hobi, ki vas pomirja?

	Skupaj	Moški	Ženske
Da	74	25	49
Ne	30	11	19

Tabela 9: Ali imate kakšen hobi, ki vas pomirja?

9. Ali imate kakšen hobi, ki vas pomirja? - Hobiji.



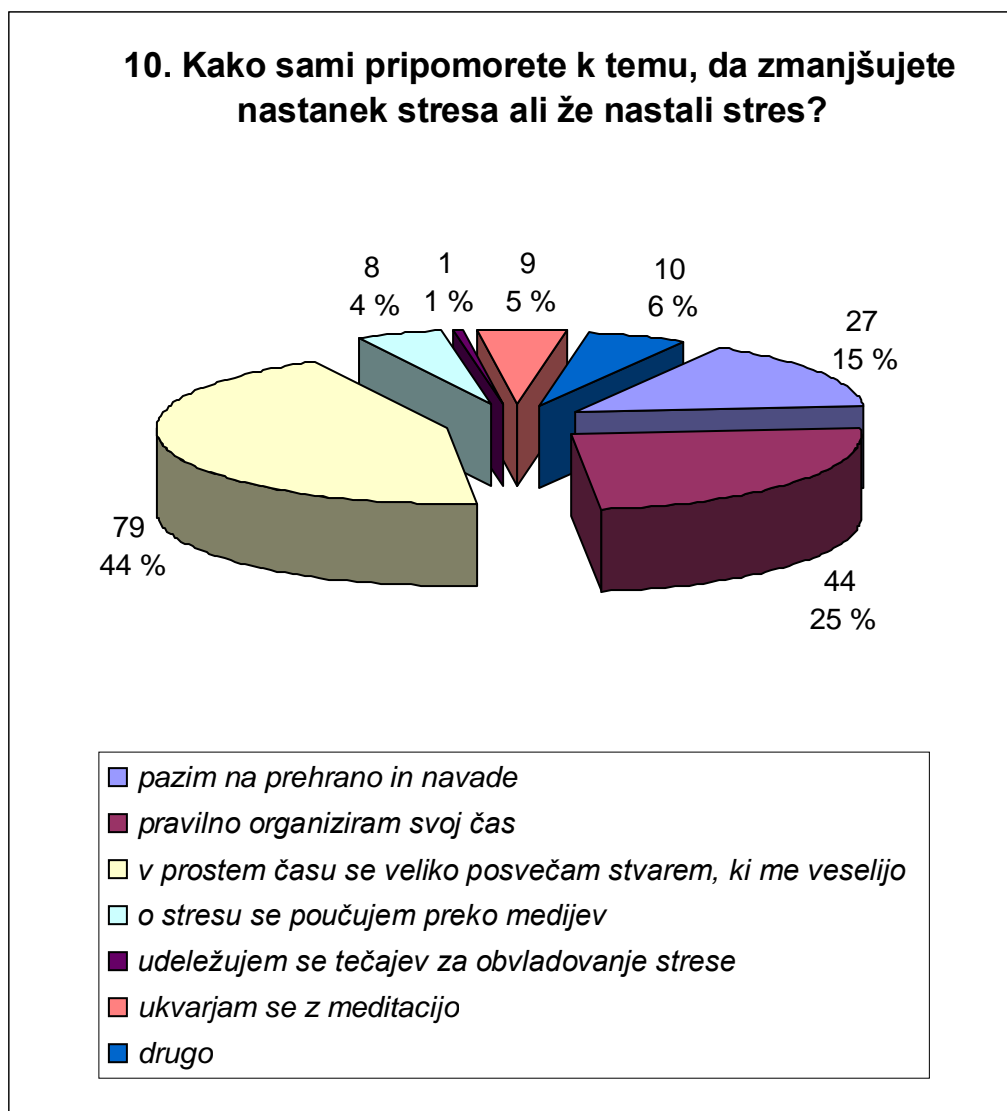
Graf 10: Hobiji za pomiritev

Kar 71 odstotkov anketirancev ima hobi za pomiritev. Na drugi strani pa kar 29 odstotkov anketirancev nima nobenega hobija za pomiritev, ker so verjetno povsem

predani delu. Samo delo ni popolno življenje. Za uspešno in srečno življenje je potrebno sožitje med zasebnim življenjem in službo. Tisti posamezniki, ki se ne zanimajo samo za službo, so srečnejši, bolj optimistični, močnejši in uspešnejši kot tisti, ki poznajo samo delo.

Med hobiji za pomiritev prevladuje rekreacija. Največ ljudi se očitno sprošča ob mirnem sprehodu po naravi, kjer pozabijo na vsakodnevne tegobe in se naužijejo svežega zraka. Med hobiji pa sta se pogosto znašla tudi glasba in branje.

10. KAKO SAMI PRIPOMORETE K TEMU, DA ZMANJŠUJETE NASTANEK STRESA ALI ŽE NASTALI STRES?



Graf 11: Zmanjševanje stresa

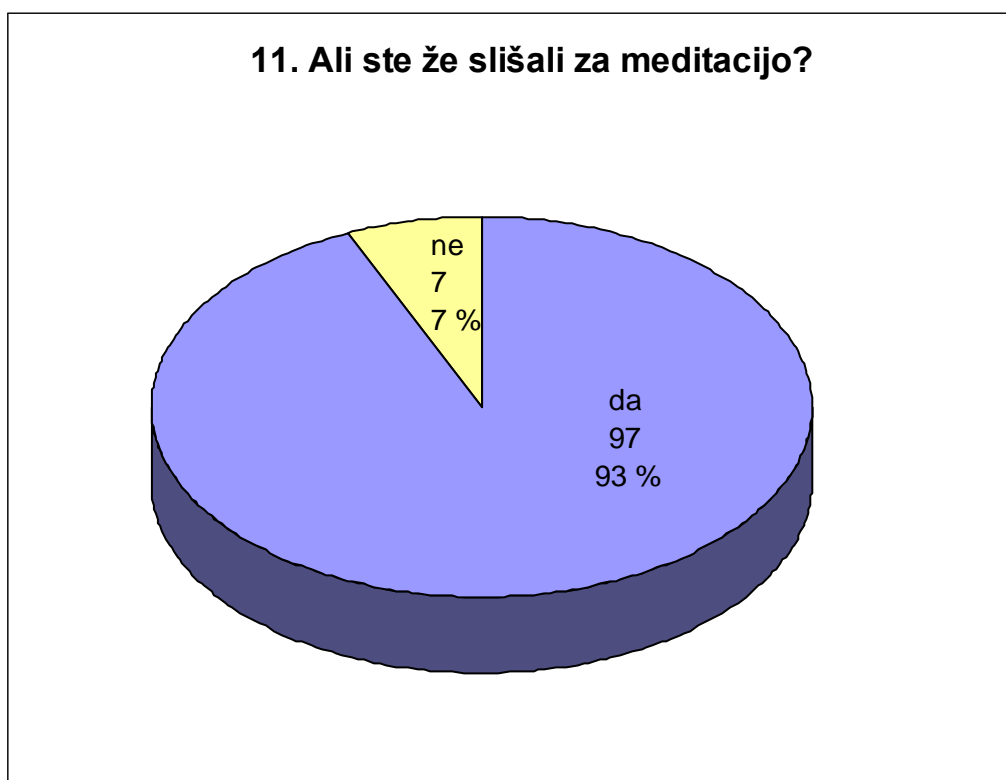
Tudi vprašanje št. 10 je bilo tako kot prejšnje vprašanje deloma odprtega tipa. Pod odgovor »drugo« je nekaj anketirancev odgovorilo, da zmanjšujejo stres s športnimi aktivnostmi, izobraževanjem, druženjem s prijatelji, z odklopom, jogo, hojo, sprehodi v naravo, z Actimelom in tako dalje. Najbolj zanimiv odgovor pa se je glasil: »V sistemu, kjer živimo, ni možno zmanjšati stresa, saj sistem tega ne dovoljuje.«

	Skupaj	Moški	Ženske
Pazim na prehrano in navade	27	6	21
Pravilno organiziram svoj čas	44	11	33
V prostem času se veliko posvečam stvarem, ki me veselijo	79	26	53
O stresu se poučujem preko medijev	8	2	6
Udeležujem se tečajev za obvladovanje stresa	1	0	1
Ukvarjam se z meditacijo	9	2	7
Drugo	10	5	5

Tabela 10: Zmanjševanje stresa

Velika večina anketirancev se v prostem času posveča stvarem, ki jih veselijo. Na drugi strani pa me skrbi to, da se le 9 od 104 ljudi ukvarja z meditacijo. Meditacija je po mojem mnenju zelo močno orožje pri zmanjševanju stresa.

11. ALI STE ŽE SLIŠALI ZA MEDITACIJO?



Graf 12: Ali ste že slišali za meditacijo?

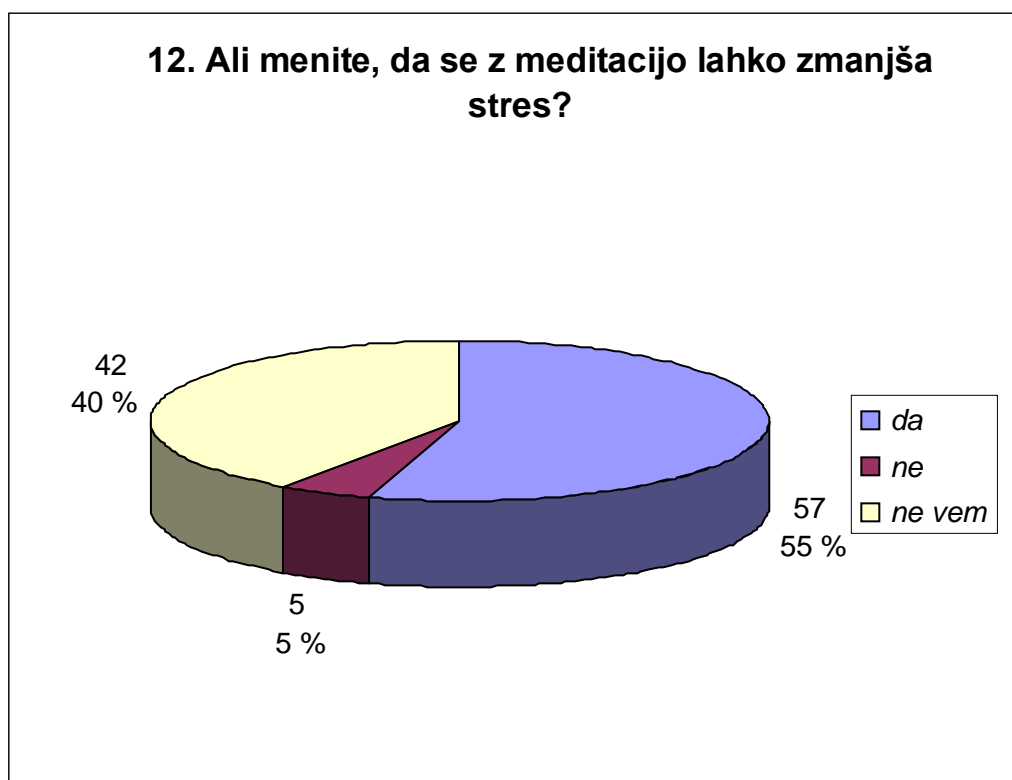
	Skupaj	Moški	Ženske
Da	97	31	66
Ne	7	5	2

Tabela 11: Ali ste že slišali za meditacijo?

Večina anketirancev, kar 93 odstotkov, je že slišala za meditacijo.

Meditacija je izredno koristna praksa za vsakogar, ne glede na zdravstveno in mentalno stanje. A vendarle uradna medicina in psihiatrija nekako še vedno zanikata njen pomen.

12. ALI MENITE, DA SE Z MEDITACIJO LAHKO ZMANJŠA STRES?



Graf 13: Zmanjšanje stresa z meditacijo

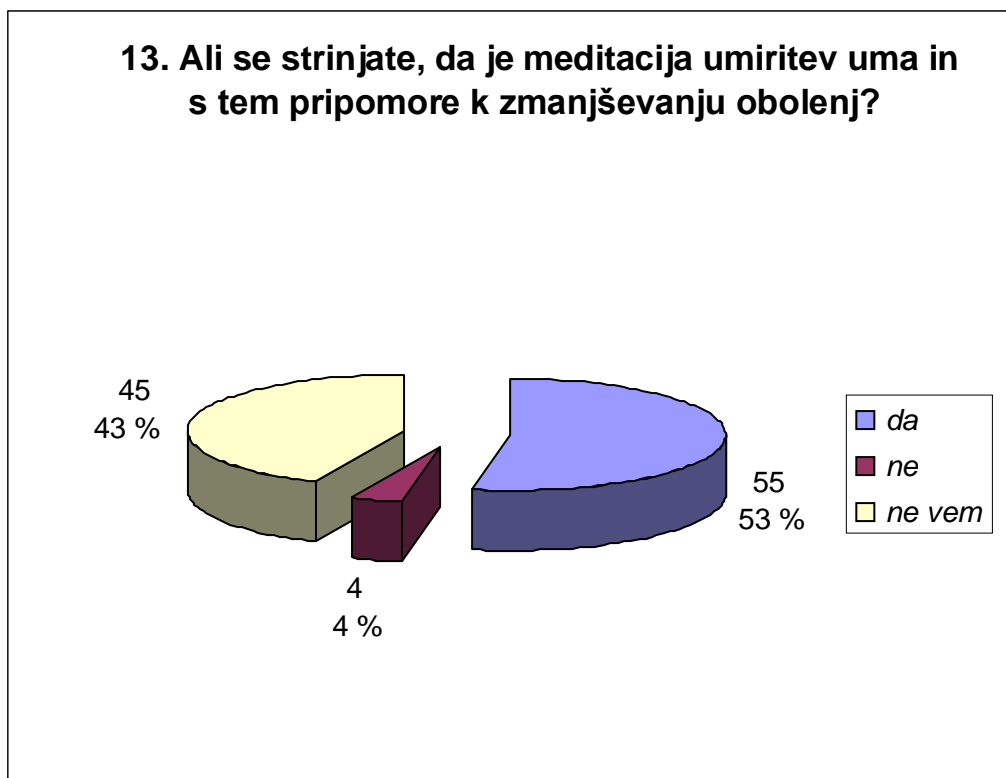
	Skupaj	Moški	Ženske
Da	57	16	41
Ne	5	2	3
Ne vem	42	18	24

Tabela 12: Zmanjšanje stresa z meditacijo

Večina vprašanih, kar 55 odstotkov, meni, da se z meditacijo lahko zmanjša stres. Veliko jih je tudi neopredeljenih, saj verjetno še niso imeli bližnjega srečanja z meditacijo. Odgovor »ne« pa pripisujem predvsem pripadnikom medicinske stroke.

Jaz pa sem mnenja, da meditacija pomaga premagovati stres in izboljša kakovost življenja.

13. ALI SE STRINJATE, DA JE MEDITACIJA UMIRITEV UMA IN S TEM PRIPOMORE K ZMANJŠEVANJU OBOLENJ?



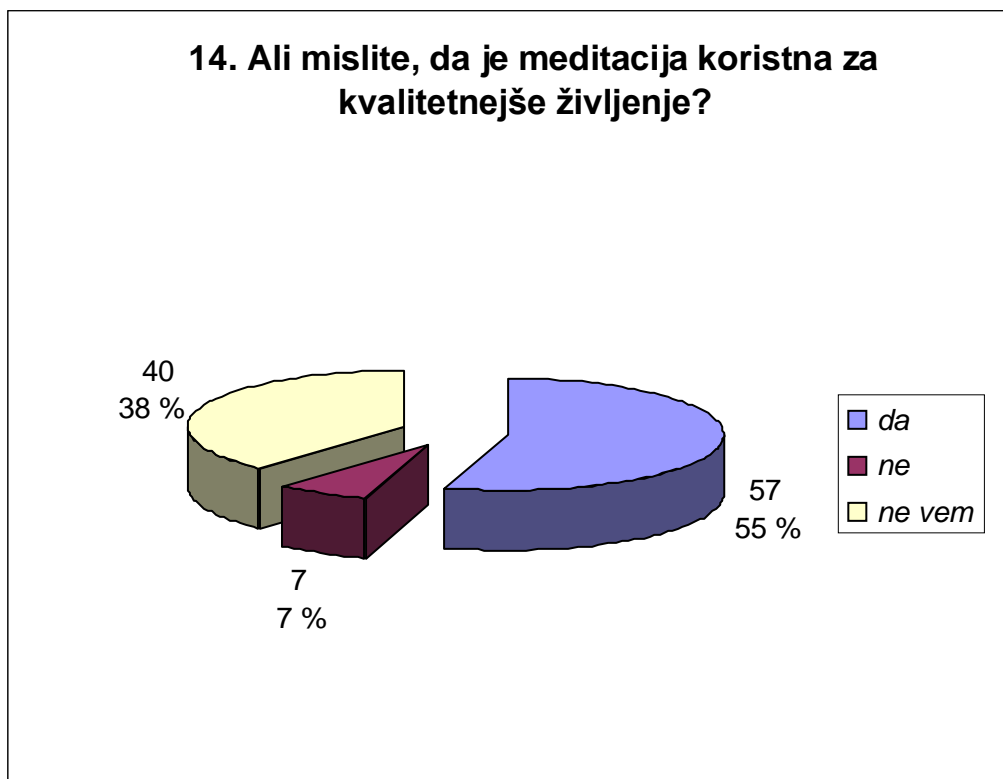
Graf 14: Meditacija kot umiritev uma

	Skupaj	Moški	Ženske
Da	55	13	42
Ne	4	1	3
Ne vem	45	22	23

Tabela 13: Meditacija kot umiritev uma

Večina, kar 53 odstotkov anketirancev, se strinja, da z meditacijo lahko umirimo um in s tem pripomoremo k zmanjševanju obolenj. Rezultati tega vprašanja so na las podobni rezultatom prejšnjega. Prepričana pa sem, da z redno vadbo meditacije lahko dosežemo stanje globoke umirjenosti in sproščenosti.

14. ALI MISLITE, DA JE MEDITACIJA KORISTNA ZA KVALITETNEJŠE ŽIVLJENJE?

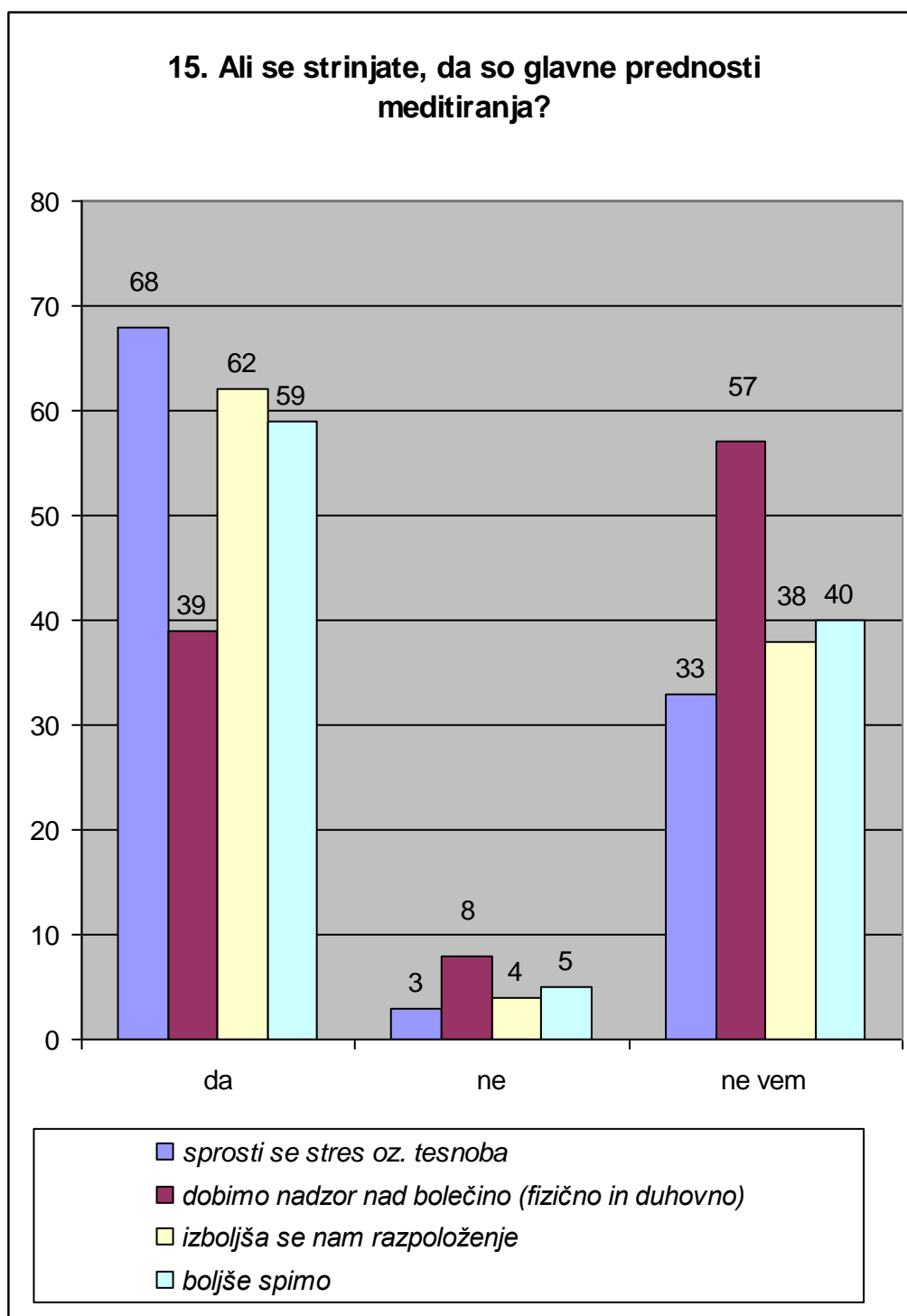


Graf 15: Meditacija koristna za kvalitetnejše življenje

	Skupaj	Moški	Ženske
Da	57	13	44
Ne	7	3	4
Ne vem	40	20	20

Tabela 14: Meditacija koristna za kvalitetnejše življenje

Večina anketirancev se tako kot jaz strinja, da je meditacija koristna za kvalitetnejše življenje.

15. PREDNOSTI MEDITIRANJA

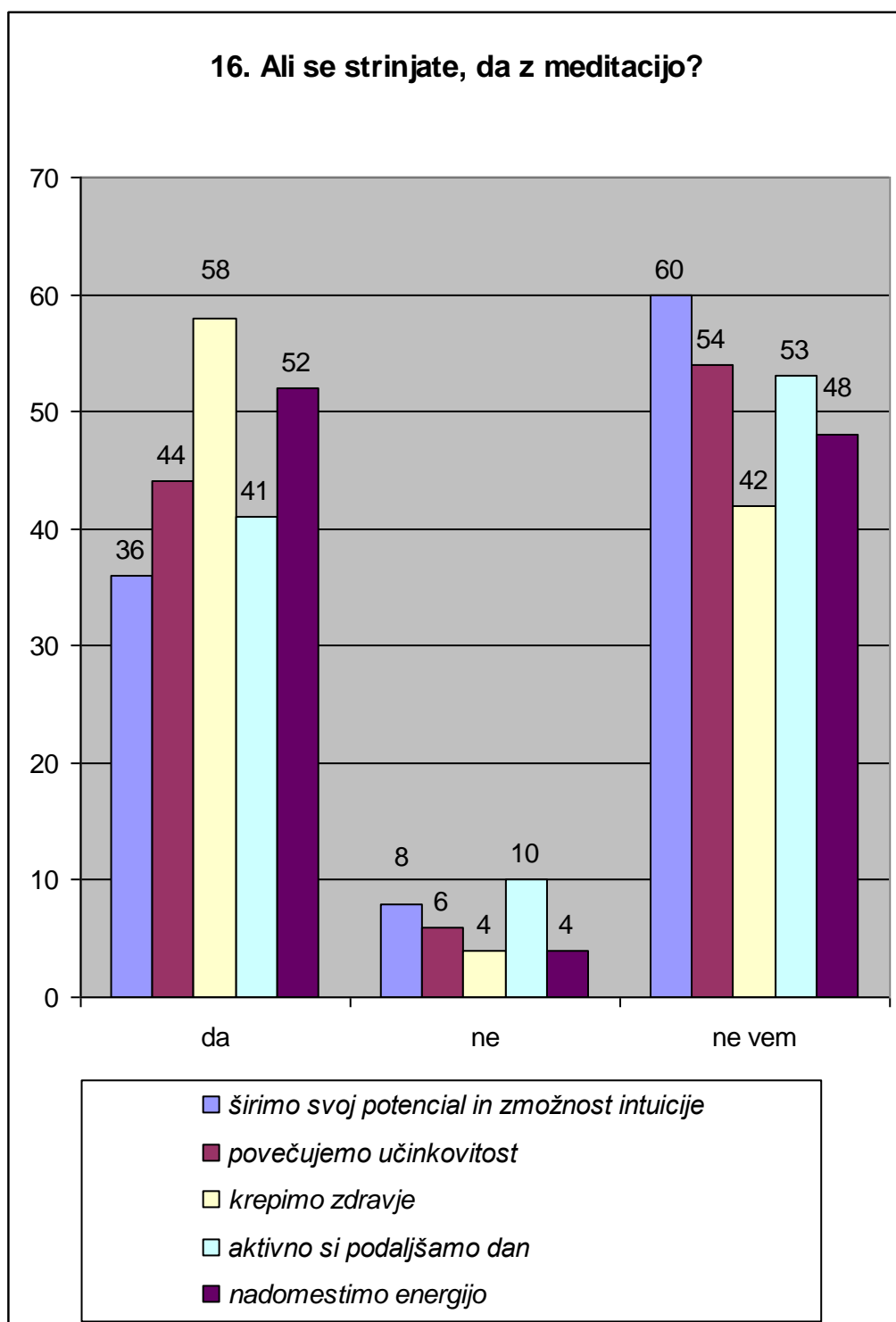
Graf 16: Prednosti meditiranja

	Skupaj	Moški	Ženske	%
Sprosti se stres oz. tesnoba				
da	68	20	48	65 %
ne	3	2	1	3 %
ne vem	33	14	19	32 %
Dobimo nadzor nad bolečino (fizično in duhovno)				
da	39	11	28	38 %
ne	8	4	4	8 %
ne vem	57	21	36	54 %
Izboljša se nam razpoloženje				
da	62	17	45	59 %
ne	4	3	1	4 %
ne vem	38	16	22	37 %
Bolje spimo				
da	59	16	43	57 %
ne	5	2	3	5 %
ne vem	40	18	22	38 %

Tabela 15: Prednosti meditiranja

To je še eno vprašanje v sklopu tistih, na katera ljudje, ki dobro poznajo meditacijo, odgovorijo z »da«, tisti, ki te ne poznajo dobro, z »ne vem«, in pripadniki uradne medicine z »ne«. Večina anketirancev pa se strinja, da se z meditacijo sprosti stres oziroma tesnoba, izboljša se nam tudi razpoloženje in bolje spimo. Le pri nadzoru nad bolečino je večina odgovorila »ne vem«.

Meditacija nas uči, kako nadzirati misli in čustva, namesto da bi misli in čustva obvladovala nas. Meditiramo zato, ker nas ta naš svet ni sposoben zadovoljiti. Mir, ki ga potrebujemo v vsakdanjem življenju, traja kvečjemu pet minut po desetih urah nemira, skrbi in razočaranja. Nenehno smo prepuščeni na milost in nemilost vsem mogočim negativnim silam, ki nas obkrožajo. Meditacija nam lahko da božanski notranji mir.

16. ALI SE STRINJATE, DA Z MEDITACIJO

Graf 17: Ali se strinjate, da z meditacijo

	skupaj	moški	ženske	%
<i>Širimo svoj potencial in zmožnost intuicije</i>				
da	36	8	28	35 %
ne	8	3	5	8 %
ne vem	60	25	35	57 %
<i>Povečujemo učinkovitost</i>				
da	44	11	33	42 %
ne	6	3	3	6 %
ne vem	54	22	32	52 %
<i>Krepimo zdravje</i>				
da	58	16	42	56 %
ne	4	2	2	4 %
ne vem	42	18	24	40 %
<i>Aktivno si podaljšamo dan</i>				
da	41	12	29	39 %
ne	10	4	6	10 %
ne vem	53	20	33	51 %
<i>Nadomestimo energijo</i>				
da	52	12	40	50 %
ne	4	2	2	4 %
ne vem	48	22	26	46 %

Tabela 16: Ali se strinjate, da z meditacijo

Večina ne ve, da z meditacijo lahko širimo svoj potencial in zmožnost intuicije, da lahko povečamo učinkovitost, da si lahko aktivno podaljšamo dan in nadomestimo energijo. Večina se pa strinja, da z njo lahko krepimo zdravje.

Z meditacijo lahko dosežemo stanje globoke sprostitve, notranje uglašenosti in okrepljenega zavedanja, s katerim se v celoti umaknemo iz zunanje stvarnosti; vzorci, ki se med meditiranjem ponavljajo, pa nam prinašajo pomembne duševne in telesne koristi.

17. STRES V NAS SAMIH



Graf 18: Stres v nas samih

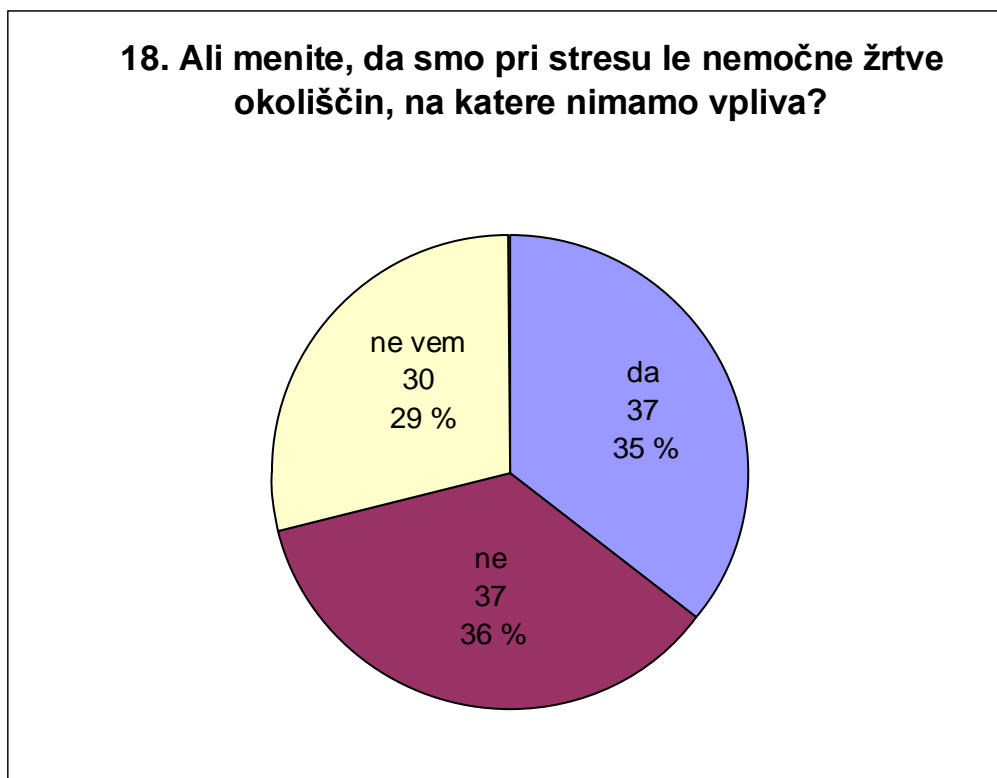
	Skupaj	Moški	Ženske
Da	69	22	47
Ne	17	6	11
Ne vem	18	8	10

Tabela 17: Stres v nas samih

Kar dve tretjini (66 odstotkov anketirancev) meni, da je vzrok za stres v nas samih, kar je, po mojem mnenju, pravilna odločitev.

Vzrok za stres je vedno v nas samih. Vsak s svojimi mislimi uravnava svoje občutke. Nekateri počnejo to kontrolirano, ker se zavedajo, kakšno moč imajo, drugi pa počnejo to nekontrolirano in s tem sami sebe privedejo do težav. Na vsako okoliščino lahko vplivamo, vendarle le, če se tega zavedamo. Vse je stvar prepričanja.

18. ALI MENITE, DA SMO PRI STRESU LE NEMOČNE ŽRTVE OKOLIOŠČIN, NA KATERE NIMAMO VPLIVA?



Graf 19: Nemočne žrtve okolioščin

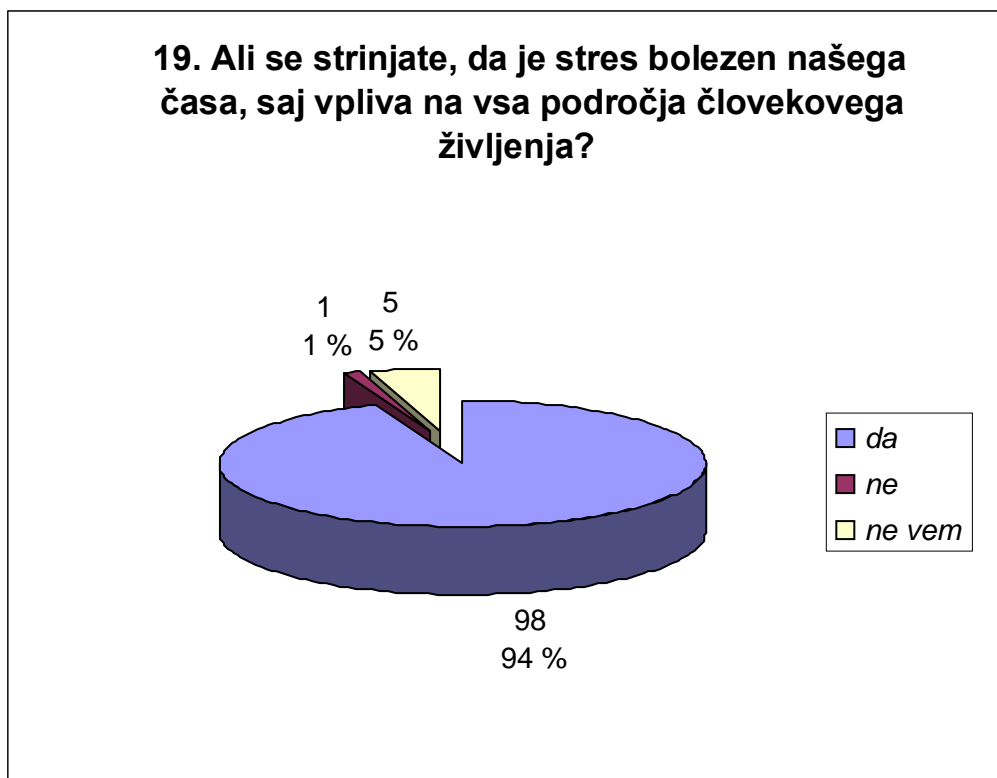
	Skupaj	Moški	Ženske
Da	37	15	22
Ne	37	10	27
Ne vem	30	11	19

Tabela 18: Nemočne žrtve okolioščin

Petintrideset odstotkov oseb meni, da smo žrtve okolioščin, na katere nimamo vpliva; 36 odstotkov jih meni, da žrtve nismo, in 29 odstotkov je neopredeljenih. Menim, da nismo nemočne žrtve okolioščin, temveč smo žrtve dogajanja v nas samih.

Kadar je naše prepričanje omejeno, je tudi konstrukcija našega vedenja omejena. Kadar si rečemo, da nečesa ne zmoremo, tudi ne bomo zmogli, ker smo si z negativnim prepričanjem omejili možnosti za uspeh. Prav tako smo žrtve okolioščin vedno, kadar nas to prepričanje drži v pesti. Treba je spremeniti uničevalske miselne vzorce v konstruktivne in posledično se bo spremenilo naše prepričanje. S tem bomo naredili spremembo in odpravili stres.

19. ALI SE STRINJATE, DA JE STRES BOLEZEN NAŠEGA ČASA, SAJ VPLIVA NA VSA PODROČJA ČLOVEKOVEGA ŽIVLJENJA?



Graf 20: Stres kot bolezen našega časa

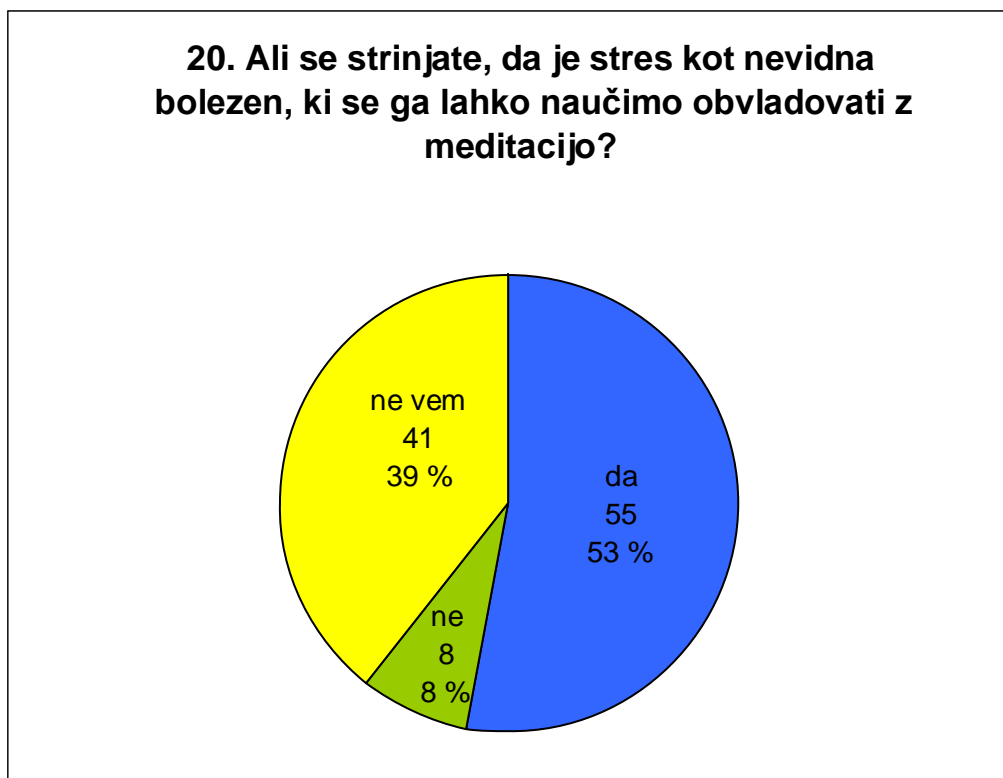
	Skupaj	Moški	Ženske
Da	98	34	64
Ne	1	0	1
Ne vem	5	2	3

Tabela 19: Stres kot bolezen našega časa

Velika večina, kar 94 odstotkov anketirancev, se strinja, da je stres bolezen našega časa, ker vpliva na vsa področja človekovega življenja.

Stresu se danes skorajda ni več mogoče izogniti, lahko pa se izognemo njegovim posledicam. Slabo počutje, glavobole in celo nekatera obolenja lahko premagamo s pomočjo meditacije.

20. STRES KOT NEVIDNA BOLEZEN, KI SE JO LAHKO NAUČIMO OBVLADOVATI Z MEDITACIJO



Graf 21: Stres kot nevidna bolezen, obvladljiva z meditacijo

	Skupaj	Moški	Ženske
Da	55	17	38
Ne	8	3	5
Ne vem	41	16	25

Tabela 20: Stres kot nevidna bolezen, obvladljiva z meditacijo

Triinpetdeset odstotkov vprašanih se strinja, da se z meditacijo lahko obvlada stres; kar 39 odstotkov se pa ne more opredeliti.

Meditacija ima veliko dobrodejnih učinkov, med drugim tudi dobrodelno vpliva na stres in depresijo. A se le malokdo z meditacijo dejansko tudi ukvarja. Razlogov je lahko veliko, od tega, da nekako ne vemo, kako bi začeli ali pa preprosto nimamo časa za to. Zmotno je tudi mišljenje, da meditacija zahteva izjemno veliko časa. Za dobro počutje zadošča že 15 minut meditacije na dan.

5.2 ANALIZA ANKETE IN UGOTOVITVE – drugi del

Populacija, v kateri je enako število moških kot žensk

Zamislila sem si populacijo stotih oseb, od tega petdeset moških in petdeset žensk, ki bolje aproksimira dejansko stanje v Sloveniji, saj je po cenzusu 31. decembra 2008 slovensko prebivalstvo sestavljalo 50,6 odstotka žensk in 49,4 odstotka moških.

V tabele sem vnašala številke, zaokrožene na cela števila. Ker pa sem zaokroževala na cela števila, lahko pride do manjših neskladij.

Analiza podatkov

Pri vprašanjih, kjer so bili možni odgovori: »da«, »ne« in »ne vem« (oziroma »da«, »ne« in »delno«), sem tiste, ki so odgovorili z »ne vem« (oziroma delno) štela za neopredeljene.

Pri sedmem vprašanju sem ugotavljala, kateri spol je bolj dovzeten za 13 težav, ki sem jih navedla kot simptome, ki so posledica stresa. Dovzetnost sem ugotavljala po naslednji formuli: če je oseba na določen simptom odgovorila s »pogosto«, je to dovzetnosti prineslo 1 točko; če je odgovorila z »redko«, je to k dovzetnosti prineslo 0,5 točke; ter odgovor »nikoli« 0 točk.

Pri šestem vprašanju sem ocenila enako, le da je tu še možnost »vedno«, ki pomeni 1,5 točke.

2. V katero starostno skupino spadate?

	Skupaj	Moški		Ženske	
Do vključno 20 let	17	11	65 %	6	35 %
Od 21 do 30 let	18	10	55 %	8	45 %
Od 31 do 40 let	19	8	45 %	10	55 %
Od 41 do 50 let	32	13	40 %	19	60 %
Od 51 let naprej	15	8	56 %	7	44 %

Tabela 21: Starostna skupina

Iz tabele se vidi, da so zajete vse starostne skupine.

3. Kakšno stopnjo izobrazbe imate končano?

	Skupaj	Moški		Ženske	
Osnovna šola	22	10	44 %	13	56 %
Srednja šola	53	32	61 %	21	39 %
Višja, visoka šola	19	7	37 %	12	63 %
Univerza	6	1	24 %	4	76 %
Magisterij, doktorat	1	0	0 %	1	100 %

Tabela 22: Stopnja izobrazbe

Tudi vse stopnje izobrazbe so zajete.

4. Kaj počnete v prostem času?

	Skupaj	Moški		Ženske	
Rekreacija, šport	57	31	54 %	26	46 %
Gospodinjska opravila	38	6	15 %	32	85 %
Družim se s prijatelji	52	26	51 %	26	49 %
Berem, gledam TV ali poslušam glasbo	60	25	42 %	35	58 %
Se izobražujem	15	8	56 %	7	44 %
Nimam prostega časa	8	6	72 %	2	28 %
Drugo	8	4	53 %	4	47 %

Tabela 23: Prosti čas

V prostem času se s športom in rekreacijo ukvarja več moških kot žensk, tudi več se jih izobražuje. Odstotek moških med tistimi, ki nimajo prostega časa, je veliko večji od odstotka žensk, kar zbuja skrbi, saj si mora vsak vzeti čas tudi zase, za svoje zdravje in za dušo. Tudi s prijatelji se družijo nekoliko več moških.

Na drugi strani pa ženske prednjačijo predvsem v gospodinjskih opravilih, branju, gledanju televizije in poslušanju glasbe.

5. Ali bi svoje delo opisali kot stresno?

	Skupaj	Moški		Ženske	
Da	36	17	47 %	19	53 %
Ne	25	15	62 %	10	38 %
Delno	39	18	46 %	21	54 %

Tabela 24: Stresnost dela

Iz ankete se vidi, da so ženske nekoliko bolj izpostavljene stresu kot moški. Velika razlika pa je predvsem pri odgovoru »ne«, za katerega se je opredelilo več moških.

6. Kako pogosto ste pod stresom?

	Skupaj	Moški		Ženske	
Vedno	7	4	59 %	3	41 %
Pogosto	42	19	46 %	23	54 %
Redko	44	22	50 %	22	50 %
Nikoli	6	4	65 %	2	35 %

Tabela 25: Pogostost stresa

Ozirajoč se na mojo formulo za izračun nagnjenosti k stresu, so ženske dobile 38,5 točke, kar je le 2,5 točke več, kot so dobili moški. Torej lahko sklepamo, da sta oba spola približno enako pod stresom.

Po nekaterih raziskavah je namreč kar sedemdeset do osemdeset odstotkov vseh obiskov bolnikov pri zdravniku zaradi bolezni, ki so povezane s stresom.

7. Ali pri sebi opazujete naslednje simptome, ki so posledica stresa?

	Skupaj	Moški		Ženske	
Glavobol					

pogosto	24	11	46 %	13	54 %
redko	44	19	44 %	24	56 %
nikoli	32	19	61 %	13	39 %
Utrujenost					
pogosto	58	29	50 %	29	50 %
redko	31	17	53 %	15	47 %
nikoli	11	4	39 %	7	61 %
Slaba odpornost					
pogosto	19	8	45 %	10	55 %
redko	46	25	55 %	21	45 %
nikoli	36	17	47 %	19	53 %
Bolečine v vratu, hrbtu					
pogosto	39	18	47 %	21	53 %
redko	30	14	46 %	16	54 %
nikoli	31	18	58 %	13	42 %
Motnje spanca					
pogosto	33	21	63 %	13	38 %
redko	39	14	36 %	25	64 %
nikoli	28	15	55 %	13	45 %
Razpoloženjska nihanja					
pogosto	25	11	44 %	14	56 %
redko	46	22	48 %	24	52 %
nikoli	28	17	59 %	12	41 %
Prebavne motnje					
pogosto	11	6	49 %	6	51 %
redko	32	14	44 %	18	56 %
nikoli	57	31	54 %	26	46 %
Vzkipljivost					
pogosto	31	15	49 %	16	51 %
redko	37	19	52 %	18	48 %
nikoli	31	15	49 %	16	51 %
Težave s koncentracijo					
pogosto	19	10	52 %	9	48 %
redko	49	24	49 %	25	51 %
nikoli	33	17	51 %	16	49 %
Pozabljivost					
pogosto	24	11	47 %	13	53 %
redko	53	25	47 %	28	53 %
nikoli	23	14	59 %	10	41 %
Pomanjkanje volje do dela					
pogosto	26	13	49 %	13	51 %
redko	46	25	55 %	21	45 %
nikoli	29	13	44 %	16	56 %
Zadirčnost nad prijatelji					
pogosto	13	7	54 %	6	46 %
redko	43	22	52 %	21	48 %
nikoli	44	21	47 %	24	53 %
Napetost					
pogosto	37	17	46 %	20	54 %
redko	39	19	50 %	19	50 %
nikoli	25	14	56 %	11	44 %

Tabela 26: Simptomi stresa

Ozirajoč se na mojo formulo za izračun simptomov stresa, so ženske mnogo bolj izpostavljene glavobolu, slabi odpornosti, bolečinam v vratu in hrbtu, razpoloženskim nihanjem, vzkipljivosti, pozabljivosti, pomanjkanju volje do dela in napetosti.

Moški pa so bolj utrujeni, imajo več težav s spencem in prebavnih motenj, pestijo jih težave s koncentracijo in bolj so zadirčni nad prijatelji.

8. Ali mislite da je vzrok za vaše težave stres?

	Skupaj	Moški		Ženske	
Da	39	17	42 %	23	58 %
Ne	15	10	65 %	5	35 %
Ne vem	46	24	52 %	22	48 %

Tabela 27: Stres kot vzrok za težave

Iz zgornje tabele je razvidno, da ženske svoje težave pogosteje pripišejo stresu, medtem ko imajo moški za svoje težave verjetno kakšne druge razlage.

9. Ali imate kakšen hobi, ki vas pomirja?

	Skupaj	Moški		Ženske	
Da	71	35	49 %	36	51 %
Ne	29	15	52 %	14	48 %

Tabela 28: Hobiji za pomiritev

Vidi se, da imajo ženske nekoliko več hobijev za pomiritev stresa kot moški.

Tisti posamezniki, ki se ne zanimajo samo za službo in imajo svoje hobije, ki se jim veliko posvečajo, so srečnejši, bolj optimistični, močnejši in uspešnejši kot tisti, ki poznajo samo delo.

10. Kako sami pripomorete k temu, da zmanjšujete nastanek stresa ali že nastali stres?

	Skupaj	Moški		Ženske	
Pazim na prehrano in navade	24	8	35 %	15	65 %
Pravilno organiziram svoj čas	40	15	39 %	24	61 %
V prostem času se veliko posvečam stvarjem, ki me veselijo	75	36	48 %	39	52 %
O stresu se poučujem iz medijev	7	3	39 %	4	61 %
Udeležujem se tečajev za obvladovanje stresa	1	0	0 %	1	100 %
Ukvarjam se z meditacijo	8	3	35 %	5	65 %
Drugo	11	7	65 %	4	35 %

Tabela 29: Zmanjševanje stresa

Iz tabele je razvidno, da ženske naredijo več, se bolj trudijo, da bi preprečile nastanek stresa. Moški pa situacijo zgleda rešujejo pogosteje takrat, ko so že pod stresom. Skrbi pa me predvsem dejstvo, da se le 8 odstotkov populacije ukvarja z meditacijo, od tega 65 odstotkov žensk in 35 odstotkov moških. Torej predstavnice ženskega spola dajejo večji poudarek na meditacijo kot moški.

11. Ali ste že slišali za meditacijo?

	Skupaj	Moški		Ženske	
Da	92	43	47 %	49	53 %
Ne	8	7	83 %	1	17 %

Tabela 30: Ali ste že slišali za meditacijo?

Ženske so bolj ozaveščene glede alternativnih metod za preprečevanje stresa, zato tudi več žensk ve za meditacijo. Moški alternativnim metodam ne zaupajo preveč in jih posledično slabše poznajo.

12. Ali menite, da se z meditacijo lahko zmanjša stres?

	Skupaj	Moški		Ženske	
Da	52	22	42 %	30	58 %
Ne	5	3	56 %	2	44 %
Ne vem	43	25	59 %	18	41 %

Tabela 31: Zmanjševanje stresa z meditacijo

Iz tabele je razvidno, da ženske bolj verjamejo, da meditacija lahko zmanjša stres. Na drugi strani pa je večina moških odgovorila z »ne vem«. Verjetno je razlog to, da ne vedo dovolj o alternativni medicini.

13. Ali se strinjate, da je meditacija umiritev uma in s tem pripomore k zmanjševanju obolenj?

	Skupaj	Moški		Ženske	
Da	49	18	37 %	31	63 %
Ne	4	1	39 %	2	61 %
Ne vem	47	31	64 %	17	36 %

Tabela 32: Meditacija kot umiritev uma

Iz tabele je razvidno, da se veliko več žensk strinja, da se z meditacijo lahko umiri um in s tem zmanjša možnost za obolenja. Večina moških o tem verjetno ne razmišlja in se raje opredelijo za odgovor »ne vem«.

14. Ali mislite, da je meditacija koristna za kvalitetnejše življenje?

	Skupaj	Moški		Ženske	
Da	50	18	36 %	32	64 %
Ne	7	4	59 %	3	41 %
Ne vem	42	28	65 %	15	35 %

Tabela 33: Meditacija koristna za kvalitetnejše življenje

Večina žensk ve, da je meditacija koristna. Moški pa bi se posvetili verjetno kaki drugi metodi, ki jo bolj poznajo.

15. Ali se strinjate, da so glavne prednosti meditiranja:

	Skupaj	Moški		Ženske	
Sprosti se stres oz. tesnoba					
da	63	28	44 %	35	56 %
ne	4	3	79 %	1	21 %
ne vem	33	19	58 %	14	42 %
Dobimo nadzor nad bolečino (fizično in duhovno)					
da	36	15	43 %	21	57 %
ne	8	6	65 %	3	35 %
ne vem	56	29	52 %	26	48 %
Izboljša se nam razpoloženje					
da	57	24	42 %	33	58 %
ne	5	4	85 %	1	15 %
ne vem	38	22	58 %	16	42 %
Bolje spimo					
da	54	22	41 %	32	59 %
ne	5	3	56 %	2	44 %
ne vem	41	25	61 %	16	39 %

Tabela 34: Prednosti meditiranja

Iz tabele je razvidno, da se večina žensk strinja, da to so prednosti meditiranja. Medtem imajo moški raje odgovor »ne vem«.

16. Ali se strinjate, da z meditacijo:

	Skupaj	Moški		Ženske	
Širimo svoj potencial in zmožnost intuicije					
da	32	11	35 %	21	65 %
ne	8	4	53 %	4	47 %
ne vem	60	35	57 %	26	43 %
Povečujemo učinkovitost					
da	40	15	39 %	24	61 %
ne	6	4	65 %	2	35 %
ne vem	54	31	56 %	24	44 %
Krepimo zdravje					
da	53	22	42 %	31	58 %
ne	4	3	65 %	1	35 %
ne vem	43	25	59 %	18	41 %
Aktivno si podaljšamo dan					
da	38	17	44 %	21	56 %
ne	10	6	56 %	4	44 %
ne vem	52	28	53 %	24	47 %
Nadomestimo energijo					
da	46	17	36 %	29	64 %
ne	4	3	65 %	1	35 %
ne vem	50	31	62 %	19	38 %

Tabela 35: Ali se strinjate, da z meditacijo

Iz tabele je razvidno, da se ženske strinjajo, da se s pomočjo meditacije lahko marsikaj naredi. Medtem ko se večina moških sploh ne strinja, da z meditacijo povečujemo učinkovitost, krepimo zdravje, aktivno podaljšamo dan in nadomestimo energijo, le pri intuiciji se jih je več opredelilo za odgovor »ne vem«.

17. Ali mislite, da je vzrok za stres v nas samih?

	Skupaj	Moški		Ženski	
Da	65	31	47 %	35	53 %
Ne	16	8	51 %	8	49 %
Ne vem	18	11	60 %	7	40 %

Tabela 36: Stres v nas samih

Rezultati pri tem vprašanju so približno enakovredni za oba spola. Tako da lahko na splošno rečemo, da je prepričanje cele populacije to, da je vzrok za stres v nas samih. In če je vzrok za stres v nas samih, to pomeni, da lahko s stresom manipuliramo in ga posledično omejimo na meje normale.

18. Ali menite, da smo pri stresu le nemočne žrtve okoliščin, na katere nimamo vpliva?

	Skupaj	Moški		Ženske	
Da	37	21	56 %	16	44 %
Ne	34	14	41 %	20	59 %
Ne vem	29	15	52 %	14	48 %

Tabela 37: Nemočne žrtve okoliščin

Več moških kot žensk meni, da so nemočne žrtve stresa okoliščin, na katerega nimajo vpliva. Moški se, kot kaže, raje prepustijo toku dogajanja, ženske pa se pri stresu verjetno pogosteje postavijo zase in ga poskušajo omiliti.

19. Ali se strinjate, da je stres bolezen našega časa, saj vpliva na vsa področja človekovega življenja?

	Skupaj	Moški		Ženske	
Da	94	47	50 %	47	50 %
Ne	1	0	0 %	1	100 %
Ne vem	5	3	60 %	2	44 %

Tabela 38: Stres kot bolezen našega časa

Na to vprašanje sem pričakovala le pozitivne odgovore; ti so enakomerno porazdeljeni med oba spola.

20. Ali se strinjate, da je stres kot nevidna bolezen, ki se ga lahko naučimo obvladovati z meditacijo?

	Skupaj	Moški		Ženske	
Da	52	24	46 %	28	54 %
Ne	8	4	53 %	4	47 %
Ne vem	41	22	55 %	18	45 %

Tabela 39: Stres kot nevidna bolezen, obvladljiv z meditacijo

Več žensk kot moških se strinja, da se stres obvlada z meditacijo. Tu in pri drugih vprašanji, vezanih na meditacijo, se vidi, da se ženski in moški način razmišljanja nekoliko razlikujeta. Ženske se, če se le da, raje posvečajo alternativni, kar je pohvalno, medtem ko moški raje živijo v stvarnem svetu in večji poudarek dajejo uradni medicini.

6 SKLEP

Le nekaj desetletij nazaj smo še živeli dosti bolj umirjeno, sedaj pa si ne vzamemo več časa zase. Negotovosti, odtujenosti in napetosti je v življenju vedno več. Vse več ljudi boleha za boleznimi, ki jih povzroča stres.

Stres je bolezen našega časa. Vpliva prav na vsa področja človekovega življenja. Je kot nevidna bolezen, za katero ne obstaja nobeno zdravilo. Stresu se na moremo izogniti, a se ga lahko naučimo obvladovati.

S pisanjem diplomske naloge smo skušali prikazati problematiko stresa. Najpogosteje se pojavlja stres na delovnem mestu, zato bi se morali podjetniki resno lotiti tega problema. Stres ima lahko pozitiven ali negativen vpliv. Negativen povzroča napetosti, obremenitve, stiske. Pozitiven stres pa spodbuja, motivira. Stres ima lahko ogromne posledice za celotno družbo.

Odpravljanja stresa se moramo lotiti celovito. Stresa pri ljudeh ne moremo odpraviti v kratkem času, ampak se ga moramo lotiti dolgoročno. Najprej moramo odkriti vzroke stresa, jih odpraviti in šele nato zdraviti njegove posledice.

Za premagovanje stresa imamo na voljo številne metode. Ena izmed njih je tudi meditacija. Je edinstvena, starodavna, preprosta in znanstveno potrjena metoda. Njeni pozitivni učinki so dokazani s številnimi raziskavami. Uporaba te metode v svetu narašča.

Ljudje, ki se ukvarjajo z meditacijo, imajo močno razvit čut za soljudi. Torej tem ljudem več pomenijo moralne vrednote kot pa materialne dobrine, kar je po mojem mnenju pravilno, saj je srečnejši tisti, ki je moralno močnejši. Taki ljudje so nagnjeni k družbeno koristnemu delovanju. Sposobnost čustvovanja se močno pogloblja. Seveda pa ne smemo pozabiti, da je tudi meditacijo kot vse dobre stvari na svetu mogoče zlorabljati.

Od vsakega posameznika je odvisno, kako se bo spopadel s stresom in koliko je pripravljen vložiti v izboljšanje svojega zdravja. Zdravje je najdonosnejša naložba v našem življenju.

LITERATURA IN VIRI

Knjige:

- Carrington, P. (2000). *Meditacija*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Coleman V. (1987). *Stres in vaš želodec*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Easwaran, E. (1999). *Meditacija in še 7 stvari, ki vam lahko spremenijo življenje*. Ljubljana: DZS.
- Hall, D. (2007). *Meditacija za vsakogar*. Tržič: Učila.
- Huth, A. in W. (1992). *Meditacija*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Lindemann, H. (1982). *Premagani stres*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Looker, T. in Gregson, O. (1993). *Obvladajmo stres*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Osho (1994). *Meditacija: umetnost ekstaze*. Ljubljana: Zbirka Satja.
- Russell, P. (1988). *Tehnika transcendentne meditacije*. Ljubljana: DZS.
- Spielberg, C. (1985). *Stres in tesnoba*. Murska Sobota: Pomurska založba.
- Sri Chinmoy (1989). *Meditacija: človekova popolnost v božjem zadovoljstvu*. Ljubljana: Društvo za razvoj duhovne kulture.
- Tyrer, P. (1987). *Kako živeti s stresom*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Spletne strani:

- <http://individualna-meditacija.blogspot.com/p/o-individualni-meditaciji.html>; 9. 12. 2010
- http://www.5minutzasprostitev.com/o_stresu/kako_prepoznate_stres/; 7. 12. 2010
- http://www.5minutzasprostitev.com/o_stresu/5_najpogostej_sih_zmot_o_stresu/; 9. 12. 2010
- http://www.5minutzasprostitev.com/o_stresu/10_koristnih_napotkov_za_premagovanje_stresa/; 9. 12. 2010
- http://www.sepet-sanj.com/sprostitev/Transmisijska_meditacija.htm; 9. 12. 2010

KAZALO SLIK

SLIKA 1: STRES	4
SLIKA 2: DOBRA PLAT	5
SLIKA 3: SLABA PLAT	6
SLIKA 4: GRDA PLAT	6
SLIKA 5: SPROŠČANJE	11
SLIKA 6: MEDITACIJA	13
SLIKA 7: POSLOVNEŽ PRI TELEFONU.....	13

KAZALO TABEL

TABELA 1: SPOL.....	18
TABELA 2: STAROST	18
TABELA 3: IZOBRAZBA.....	19
TABELA 4: PROSTI ČAS	20
TABELA 5: STRESNOST DELA	22
TABELA 6: POGOSTOST STRESA	22
TABELA 7: SIMPTOMI STRESA	26
TABELA 8: STRES KOT VZROK ZA TEŽAVE	27
TABELA 9: ALI IMATE KAKŠEN HOBI, KI VAS POMIRJA?	27
TABELA 10: ZMANJŠEVANJE STRESA	30
TABELA 11: ALI STE ŽE SLIŠALI ZA MEDITACIJO?	31
TABELA 12: ZMANJŠANJE STRESA Z MEDITACIJO.....	32
TABELA 13: MEDITACIJA KOT UMIRITEV UMA.....	33
TABELA 14: MEDITACIJA KORISTNA ZA KVALITETNEJŠE ŽIVLJENJE	34
TABELA 15: PREDNOSTI MEDITIRANJA	36
TABELA 16: ALI SE STRINJATE, DA Z MEDITACIJO.....	38
TABELA 17: STRES V NAS SAMIH	39
TABELA 18: NEMOČNE ŽRTVE OKOLIŠČIN	40
TABELA 19: STRES KOT BOLEZEN NAŠEGA ČASA.....	41
TABELA 20: STRES KOT NEVIDNA BOLEZEN, OBVLADLJIVA Z MEDITACIJO	42
TABELA 21: STAROSTNA SKUPINA	43
TABELA 22: STOPNJA IZOBRAZBE.....	43
TABELA 23: PROSTI ČAS	44
TABELA 24: STRESNOST DELA	44
TABELA 25: POGOSTOST STRESA.....	44
TABELA 26: SIMPTOMI STRESA	46
TABELA 27: STRES KOT VZROK ZA TEŽAVE	46
TABELA 28: HOBIJI ZA POMIRITEV.....	46
TABELA 29: ZMANJŠEVANJE STRESA	46
TABELA 30: ALI STE ŽE SLIŠALI ZA MEDITACIJO?	47
TABELA 31: ZMANJŠEVANJE STRESA Z MEDITACIJO.....	47
TABELA 32: MEDITACIJA KOT UMIRITEV UMA.....	47
TABELA 33: MEDITACIJA KORISTNA ZA KVALITETNEJŠE ŽIVLJENJE	47
TABELA 34: PREDNOSTI MEDITIRANJA	48
TABELA 35: ALI SE STRINJATE, DA Z MEDITACIJO.....	49
TABELA 36: STRES V NAS SAMIH	49
TABELA 37: NEMOČNE ŽRTVE OKOLIŠČIN	49
TABELA 38: STRES KOT BOLEZEN NAŠEGA ČASA.....	49
TABELA 39: STRES KOT NEVIDNA BOLEZEN, OBVLADLJIV Z MEDITACIJO	50

KAZALO GRAFOV

GRAF 1: SPOL.....	17
GRAF 2: STAROST.....	18
GRAF 3: IZOBRAZBA.....	19
GRAF 4: PROSTI ČAS	20
GRAF 5: STRESNOST DELA.....	21
GRAF 6: POGOSTOST STRESA	22
GRAF 7: SIMPTOMI STRESA	24
GRAF 8: STRES KOT VZROK ZA TEŽAVE.....	26
GRAF 9: ALI IMATE KAKŠEN HOBI, KI VAS POMIRJA?.....	27
GRAF 10: HOBIJI ZA POMIRITEV.....	28
GRAF 11: ZMANJŠEVANJE STRESA	29
GRAF 12: ALI STE ŽE SLIŠALI ZA MEDITACIJO?	31
GRAF 13: ZMANJŠANJE STRESA Z MEDITACIJO	32
GRAF 14: MEDITACIJA KOT UMIRITEV UMA.....	33
GRAF 15: MEDITACIJA KORISTNA ZA KVALITETNEJŠE ŽIVLJENJE	34
GRAF 16: PREDNOSTI MEDITIRANJA	35
GRAF 17: ALI SE STRINJATE, DA Z MEDITACIJO	37
GRAF 18: STRES V NAS SAMIH.....	39
GRAF 19: NEMOČNE ŽRTVE OKOLIŠČIN.....	40
GRAF 20: STRES KOT BOLEZEN NAŠEGA ČASA	41
GRAF 21: STRES KOT NEVIDNA BOLEZEN, OBVLADLJIVA Z MEDITACIJO	42