



B&B
VIŠJA STROKOVNA ŠOLA

Diplomsko delo višješolskega strokovnega študija
Program: Poslovni sekretar

UTRUJENOST IN PREPREČEVANJE UTRUJENOSTI

Mentorica: Marina Vodopivec, univ. dipl. psih.
Lektorica: Zdenka Likar, učit. slov. j.

Kandidatka: Maja Zalokar

Kranj, junij 2009

ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem, ki so karkoli pripomogli k nastanku moje diplomske naloge.

Zahvaljujem se mentorici Marini Vodopivec za usmerjanje in strokovne napotke ob izdelavi diplomskega dela.

Zahvaljujem se tudi lektorici Zdenki Likar, ki je moje diplomsko delo slogovno in jezikovno pregledala.

IZJAVA

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

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

Dne _____

Podpis: _____

POVZETEK

Utrujenost se pri današnjem tempu življenja hitro povečuje, to pa je lahko tudi znak za nevarnost, ki ga ne smemo zanemarjati. Srečujemo jo povsod, tako na delovnem mestu kot v domačem okolju, saj se pojavlja pogosto. Čeprav vemo, kako utrujenost preprečevati, se ji težko izognemo. Poznamo njene dejavnike, vendar jih pogosto kršimo. Zato se utrujenost pokaže hitro, lahko tudi v določenem trenutku, ko najmanj pričakujemo ali želimo.

Za preprečevanje utrujenosti je potrebno veliko samodiscipline. Delati je treba toliko, da vemo, kdaj je čas za počitek, da ne pregorimo.

Poznamo več vrst utrujenosti, zato je dobro, da utrujenost prepoznamo, da jo lahko tudi preprečimo ali vsaj zmanjšamo.

Pozabimo na to, da je čas naš sovražnik. Vsak dan naj bo nov začetek.

KLJUČNE BESEDE

- utrujenost
- znaki utrujenosti
- vzroki utrujenosti
- preprečevanje in odpravljanje utrujenosti
- duševna sprostitve

ABSTRACT

Due to the fast tempo of nowadays life tiredness is increasing very quickly. This can also be a sign of danger that can not be neglected. We can come across tiredness or fatigue everywhere – at a working place as well as at home. It appears quite often. Although we know how to prevent tiredness, we can not avoid it. We know the factors of tiredness but we often neglect them. That is why signs of fatigue are manifested quickly – that may even happen at a certain moment when it is least expected or wanted.

A lot of self – discipline is needed to avoid tiredness. When we work we must know when to stop and take time to relax. We can burn ourselves out by working too hard for too long.

There are different sorts of tiredness. If we recognise it soon enough, we can prevent it or at least diminish it.

Let's forget that time is our enemy. Let every new day be a new beginning.

KEYWORDS:

- tiredness
- signs of tiredness
- causes of tiredness
- prevention and suppression of tiredness
- mental relaxation

KAZALO

1	UVOD	1
1.1	PREDSTAVITEV PROBLEMA	1
2	UTRUJENOST IN PREPREČEVANJE UTRUJENOSTI	2
2.1	DANAŠNJI NAČIN ŽIVLJENJA	2
3	DEFINICIJA UTRUJENOSTI	4
3.1	UTRUJENOST GLEDE NA TRAJANJE	4
3.1.1	KRATOTRAJNA UTRUJENOST	4
3.1.2	PODALJŠANA UTRUJENOST	5
3.2	UTRUJENOST GLEDE NA VRSTO DELA	5
3.2.1	TELESNA UTRUJENOST	5
3.2.2	MENTALNA UTRUJENOST	5
3.3	POMLADANSKA UTRUJENOST	6
3.4	KRONIČNA UTRUJENOST	6
3.5	ZNAKI UTRUJENOSTI	8
3.5.1	OBJEKTIVNI ZNAKI UTRUJENOSTI	8
3.5.2	SUBJEKTIVNI ZNAKI UTRUJENOSTI	8
3.6	VZROKI UTRUJENOSTI	8
3.7	PREPREČEVANJE IN ODPRAVLJANJE UTRUJENOSTI	9
4	UKREPI ZOPER UTRUJENOST IN NAVELIČANOST	10
4.1	ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG	10
4.1.1	PREHRANA	10
4.1.2	GIBANJE	11
4.1.3	POČITEK	16
5	DUŠEVNA SPROSTITEV	20
5.1	BODITE USTVARJALNI	20
5.2	PREPUSTITE SE SVOJI GLASBI	20
5.3	OSREDOTOČITE SE NA GLOBINSKO SPROSTITEV	21
5.4	JOGA	21
6	SODELOVANJE Z ZDRAVNIKOM	24
7	RAZISKAVA	25
8	ZAKLJUČEK	53
	LITERATURA	54

1 UVOD

»Nočno spanje nas pripravlja na napore naslednjega dne in je hkrati počitek od naporov prejšnjega dne.«

(dr. Allan Hobson, nevrolog, Hrvatska medicinska fakulteta)

Vsaka poslovna oseba je primer prenatrpanega načina življenja. Vse več je utrujenosti in vzroke zanjo najdemo tako v domačem okolju, kot tudi na delovnem mestu. Tako kot stres je tudi utrujenost zelo nevaren pojav, ki vpliva na naše življenje. Pričakovanja so vedno večja, tako od delodajalcev kot od drugih in s tem se ustvarja boj za preživetje in za dosežene cilje. Razlikujemo fizično in psihično utrujenost. Ko se utrujenost pojavi, je velikokrat ne občutimo takoj, ampak jo opazimo šele takrat, ko želimo vidne rezultate; to pa je pogosto ob koncu delovnega dne, ko je utrujenost na višku in jo težko takoj odpravimo. Delodajalec to občuti takoj, ker ne dosežemo rezultatov oz. zelenega cilja. Utrujenost se ne povečuje samo v službi, ampak tudi potem, ko pridemo domov; utrujenost se povečuje, živčna napetost narašča v pozne večerne ure in počitek ne prinese potrebnega učinka.

Da do nastanka utrujenosti sploh ne bi prišlo, je nujno, da imamo v življenju jasne cilje in vrednote. Poznati moramo svoje telo, biti moramo iskreni in kritični do svojih zmogljivosti.

Če pa nas utrujenost doleti, poskušajmo čim prej ugotoviti njen vzrok in ga odpraviti. Kaj je utrujenost, kako jo prepoznati in kako jo lahko preprečimo, vam bom prikazala v nadaljevanju.

V diplomski nalogi sem najprej predstavila utrujenost in preprečevanje utrujenosti. V današnjem načinu življenja opisujem poslovnega človeka, njegov delavnik in dejavnost po službi. Poleg skrbi, ki jih prinaša domov, ga lahko pestijo tudi finančne skrbi, kot tudi starševstvo in vzgajanje otrok. Definirala sem pojem utrujenosti in vrste utrujenosti, kakšni so znaki utrujenosti in kako jih lahko preprečujemo.

Predstavitev pa zaključujem z raziskovalno nalogo, s katero sem dobila konkretne odgovore na vprašanja o pereči problematiki današnjega življenja.

1.1 PREDSTAVITEV PROBLEMA

V svoji diplomski nalogi želim predstaviti utrujenost kot pereč problem današnjega hitrega tempa življenja. Raziskala bom različne oblike utrujenosti, saj se le-ta razlikuje glede na trajanje, pa tudi glede na vrsto dela. V svoji diplomski nalogi želim predstaviti tako objektivne kot tudi subjektivne znake utrujenosti ter vzroke, zaradi katerih se pojavi. Največji delež svojega raziskovanja pa bom posvetila preprečevanju in odpravljanju utrujenosti. Veliko ljudi namreč vsaj občasno občuti utrujenost, zato bom predstavila, kako zdrav življenjski slog, duševna sprostitev in sodelovanje z zdravnikom pripomorejo k bolj kvalitetnemu življenju.

2 UTRUJENOST IN PREPREČEVANJE UTRUJENOSTI

2.1 DANAŠNJI NAČIN ŽIVLJENJA

Zelo napet način življenja je že dolgo časa vsakdanji pojav. O tem je že leta 1880 pisal Džordž Miler Berd. Pozornost mu je vzbudilo vse večje število živčnih bolnikov v državah Srednje Amerike. Znano je, da je od takrat, zahvaljujoč iznajdbi železnice, telefonov, avtomobilov, radia in letal, tempo življenja vedno hitrejši in vedno bolj stresen. Istočasno so bile ustvarjene nove možnosti, hkrati pa je bil vsak posameznik prisiljen, da zapravlja svojo dragoceno energijo.

Kariera povprečne poslovne osebe je izvrsten primer prenatrpanega načina življenja. Današnji zaposleni so preko celega dneva zasedeni z nizom del, pri tem pa se ustvarja velika živčna napetost. Pričakovanja delodajalcev so vedno večja, zaposleni pa se trudijo doseči čim večje uspehe. V primeru, da naletijo na težave, se ne skušajo izogniti naporom, da bi te težave prebrodili. Utrujenosti včasih niti ne občutijo, vse dokler ne nastopi popolna duševna izčrpanost. Težava je tudi v tem, da zaposlene pestijo skrbi tudi po odhodu iz službe. Napetost, ki je ustvarjena v delovnem času, nas pogosto, nekje v podzavesti, spremlja še v večernih urah. V večini takih primerov počitek ne prinese več potrebnih rezultatov; pogosto zaposleni počitek celo zanemarjajo.

Pogosto tudi družabne obveznosti, ki jih zahteva vsakdanji način življenja, predstavljajo veliko izgubo energije. Gospodinja, ki pripravlja kosilo, zapravi veliko časa, da uskladi vse podrobnosti. Tega običajen opazovalec niti ne opazi, gospodinja pa se ne umiri, vse dokler družabni dogodek ne mine. Prisostvovanje zabavam, kot tudi druge obveznosti, ki trajajo dolgo v noč, lahko izčrpajo posameznika prav toliko kot obveznosti na delovnem mestu. To se običajno opazi šele takrat, ko se takšne obveznosti ponavljajo vsak večer. Družabni razgovori na takšnih prireditvah, v kolikor trajajo daljši čas, lahko povzročijo izgubo prav tolikšne energije, kot jo potrebujemo za izvedbo določene naloge na delovnem mestu. Povprečen posameznik se mora ure in ure truditi, da bi ostal privlačen za svojo okolico. Bolniki, ki so preveč časa posvečali družabnim dogodkom, se običajno navzven kažejo kot pretirano umirjeni, v svoji notranjosti pa se borijo z živčno napetostjo, ki jih vznemirja.

Poleg teh skrbi, ki jih prinaša današnji način življenja, predstavljajo veliko težavo še finančne skrbi, ki se jim malokdo lahko izogne. Želja, da se zasluži dovolj denarja, ampak v cilju zadovoljevanja vse večjega števila zahtev, je postala že stalni vzrok pretirane aktivnosti zaposlenih oseb.

Tudi starševstvo in vzgajanje otrok predstavlja v današnjih časih vse večjo skrb in odgovornost (Džekopson, 1972).

Način, kako človek danes živi, in poti, ki jih izbira, kažejo na številna protislovja in neskladja. Ta neskladja se kažejo predvsem v odnosu do samega sebe, v odnosu do drugih in do življenjskega okolja, v katerem prebiva. Odkritja, ki se nizajo, in spremembe, ki pri tem nastajajo, obkrožajo in tudi sooblikujejo sodobnega človeka,

vendar pa ga dosežki na različnih področjih njegovega delovanja hkrati bogatijo in osvobajajo, pa tudi utesnjujejo in odtujujejo. Z mnogimi znanstvenimi spoznanji in tehnološkimi dosežki je posegel v naravo, jo spremenil in jo še vedno spreminja, s tem pa tudi samega sebe. Ob reševanju številnih problemov, ki so povezani z vsakdanjim življenjem, je šel mnogokrat čez razumne meje in to še vedno počne. Vse svoje sile, znanja in sposobnosti usmerja v znanost, tehnologijo, potrošništvo in materialnost (Berčič, 2001).

3 DEFINICIJA UTRUJENOSTI

Mathieu (1999) označuje utrujenost kot navidezno ali resnično stanje organizma, ki povzroča funkcionalno oslabeitev, spremlja pa jo splošno slabo počutje.

Utrujenost je stanje izčrpanosti in zmanjšanje sposobnosti za telesno in umsko delo. Občasno jo občuti vsak človek in nikakor ni vedno znak bolezni. Pogosto je posledica stresa, pomanjkanja počitka, slabih življenjskih navad in enoličnega, obremenjujočega dela. Kronična utrujenost pa zahteva skrbno obravnavo in sodelovanje z zdravnikom.

Utrujenost kot razlog za obisk pri zdravniku navaja kar tretjina vseh bolnikov. Najpogosteje se pojavlja v najbolj ustvarjalni življenjski dobi, med 20. in 40. letom, in v obdobju, ko se človek postara, torej po 75. letu. Pogostejša je pri ženskah, zlasti pri zaposlenih materah majhnih otrok. Utrujenost se torej pojavi vedno, ko smo telesno ali duševno preobremenjeni.

Utrujenost je dejavnik, ki zmanjšuje učinkovitost delavca in jo lahko obravnavamo z različnih vidikov:

- z vidika proizvodnje se kaže kot zmanjšanje delovnega učinka;
- z vidika storilnosti se kaže v upadanju storilnosti delavca;
- z zdravstvenega vidika je to pojav, ki ga spremlja cela vrsta procesov znotraj organizma;
- z vidika delavca se kaže kot nelagodje, brezvoljnost in izčrpanost.

Gre za množico različnih in medsebojno bolj ali manj odvisnih pojavov, ki se različno kažejo in spreminjajo glede na vrsto dela, okoliščine, ki delo spremljajo, in glede na osebo, ki delo opravlja

(http://216.239.59.104/search?q=cache:KDLDDq-EKMMJ:www.sc-nm.com/scnm/visja/Documents/2P_1%2520ORGANIZIRANJE%220LASTNEGA%2520ČASA.ppt+utrujenost+preprečevanje+utrujenosti&hl=sl&ct=clnk&cd=12&gl=si).

3.1 UTRUJENOST GLEDE NA TRAJANJE

3.1.1 KRATOTRAJNA UTRUJENOST

Kratkotrajna utrujenost ni zaskrbljujoča, saj je normalen pojav po duševni ali telesni obremenitvi, ko organizem preprosto potrebuje svoj počitek, čas za regeneracijo. Človeško telo si lahko predstavljamo kot mobilni telefon, brez katerega si ne znamo več zamišljati svojega življenja: kljub vsem tehničnim zmožnostim in dovršenosti mu moramo vendarle vsakih nekaj dni napolniti baterijo.

Tudi naše telo potrebuje po vsakem naporu dejavnost, ki mu povrne moči. To ni nujno ležanje ali spanje; lahko je katerokoli opravilo, ki nam da nov zagon in v njem uživamo.

Pogost vzrok kratkotrajne utrujenosti je tudi infekcija (utrujenost spremlja večino stanj z zvišano telesno temperaturo – npr. gripa ali pljučnica).

3.1.2 PODALJŠANA UTRUJENOST

Pri bolnikih s stalno utrujenostjo največkrat (v dveh tretjinah primerov) odkrijemo vzrok, ki je telesna bolezen ali duševna motnja.

Najpogosteje gre za bolezen ščitnice, sladkorno bolezen, kronične jetrne in pljučne bolezni, bolezni srca, slabokrvnost, mišična in revmatološka obolenja, bolezni zaradi motene odpornosti organizma, depresijo ter številne duševne motnje, ki se zrcalijo v telesnih znakih.

Pogosto je utrujenost posledica uživanja zdravil ali zlorabe pomirjeval ter alkohola.

3.2 UTRUJENOST GLEDE NA VRSTO DELA

Utrujenost je vedno in povsod znak za nevarnost, ki ga ne smemo zanemarjati. Zatorej je treba natančno razlikovati med fiziološko, se pravi normalno, in patološko (kronično), torej nenormalno utrujenostjo, saj gre v slednjem primeru za resnično bolezen (Mathieu, 1999).

3.2.1 TELESNA UTRUJENOST

Nastopa kot posledica povečane telesne dejavnosti in se izraža kot zmanjšana fizična sposobnost.

To je »zdrava utrujenost« prejšnjih generacij, ko so npr. ljudje, izčrpani od celodnevnega sekanja drv, po pravici cenili čistilne učinke znojenja, poleg tega pa so se zavedali, da bo krepčilen spanec to utrujenost popolnoma pregnal (Mathieu, 1999).

3.2.2 MENTALNA UTRUJENOST

Je posledica intenzivnega in dolgotrajnega umskega dela.

Sem spada npr. »računovodski glavobol«, poseben znak psihične utrujenosti, ki pa izgine prav tako, kot se je pojavil – takoj, ko se preobremenjeni duh spočije (Mathieu, 1999).

Mathieu (1999) poudarja dejstvo, da bomo npr. fizično utrujenost najlaže premagali tako, da se utrudimo psihično in obratno – psihično utrujenost bomo najlaže premagali tako, da se utrudimo fizično.

3.3 POMLADANSKA UTRUJENOST

Na občutek utrujenosti lahko vplivajo različni zunanji dejavniki: npr. nizek zračni tlak, megla, ki nas naredi malodušne in nam vzame vso voljo do dela, poletna vročina, deževni dnevi, mraz, polna luna, letni časi itd.

Po dolgi zimski sivini se na prve pomladne žarke pogosto odzovemo s t. i. pomladansko utrujenostjo.

Znaki, po katerih jo prepoznamo, so:

- pomanjkanje energije,
- manjša fizična zmogljivost,
- preutrujenost,
- brezvoljnost,
- motnje koncentracije.

Vse to lahko pripelje do upada delovne učinkovitosti, ta pa se pogosto povezuje z nezadovoljstvom, ki lahko vodi celo v blago obliko depresije. Veliko ljudi ima moten spanec. Zaradi oslabiljenega imunskega sistema je večja tudi možnost okužb. Padec odpornosti je prepoznaven po tem, da pogosteje zbolimo (v tem času najpogosteje za virusi). Sonce nas vabi v naravo, mi pa brezvoljni poležavamo doma; nastopila je pomladanska utrujenost.

3.4 KRONIČNA UTRUJENOST

O sindromu kronične utrujenosti govorimo, če utrujenost traja več kakor šest mesecev in ni posledica telesne bolezni, duševne motnje ali hudih telesnih naporov. Gre za težko stanje, ki človeka povsem onemogoči za vsakodnevne dejavnosti: delo v službi in doma, druženje z znanci, konjičke, načrtovanje aktivnosti ...

O hudi utrujenosti, ki je ne omilita ne spanje in ne počitek, ta sindrom označujejo simptomi, ki človeka še dodatno omejujejo in mu povzročajo še večje dvome in strahove pred resno boleznijo. Ustvari se začaran krog, iz katerega izredno težko izstopi bolnik, pa tudi njegov zdravnik. Bolnikova prepričanost v »neozdravljivo bolezen« raste, zdravnik pa pogosto »dvigne roke«. Bolnik, ki zdravnika vedno znova preizkuša, mu ne zaupa in je poleg tega še iz dneva v dan bolj bolan, postane težaven in pogost obiskovalec ambulante. Kako brezupen je položaj, pove podatek, da se sicer stanje postopoma izboljša, vendar manj kakor deset odstotkov bolnikov zares ozdravi.

Znaki sindroma kronične utrujenosti:

- huda utrujenost, ki je ne počitek ne spanje ne ublažita in onemogoča osnovne življenjske dejavnosti;
- bolečine v žrelu;
- bolečine v mišicah;
- bolečine v sklepih;

- boleče bezgavke;
- glavoboli;
- utrujenost po običajnem naporu traja več kakor 24 ur;
- motnje spomina in koncentracije.

Kako preprečimo nastanek sindroma kronične utrujenosti?

Preprečevanje nastanka kronične utrujenosti ima izreden pomen, saj to stanje močno okrne kakovost našega življenja. Nikakor ne moremo pričakovati, da nam bo zdravnik, še zlasti, če mu ne bomo zaupali svojih življenjskih okoliščin, predpisal čudežni eliksir, s katerim bo vsa naša izčrpanost in naveličanost izginila. Ker kar dve tretjini primerov podaljšane utrujenosti lahko razjasnimo, je osebnemu zdravniku vredno zaupati. Ta mora pri svojem delu ohraniti zdrav razum in predvsem videti bolnika kot psihosocialno bitje, naseljeno v minljivem, starajočem se telesu, ki mnogokrat zrcali njegove notranje boje.

Da do nastanka utrujenosti sploh ne bi prišlo, je nujno, da imamo v življenju jasne cilje in vrednote. Poznati moramo svoje telo, biti moramo iskreni in kritični do svojih zmogljivosti. Ljudje smo enkratna bitja. Vsak nosi s seboj kopico čudovitih lastnosti, ki jih žal po navadi zabrišejo lažne predstave o vlogi našega bivanja v nekem okolju. Na vsak način želimo ugajati idealu, ki si ga pogosto zarišemo povsem neskladno z našim poslanstvom in sposobnostmi. Izberemo partnerja, ki je naše živo nasprotje, in že po nekaj letih nam začnejo vse lastnosti, ki so bile prej tako čarobne in vabljive, nenadoma presedati. Izučimo se za poklic, ki nas v resnici ne veseli. Mnogokrat smo tako neiskreni do sebe, da niti ne vemo, kaj nas veseli ali pa nas je tega sram. Vzgojimo si otroke, da bi ugajali drugim, in pri tem pozabimo, kaj ugaja nam, sploh pa nas ne zanima, kaj ugaja našemu malčku, ki bi bil rad samo nagajiv smrkavec. Pozabimo, da je naša osnovna dolžnost, da ga naučimo razmišljati z lastno glavo in ne nuditi mu vseh bleščečih stvari tega sveta. Spomini, za kaj vse smo bili sami prikrajšani v naši preteklosti, in očitanja, česa vsega nam bližnji, nevhvaležni, ne vračajo, so odlično gojišče, na katerem bo naše nezadovoljstvo, naveličanost in utrujenost pognalo kot visoko drevo z globokimi koreninami.

Tako se preprečevanje naveličanosti in utrujenosti začne že z otrokovim rojstvom. Vzgojimo jih v ustvarjalna in ponosna bitja, ki znajo ceniti svoje darove, cilje in ideale ter se zanje tudi potruditi.

Seveda pa ni vse v filozofiji in darovih. Večkrat se moramo ustaviti in prisluhniti svojemu telesu. Ne pozabimo mu dati vode, ko je žejno, kruha, ko je lačno, ljubezni, ko je osamljeno, in nuditi postelje, da leže k zasluženem počitku. Ne mučimo se z dietami, temveč čim več energije izkoristimo za dejavnosti, v katerih uživamo, nas navdihujejo in napolnjujejo z novimi močmi.

Sprostimo vajeti, na katere smo vpeli svoja telesa in duše. Če pa nas utrujenost kdaj pa kdaj le doleti, poskušajmo čimprej ugotoviti njen vzrok, ga odpraviti s pravo mero razuma in napolniti naše telo na ventilu, ki je popustil. Zakaj bi celo življenje umirali od skrbi, da smo zboleli? Ko bomo umirali, bomo spoznali, da smo pozabili živeti (http://www.fidimed.si/zdravstvene teme/clanki_strokovnjakov/12/utrujenost.html).

3.5 ZNAKI UTRUJENOSTI

3.5.1 OBJEKTIVNI ZNAKI UTRUJENOSTI

So znaki utrujenosti, ki se kažejo navzven pri delu:

- padec kakovosti in količine izdelkov;
- porast števila napak na proizvodih;
- nepredvideno prekinjanje del in kakovosti;
- nihanje v hitrosti izvajanja del in kakovosti;
- spremembe v delovanju raznih organov;
- zmanjšanje in slaba usklajenost gibov.

http://216.239.59.104/search?q=cache:KDLdDq-EKMMJ:www.sc-nm.com/scnm/_visja/Documents/2P_1%220ORGANIZIRANJE%2520LASTNEGA%2520ČASA.ppt+utrujenost+preprečevanje+utrujenosti&hl=sl&ct=clnk&cd=12&gl=si

3.5.2 SUBJEKTIVNI ZNAKI UTRUJENOSTI

So znaki utrujenosti, ki se kažejo v človekovi duševnosti:

- negativen odnos do dela;
- nezainteresiranost za delo;
- želja po prekinitvi dela;
- padec sposobnosti zaznavanja, mišljenja in razumevanja, razdraženost ...

http://216.239.59.104/search?q=cache:KDLdDq-EKMMJ:www.sc-nm.com/scnm/_visja/Documents/2P_1%220ORGANIZIRANJE%2520LASTNEGA%2520ČASA.ppt+utrujenost+preprečevanje+utrujenosti&hl=sl&ct=clnk&cd=12&gl=si

3.6 VZROKI UTRUJENOSTI

So lahko različni, kot na primer:

- slaba organizacija dela;
- neprimerno delovno mesto;
- dolgotrajno in težko delo;
- pomanjkanje sposobnosti;
- nevšečnosti v zasebnem življenju;
- bolezen;
- slaba prehrana;
- slabi medsebojni odnosi, ...

http://216.239.59.104/search?q=cache:KDLdDq-EKMMJ:www.sc-nm.com/scnm/_visja/Documents/2P_1%220ORGANIZIRANJE%2520LASTNEGA%2520ČASA.ppt+utrujenost+preprečevanje+utrujenosti&hl=sl&ct=clnk&cd=12&gl=si

3.7 PREPREČEVANJE IN ODPRAVLJANJE UTRUJENOSTI

Znanih je več načinov:

- počitek; preden se kažejo znaki utrujenosti;
- dodajanje manjkajočih snovi; vitamina C in B1;
- uporaba različnih stimulatorjev; trenutno izboljšanje delovne zmogljivosti.

Vrste stimulatorjev:

- kemični (kofein);
- fiziološki (gimnastične vaje, umivanje obraza);
- psihološki (tekmovanje med sodelavci).

(http://216.239.59.104/search?q=cache:KDLdDq-EKMMJ:www.sc-nm.com/scnm/visja/Documents/2P_1%2520ORGANIZIRANJE%2520LASTNEGA%2520ČASA.ppt+utrujenost+preprečevanje+utrujenosti&hl=sl&ct=clnk&cd=12&gl=si)

4 UKREPI ZOPER UTRUJENOST IN NAVELIČANOST

Zdrav življenjski slog (prehrana, gibanje, dovolj počitka), duševna sprostitiv – ukvarjanje z dejavnostmi, ki nam dajejo navdih in občutek smisla ter krepijo notranjo energijo, iskreno sodelovanje z lečečim zdravnikom in upoštevanje njegovih navodil ob dolgotrajni utrujenosti ter ustrezno zdravljenje bolezni in stanj, ki utrujenost sprožajo oz. povzročajo (http://www.fidimed.si/zdravstvene teme/clanki_strokovnjakov/12/utrujenost.html).

4.1 ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

4.1.1 PREHRANA

Zdravo prehrano sestavlja:

- 40 % žit in žitnih izdelkov,
- 35 % sveže zelenjave in sadja,
- 20 % mesa, rib in mlečnih izdelkov,
- 5 % maščob in sladkorja.

Na krožniku naj bo 2/5 prostora namenjenega žitnim izdelkom, 2/5 zelenjavi in le 1/5 mesu, ribam in mlečnim izdelkom.

Za zdravo prehrano velja pravilo "3P":

1P: Pravilna izbira hrane.

2P: Pravilna priprava hrane.

3P: Pravilna količina hrane.

1P: Pravilna izbira hrane

Izogibamo se vsem maščobam, ker zvišujejo holesterol v krvi in s svojo veliko kalorično vrednostjo pripomorejo k debelosti. Za žile so škodljive maščobe živalskega izvora. Vidno maščobo prepoznamo brez težav: mastno meso, zaseka, ocvirki in maslo. Skrita maščoba je v mesu, mesnih izdelkih, neposnetem mleku, mlečnih izdelkih in jajčnem rumenjaku.

Meso in mesni izdelki

Priporočamo: ribe, piščančje in puranje meso brez kože, zajčje in konjsko meso. Vse to v manjših količinah, 2-do 3-krat na teden.

Odsvetujemo: mastno svinjsko in goveje meso, drobovino, slanino, ocvirke, zaseko, salame, klobase, pršut, mesne konzerve, paštete, jajčno majonezo in jajčne rumenjake.

Mleko in mlečni izdelki

Priporočamo: posneto mleko (0,5 %, 1,0 %, 1,6 % mlečne maščobe), mlečne

izdelke iz posnetega mleka (jogurt, kislo mleko, skuta) s čim nižjim odstotkom mlečne maščobe.

Odsvetujemo: polnomastno mleko, kislo in sladko smetano, mlečne izdelke iz neposnetega mleka, zlasti sire, ki imajo več kot 25 % mlečnih maščob.

Izbiramo lahko med STROČNICAMI, ŽITARICAMI, SADJEM IN ZELENJAVO. Ta hrana vsebuje veliko varovalnih snovi, ki znižujejo krvni holesterol.

Priporočamo: fižol, lečo, sojo, neoluščen riž, kosmiče, črne vrste kruha in vse vrste sadja in zelenjave.

Odsvetujemo: beli riž, testenine iz bele moke in jajc, palačinke, izdelke iz listnatega in maslenega testa, slane oreščke, rozine, kokosov oreh in avokado.

Omejimo SOL, SLADKOR IN ALKOHOL. Dosoljevanju hrane in s soljo konzervirani hrani se morajo izogibati tisti ljudje, ki imajo zvišan krvni tlak. Za boljši okus hrane lahko sol nadomestimo z limoninim sokom, različnimi zelišči, začimbami in gorčico.

Sladkor ima "prazne" kalorije, ker ne vsebuje rudnin in vitaminov.

Odsvetujemo: sladkanje čaja in kave, med, sladke sadne sokove, vse slaščice, pecivo s kremami in marmelado, čokolado, bonbone in sladoled.

Bodite zmerni pri alkoholnih pijačah. Dovoljena količina je 2 dl vina na dan, po obroku hrane ali 2,5 dl piva ali 0,3 dl žgane pijače.

2P: Pravilna priprava hrane

Hrano pripravljamo le z majhnimi količinami kvalitetnega olja. Najboljše je olivno olje. Izogibamo se ocvrti hrani. Za pripravo uporabljamo posode, v katerih ni potrebno uporabljati maščob, ker se hrana kuha ali duši v lastnem soku.

3P: Pravilna količina hrane

Jesti moramo le toliko hrane, kot je potrebujemo za vzdrževanje normalne telesne teže. Navadno zadostuje polovica tistega obroka, ki smo ga vajeni. Ker je večina ljudi predebelih, pomeni, da pojedjo več hrane, kot je porabijo. Zato morajo shujšati. Preprosto pravilo je, naj bi tehtali toliko kilogramov, kolikor merimo v centimetrih nad 100. Npr. 165 cm visok moški naj ne bi tehtal več kot 65 kg, ženska pa še 10 % manj.

Hrano je treba uživati v manjših obrokih, 3- do 5-krat dnevno. Obroki naj bodo enakomerno razporejeni čez dan in usklajeni z ritmom dela.

(http://www.pliva.si/multi2.php?p=78&menu_num=345)

4.1.2 GIBANJE

Gibanje zelo blagodejno vpliva na naše počutje. Nekateri brez vsakodnevnega gibanja sploh ne zdržijo. Gibanje jim je tako pomembno, da so ga vključili v svoje vsakdanje življenje. Na žalost pa so taki med nami v manjšini (Kraševc Ravnik, 2007).

Telesno dejavnih je malo in vse manj ljudi. Po podatkih Fakultete za šport se v Sloveniji s športno rekreacijo ukvarja 56 % moških in 37 % žensk (Kraševc Ravnik, 2007).

Podatki o gibalno športni dejavnosti prebivalcev Slovenije nas opozarjajo, da smo tako kot drugje v Evropi premalo telesno dejavni. Splošna družbena klima ni naklonjena človekovi prvinski želji po gibanju (Kraševc Ravnik, 2007).

Današnji način življenja nas sili, da večino dneva preživimo sede, v avtomobilu, v službi, v šoli, pred televizorjem in za računalnikom. Ko smo utrujeni in brez posebne volje, se običajno prepustimo pasivnim in telesno nedejavnim oblikam počitka, namesto da bi sami aktivno izbirali vsebino in način porabe našega vse bolj dragocenega prostega časa. Kar pozabili smo, da naše telo potrebuje tudi gibanje (Kraševac Ravnik, 2007).

Najpogostejša opravičila, ki jih radi navajamo kot razloge za svojo telesno nedejavnost, so (Kraševac Ravnik, 2007):

- Imam premalo časa. Še bolj nujnih stvari ne morem narediti.
- V mojih letih se mi ni treba ukvarjati z gibalnimi/športnimi dejavnostmi. Sem mlad in v dobri telesni kondiciji. /Sem prestar, to ni zame.
- Športna rekreacija preveč stane. Potrebujem posebno obutev in obleko, vstop v športne dvorane je treba plačati.

Pozitivni učinki gibanja

Z dobro telesno kondicijo bo življenje postalo lepše (Kraševac Ravnik, 2007):

- Postali boste močnejši, bolj gibljivi, bolj spretni, telesno bolj vzdržljivi.
- Okrepili boste srce, mišice in kosti.
- Okrepili si boste imunski sistem in postali bolj odporni proti boleznim.
- Lažje boste vzdrževali zdravo telesno težo.
- Znebili se boste nekaj nepotrebnih kilogramov.

Čustvene koristi, ki so včasih bolj pomembne kot dobra telesna vzdržljivost (Kraševac Ravnik, 2007):

- Začutili boste, da imate življenje v svojih rokah.
- Okrepili si boste samozavest in pozitivno samopodobo. Ljudje, ki so telesno dejavni, so praviloma tudi bolj uspešni v življenju.
- Vaše razpoloženje se bo izboljšalo. Hitreje se boste odpočili in nadomestili energijo. Lažje boste premagovali stres in vsakdanje napetosti.
- Lažje boste osvojili zdrave življenjske navade brez tobaka, alkohola, drog in drugih odvisnosti.
- Ponudile se vam bodo nove priložnosti za druženje in kramljanje s prijatelji in naključnimi znanci.

Piramida telesne dejavnosti za zdravje (Kraševac Ravnik, 2007):

- Piramida telesne dejavnosti za zdravje prikazuje priporočila glede vrste in obsega posameznih gibalnih/športnih dejavnosti kot tudi priporočeni čas zanje.
- Najpomembnejši je spodnji del piramide, zato je priporočljivo začeti z dejavnostmi od spodaj navzgor.



Slika 1: Moja piramida telesne dejavnosti za zdravje (Kraševc Ravnik, 2007)

Telesne dejavnosti pod streho (Pendl Žalek, 2004):

Vadba doma je gotovo prva izmed mnogih možnosti. Običajno pa smo ljudje veliko bolj dosledni in disciplinirani, če se priključimo kakšni športnorekreativni skupini.

a) Vadba doma

Vadba doma je gotovo prva izmed mnogih možnosti. Je udobna in priročna, tudi pogoji so izvrstni. Najbolje je, da si sestavimo vadbeni program, ki ga izvajamo doma; naj bo oblikovan tako, da izboljšujejo vzdržljivost, gibljivost in moč:

- vaje raztezanja,
- vaje za krepitev moči mišic,
- vadbe s pomočjo videokasete ali televizijske oddaje.

b) Vadba v športni dvorani

- fitnes vadba,
- aerobika.

Telesne dejavnosti na prostem

a) Hoja

Hoja ima pred tekom veliko prednosti in jo zato zdravniki priporočajo tudi športnikom, vsekakor pa ljudem, ki se premalo gibajo. Ta varna, udobna in poceni vadba lahko za marsikoga pomeni tudi zmanjšanje telesne maščobe, poveča vzdržljivost in zmanjša stres. Med hojo najbolj krepimo mišice, ki so postale »mlahave« zaradi dolgotrajnega sedenja, bodisi za pisalno mizo, v avtomobilu in pred televizorjem.

Hojo je tudi zelo preprosto vključiti v vsakdan – hoja do trgovine, hoja do službe, na obisk k prijateljem.

Sproščeni sprehodi z družino in prijatelji lahko nudijo prijetne trenutke sprostitve in druženja hkrati. Hoja je svojevrstno odkrivanje stvari, ki nas obdajajo. Le kadar pešočimo, si vzamemo čas, da stvari vidimo v celoti. Vidimo drevesa, gozd, ljudi in tudi množico. Tako zelo preprosta in sproščujoča je in vendar zagotavlja toliko koristi in užitka.

Hoja je primerna za vsakodnevno sproščanje in borbo proti stresu. Razen omenjenega pa hoja dopušča tudi, da ostanete sami s svojimi mislimi. Hoditi pomeni posvetiti nekaj časa samemu sebi. Prav zato je hoja idealna fizična in psihična vadba za vse, ki preživijo večino svojega časa v pisarni, imajo preveč kilogramov ali so psihično obremenjeni (Pendl Žalek, 2004).

b) Planinarjenje

Vemo že, da je hoja odlična telesna dejavnost. Enako preprosto in izjemno blagodejno je tudi planinarjenje. Če se bomo odločili za pohode zunaj urbanih naselij in prometnih cest, lahko uživamo v lepotah narave, hkrati pa poskrbimo za dobro, fiziološko pestro vadbo z majhnimi obremenitvami za sklepe. Zaradi naravnega terena večine poti lahko dosežemo enak vadbeni učinek kot pri intenzivni vadbi na stepperju ali tekalnem traku. Za hojo po hribih ne potrebujemo posebno zahtevne opreme. Če se odločimo uporabljati še pohodne palice (kot je priporočeno), ne bomo razgibali le nog, temveč tudi vse mišice zgornjega dela telesa, hkrati pa zmanjšali možnosti za zdrs.

Nujno potrebni so stabilni, dovolj udobni čevlji – tekaški ali planinski čevlji. Najbolj priporočljivo je obleči več plasti lahkih oblačil iz materialov, ki vpijajo vlago, nastalo s potenjem (Agostinho, 2006).

c) Tek

Tek je idealen spomladi in jeseni, pa tudi čez poletje. Ne pozna starostnih omejitev in je eden najcenejših športov. Tečemo lahko kar v mestu, čeprav je učinkoviteje v naravi. Je učinkovito dopolnilo drugim telesnim dejavnostim in dober zaveznik v boju proti kajenju in stresu.

S tekom se lahko ukvarjate povsod, čeprav je najlepše in bolj zdravo, če nas obdaja zelenje. Tek je mogoče prilagajati lastnim zmogljivostim in je prav zato priporočljiv tudi za tiste, ki se niso nikoli ukvarjali s športom (Pendl Žalek, 2004).

d) Kolesarjenje

Kljub temu da kolesarjenje ne more pozdraviti vseh modernih bolezni, lahko izboljša kakovost življenja, hkrati pa vpliva tudi na ohranjanje čistega okolja. Kolo je prav gotovo eno najboljših prevoznih sredstev. Razen enostavnega prevoza je kolesarjenje tudi izjemna telesna dejavnost za celo družino. Če pa na pedala

pritisnemo še malo močnejše in hitreje, pa lahko naredimo še nekaj za boljšo vzdržljivost, lepšo postavo in manj kilogramov (Pendl Žalek, 2004).

e) Rolanje

Rolanje je v zadnjih letih najhitreje rastoč šport po svetu. Na rolerjih srečamo tako rekoč že vsakogar; rolajo se triletni otroci pa tudi šestdesetletni dedki in babice. Vse bolj so obiskani tudi tečaji rolanja.

Pri rolanju pa je zelo pomembno upoštevati varnost. Vedno je potrebno imeti na sebi zaščitno opremo. Prav tako se je potrebno dobro naučiti osnovnega gibanja, ustavljanja in obračanja. Hitrost moramo prilagoditi svojemu znanju (Pendl Žalek, 2004).

f) Plavanje

Poletni čas in čas počitnic je tisti, ko se veliko ljudi odpravi na kopališča ali na morje in takrat lahko te trenutke preživimo bolj aktivno – s plavanjem. Pozabiti je potrebno zgolj namakanje v vodi, raje nekajkrat preplavajmo bazen. Od tega bosta imela koristi tako telo kot duša.

Voda zaradi svojih precej drugačnih lastnosti, kot so tiste na kopnem, predstavlja za vadečega posebno okolje, v katerem se dobro počuti, nekateri celo bolje kot na kopnem. Dovolj je pomočiti samo noge v vodo in že je moč občutiti popuščanje napetosti. Voda krepi mišice in tudi pomirja. Blagodejni učinek vode je tisti, ki sprošča in osvobaja napetosti, pa tudi stresa. Pri zaposlenih s številnimi obveznostmi in pri kronično utrujenih ima topla voda tak učinek, da sprošča tako fizično kot psihično. Vadba v vodi celo umirja krče v trebuhu (Pendl Žalek, 2004).

g) Smučanje

Med najbolj priljubljenimi zimskimi telesnimi dejavnostmi je vselej moč zaslediti smučanje in deskanje na snegu. Seveda je dejavnosti, ki jih počnemo na snegu, še veliko več in prav je, da ne pozabimo omeniti tudi teka na smučeh, sankanja in podobnih (Pendl Žalek, 2004).

Zgoraj je naštetih le nekaj najbolj priljubljenih dejavnosti na prostem; Pendl Žalekova (2004) pa podaja še nekaj idej za aktivno preživljanje prostega časa na prostem:

- v toplejših dneh:
 - badminton
 - golf
 - jahanje
 - jadranje
 - odbojka na mivki
 - metanje frizbija
 - streljanje z lokom
 - tenis

- v hladnejših dneh:
 - drsanje
 - sankanje

4.1.3 POČITEK

V knjigi, *Kako si okrepimo imunski sistem*, avtor Agostinho (2006) zelo podrobno opiše počitek. Spodaj vam bo prikazala nekaj najpomembnejših sestavin počitka.

Dovolj počitka (Agostinho, 2006)

V današnji družbi je čisto razumljivo, da bi raje manj spali in več delali. Vendar številne raziskave kažejo, da že nekaj ur pomanjkanja spanja povečuje možnost za razvoj bolezni.

a) Skrivno orožje telesa

Vsak človek približno tretjino svojega življenja – v povprečju 24 let – prespi oz. vsaj poskuša spati. Ker za spanje porabimo toliko časa, je zagotovo pomembno. In kot kaže, je spanje dejansko življenjskega pomena – zlasti za zdrav imunski sistem. Smisel spanja je zagotoviti telesu in duši nujno potreben čas za obnovo. Pomanjkanje spanca je najverjetneje enako škodljivo kot slaba prehrana in pomanjkanje gibanja. Lahko je enako nezdravo kot kajenje.

b) Skrivnost: Koliko spanja je potrebna?

Navadno lahko slišimo, da je idealna količina časa za zdrav spanec 8 ur, toda individualne potrebe se lahko precej razlikujejo. Vsak človek ima več časovnih genov, ki urejajo njegov ritem spanja in vedenja. Večina ljudi hodi spat okrog 22. ure in vstaja ob 6. uri; peščica je takih, ki zaspijo že ob 21. uri in vstanejo že ob 4. uri zjutraj. Ni tako pomembno, kdaj gremo v posteljo, temveč, kako dolgo spimo. Če je nekdo po 16 urah vedenja še vedno živahen, je njegov čas spanja še vedno optimalen. Ker pa ima spanec v današnjem hitro drvečem svetu prav majhno vrednost (marsikdo se hvali, da shaja le z nekaj urami spanja), veliko ljudi sploh ne ve več, kako dober občutek je biti naspan.

Strokovnjak za spanje dr. James Maas predlaga, naj bi en teden odhajali v posteljo tako zgodaj, da bi lahko spali 8 ur. Če se čez dan počutimo spočite, smo spali dovolj časa. Če ne, moramo spati vsak dan 15 minut dlje. Tako lahko ugotovimo, koliko spanja sploh potrebujemo (Agostinho, 2006).

c) Pomanjkanje spanja

Znaki, ki kažejo na to, da premalo spimo:

- Zjutraj težko vstanemo.
Čez teden ostajamo pokonci dalj časa in si privoščimo malo več spanja ob koncu tedna. Tudi naspiti se ob koncu tedna je znak pomanjkanje spanca.
- Čez dan smo zaspani.
Dremanje med sestankom, predavanjem ali konferenco je znak, da nam primanjkuje spanja.
- Zaspimo že 5 minut zatem, ko se uležemo v posteljo.
Najverjetneje potrebujemo vsako noč vsaj eno uro več spanja.
- Velikokrat smo brez znanega razloga slabe volje in razdraženi.

- Ob spremljanju večernega programa na televiziji velikokrat zadremamo.
- Za bujenje potrebujemo budilko.
- Zjutraj potrebujemo najprej kavo, da se počutimo pripravljene za začetek delovnega dne (Agostinho, 2006).

d) Kaj se zgodi, če premalo spimo?

Dandanes je splošno znano dejstvo, da dolgotrajno pomanjkanje spanja človeku pušča negativne posledice na imunskem sistemu.

In kaj se zgodi, če eno samo noč ostanemo budni dalj časa, zjutraj pa vstanemo ob običajni uri?

Da bi dobili odgovor na to vprašanje, poizkusna delovna skupina 42 zdravih ljudi med 22. in 3. uro ni pustila spati. Preverjali so koncentracijo različnih belih krvnih teles v njihovi krvi. Rezultat je bil presenetljiv. Že po eni noči nezadostne količine spanja se je količina naravnih teles ubijalk v krvi izredno zmanjšala. Reden in zadosten spanec je tudi najpomembnejša življenjska navada, povezana z dolžino življenja. Pomembnejša je celo od gibanja, zajtrka in zdrave prehrane (Agostinho, 2006).

e) Priporočila za dober spanec:

- Držimo se urnika. Ne glede na to, kako smo spali, je priporočljivo vsako jutro vstati ob istem času. Če bomo hoteli ob koncu tedna nadomestiti pomanjkanje spanca, nam bo to otežilo vstajanje v ponedeljek. Tudi v posteljo je priporočljivo odhajati vedno ob isti uri.
- Pojdimo za soncem. Da se bioritem ne bi porušil, naj bi glede na raziskave dnevno potrebovali vsaj 2 uri sončne svetlobe. Študije pa so pokazale, da veliko starejših in celo mlajših ljudi te količine ne doseže.
- Gibajmo se! Telesna dejavnost tik pred spanjem ni priporočljiva. Če pa se je lotimo malo prej, povzroči prijetno utrujenost. Neka raziskava je pokazala, da so ljudje, ki so tekli ali hitro hodili tri dni v tednu, imeli daljše globoke faze spanja kot neaktivni ljudje.
- Ne jejmo preveč pozno. Da bi hrano prebavili, še preden gremo v posteljo, večerjamo najkasneje ob pol sedmih. Tako se bomo tudi izognili zgagi, ki bi nas lahko mučila ponoči.
- Privoščimo si vročo kopel. Sproščanje v vroči kopeli, ki si jo privoščimo poldrugo uro pred spanjem, zviša telesno temperaturo in pozneje poskrbi za ohladitev – biološko znamenje za spanje.
- Razvijmo ritual. Vsak večer pred odhodom v posteljo je priporočljivo slediti določenim ritualom in hitro bomo zadremali. Poslušajmo vedno enako glasbo, pišimo dnevnik in (seveda) umijmo si zobe.
- Pravočasno se odpravimo v posteljo. Človeško telo je programirano tako, da naj bi počivalo med 22. in 6. uro. Če vstajamo veliko pozneje, poskusimo

neprekinjeno, dan za dnem, vstajati nekaj minut prej. Kmalu bomo zvečer hitreje zaspali.

- Zvečer manj pijmo. Da nam ponoči ne bo treba hoditi na stranišče, približno 2 uri pred spanjem ne pijmo ničesar.
- Hladne temperature koristijo spancu. Razumljivo je, da bi se v hladni sobi želeli ogreti z grelno blazino. Vendar na to raje pozabimo! S tem bi samo motili svoj globoki spanec, saj se telesna temperatura ne bi mogla primerno znižati.
- Izogibajmo se premetavanju po postelji. Raziskave so pokazale naslednje: dlje, ko bomo ležali v postelji budni, bolj nemiren bo naš spanec. Če smo po 20 minutah še vedno budni, raje vstanimo, preberimo sproščujočo knjigo, poslušajmo nežno glasbo..., (Agostinho, 2006).

f) Dremanje je koristno

Prav vsi imamo vgrajeno fiziološko željo po popoldanskem počitku.

In kako so znanstveniki to ugotovili? Naključno izbrane ljudi so zaprli v prostor brez oken, brez ure in brez možnosti za razlikovanje delov dneva, in jih pustili spati, kadarkoli so to želeli. Ugotovili so, da so vedno spali v dveh ciklih: daljše obdobje ponoči in krajše obdobje čez dan.

K sreči danes trditev, da je dremanje zapravljanje časa, ne drži več. Študije so pokazale, da kratek dremež izboljša razpoloženje, storilnost in tudi zdravje. Južnoameričani, ki se za nič na svetu ne bi odpovedali popoldanskemu počitku, so se pri raziskavah, s katerimi so preverjali soočanje s stresom, bolje odrezali kot njihovi severni rojaki.

Prej, ko si bomo opomogli od pomanjkanja nočnega počitka, prej se bo vzpostavila normalna imunska reakcija. In ni hitrejšega načina, kot da naslednji dan malo zadremamo.

Več študij je pokazalo, da kratek spanec izboljšuje koncentracijo, hkrati pa skrbi za učinkoviti obvladovanje stresa. Da stres negativno vpliva na imunski sistem, pa že tako ali tako vemo. S tem si lahko razlagamo, zakaj so ljudje, ki popoldne malo zadremajo, ne le bolj produktivni, pač pa tudi redkeje zbolijo (Agostinho et al, 2006).

Priporočila za izkoristek prednosti kratkega spanca:

- **Bodimo dosledni.** Da ne bi motili svoje biološke ure in vzorca nočnega spanja, je pri popoldanskem počitku potrebno upoštevati časovne omejitve. Za kakovosten počitek navadno zadošča že 20 minut, hkrati pa je to čas, ko se še ne more pasti v globok spanec.
- **Pomembna je izbira trenutka.** Idealno obdobje za kratko dremanje je 12 ur po polovici nočnega počitka. To je za večino ljudi okrog 15. ure. Vendar ne smemo pozabiti – vsak človek ima svojo notranjo uro.
- **Izoginiti se je potrebno nočnemu »kinkanju«.** Če smo utrujeni, ugasnimo televizijo in pojdimo v posteljo. Drugače imamo lahko težave s spanjem in zjutraj težje vstanemo.

- **Pripravimo svoje telo.** Vzpostaviti je potrebno vsakodnevno rutino za popoldanski počitek: zaprimo vrata, izvedimo nekaj enostavnih razteznih vaj, vklopimo nežno glasbo, ugasnimo luči, odpnimo ovrtnik na srajci. Sčasoma bomo s to rutino pripravili telo na počitek.
- **Nič hudega, če ne zaspimo.** Neka ameriška raziskava je pokazala, da ima že samo ležanje in počivanje enako blagodejni učinek kot dejansko spanje. Spremljali so 40 ljudi, od katerih je polovica iz navade popoldne zadremala za eno uro, druga polovica pa jih je kar tako počivala v postelji. Nato so testirali njihove zmogljivosti in jih povprašali po razpoloženju pred poskusom in po njem. Čeprav druga skupina sploh ni spala, so opazili pri udeležencih obeh skupin znatno boljše razpoloženje in zmogljivosti.
- **Ulezimo se, kadarkoli se lahko.** Že z malo počitka se nam zdi, da smo spali dlje, kot smo v resnici.
- **Opazujmo posledice.** Če smo čez dan malo zadremali, zvečer pa težko zaspali, bi bilo morda bolje, da bi popoldansko spanje skrajšali ali se mu celo odpovedali (Agostinho, 2006).

5 DUŠEVNA SPROSTITEV

Prekomerna in dolgotrajna duševna obremenitev človeka izčrpava, povzroča občutek preobremenjenosti, izgorelosti in kronične utrujenosti.

Duševni preobremenjenosti se moramo izogibati, kolikor je le mogoče. Najprej moramo realno oceniti svoje sposobnosti in okoliščine, v katerih živimo. Zavrtni moramo prekomerne zahteve in ugotoviti, kaj nas najbolj bremeni. Nato lahko marsikaj spremenimo, se prilagodimo, izognemo ali vsaj omilimo tisto, česar ne moremo spremeniti.

Zelo pomembno je, da si vzamemo čas zase, -čas, v katerem se sprostimo in si "napolnimo baterije"

(http://www.pliva.si/multi2.php?p=78&menu_num=345).

5.1 BODITE USTVARJALNI

Ukvarjanje s hobiji, ki vam dovoljujejo kar največ ustvarjalnosti, je izvrsten način za sprostitvev. Ne samo da boste uživali v samem procesu, ko bo pod vašimi rokami nastajalo nekaj novega in edinstvenega, ampak bo užitek še večji, ko bo zastavljen projekt dokončan.

Lahko se lotite:

- slikanja;
- oblikovanja gline ali plastelina (če imate otroke, bodo gotovo navdušeni, ko se jim boste pridružili pri ustvarjanju);
- morda vam uspe narediti tudi kaj povsem praktičnega: kvačkano pregrinjalo ali pleten šal za zimo;
- gospodje lahko iz lesa izdelajo novo omarico ali ptičjo hranilnico ali se lotijo modeliranja.

Možnosti je nešteto – pomembno je samo, da dovolite domišljiji prosto pot

(http://www.topshop.si/hitre_sprostitvene_tehnike-121602-4114-article.html).

5.2 PREPUSTITE SE SVOJI GLASBI

Zavrtite si svoj najljubši CD in se prepustite glasbi – poplesujte po stanovanju in pojte na ves glas ... brez omejitev (če pa imate občutljive sosede, potem tega raje ne počnite prepogosto).

Ne glede na to, kako se boste odločili preživeti svoj prosti čas, poskrbite za to, da boste uživali, da boste povsem brezskrbni in predvsem čim dlje od svojega divjega, vsakdanjega delovnega ritma

(http://www.topshop.si/hitre_sprostitvene_tehnike-121602-4114-article.html).

5.3 OSREDOTOČITE SE NA GLOBINSKO SPROSTITEV

Seznajte se s sprostitvenimi tehnikami, kot so npr. globoko dihanje, avtogeni trening, meditacija ali morda celo molitev. Priporočamo vam tehnike pilatesa kot odlično kombinacijo joge, razteznih vaj ter vaj za moč in oblikovanje telesa. Na ta način boste razbremenili tako telo kot duha

(http://www.topshop.si/hitre_sprostitvene_tehnike-121602-4114-article.html).

5.4 JOGA

JOGA : dihanje za več energije

Trendi prihajajo in odhajajo. Nekaj časa je popularna stepaerobika, nato taebo ali pilates. Vendar pa obstaja oblika vaj, ki je preživela desetletja in celo stoletja.

Jogo so pred skoraj 2000 leti v Indiji razvili hinduistični brahmani kot način za združevanje telesa in duha. Raziskave so dokazale, da lahko te vaje, seveda, če so izvajane redno in z globokim trebušnim dihanjem, pomagajo pri preprečevanju in zdravljenju mnogih težav. Položaji joge, imenovani asane, krepijo telo, izboljšujejo gibčnost in občutek ravnotežja, človeka pa napolnijo z energijo.

Joga ima zelo velik vpliv na povečano gibljivost. Povečana gibljivost pomeni še več veselja in užitkov pri telesnem gibanju. V nasprotju z bolj trdimi metodami vadbe za boljšo gibljivost skrbi joga za sprostitev duha in telesa, s čimer ugodno vpliva tudi na počutje. Pomaga pri uravnavanju krvnega tlaka in nas uči, kako se spopadati s stresom in kako se umiriti. Slednje lahko vpliva tudi na manjše izločanje kortizola, hormona, ki nastaja pri stresu in strahu iz nadledvične žleze. Preveč kortizola namreč lahko sčasoma škoduje imunskemu sistemu in pripomore k nastanku kroničnih bolezni (Agostinho, 2006).

Napolnimo si baterije

Če smo si že kdaj privoščili kakšno negovalno terapijo, se lahko dobro spomnimo, kakšen je bil občutek sproščanja napetosti in pojenja stresa. Ta blagodejni učinek pa lahko večkrat dosežemo kar pri sebi doma.

Najprej moramo začeti pravilno razmišljati – če si vzamemo minuto za sprostitev, to nikakor ne pomeni, da zapravljamo dragoceni čas! Zelo zaposleni ljudje s kratkimi premori stopnjujejo svojo produktivnost. Ta čas lahko izkoristimo tudi za ponovno določanje prioritet, si privoščimo kakšno zdravo dejavnost in si napolnimo baterije.

Strokovnjaki se strinjajo, da je z naraščajočo starostjo vse bolj pomembno dobro poznati strategije, ki bi lahko čim bolj zmanjšale vpliv stresa. Če človek ni več tehnik obvladovanja nenadnih stresnih situacij, lahko začne njegova imunost strmoglavno padati. Zatorej je včasih potrebno izklopiti telefon in vklopiti avtomatski odzivnik, svoji družini pa povedati, da potrebujemo nekaj minut samo zase (Pendl Žalek, 2006).

Vroča kopel dela čudeže

Za sproščujočo kopel si moramo natočiti vročo vodo, nekoliko toplejšo od telesne temperature, denimo okrog 38 stopinj Celzija. Med natakanjem vode vanjo vsujemo še skodelico aromatične soli za pomirjanje, ki bo sprostila napete mišice. Topla voda sprošča mišice in širi krvne žile, posledično se zniža krvni tlak in izboljšuje krvni obtok. Pospešuje tudi sproščanje endorfinov v možganih. Ti učinkujejo sproščujoče

in pozitivno vplivajo na razpoloženje. Znanstveniki predvidevajo, da endorfini tudi zmanjšujejo negativne učinke stresnih hormonov na različne imunske celice.

V kopeli je potrebno ostati približno 30 minut. Da ohranimo prijetno temperaturo, lahko občasno natočimo nekaj vroče vode (Pendl Žalek 2004).

Sprostitev za vse čute

Med blagodejno kopeljo je najučinkoviteje izpostaviti se prijetnim dražljajem vseh pet čutil. Ukrepi, ki popestrijo toplo, pomirjajočo kopel – prijetni pa so tudi zunaj kadi:

a) Vid

Večina kopalniških svetilk je zelo močnih in bleščečih. Za bolj prijetno vzdušje je priporočljivo ugasniti luči in postaviti okrog kopalne kadi ali na toaletno mizico sveče, ki dajejo bolj mehko in prijetno svetlobo. V kadi zapremo oči in si predstavljamo valovito morje, peščeno plažo ali čudovit razgled z vrha naše najljubše gore. Da bi dosegli sproščujoče in meditativno stanje, se lahko osredotočimo tudi na plamen sveče.

b) Sluh

Blagodejna glasba – naj bo to gregorijansko petje, bachov koncert ali nežen jazz – je že dolgo priznana zaradi svojega pomirjujočega učinka. Novejše raziskave pa celo dokazujejo, da prispeva k ohranjanju zdravja. Glede na spoznanja neke raziskave, izvedene v New Yorku, je meditativna glasba za 15 % dvignila raven interlevkina 1, pokazatelja moči imunskega sistema. Povzroča tudi precejšnje zvišanje vrednosti imunoglobulinov. Nenazadnje pa pomirjujoča glasba vsaj za 25 % zmanjša raven stresnega hormona kortizola, za 5 % zniža krvni tlak in umiri bitje srca.

c) Voh

Eterična olja, dodana kopeli, predvsem iz limone, kamilic, sivke ali sandalovine, lahko prispevajo k pomirjujočemu učinku tople vode. Če globoko vdihujemo zrak, napolnjen s temi aromami, ta vonj zaznajo dlačice v nosu. Nato potuje vonj prek živčnih dražljajev direktno v možgane. Učinkovitost vonja je bila dokazana pri bolnikih, ki so bili pregledani z magnetno resonanco. Tisti, ki so vdihavali aromo vanilije, so doživljali 63 % manj strahu kot bolniki iz primerjalne skupine, ki tega niso storili. Za prijeten vonj kopeli zadostuje približno 30 kapljic eteričnega olja. Eterično olje pa lahko po prostoru razpršimo tudi z razpršilcem.

d) Okus

Med namakanjem v kopeli si privoščimo košček grenke čokolade, saj izboljšuje razpoloženje. Priporočljivo je tudi uživanje svežega grozdja, pomarančnih krhljev ali drugega sadja, s katerim poskrbimo za vnos dragocenih hranilnih snovi, hkrati pa tudi nadomestimo tekočino, izgubljeno s potenjem v vroči vodi.

e) Tip

Partnerja lahko poprosimo za masažo hrbta ali pa si sami zmasiramo noge. Z desno roko primemo desno stopalo malo nad gležnjem. Stopalo nežno zasučemo petkrat v desno in nato še petkrat v levo stran. Pokrčimo stopalo in potegnemo prste nazaj. S pestjo trikrat potolčemo po podplatu gor in dol. Nato gnetemo podplat od pete do prstov. Zatem primemo desni palec in ga previdno zasučemo okrog njegovega

sklepa. Stisnemo palec ob sklepu in ga pogladimo s prsti proti vrhu. To ponovimo še z drugimi štirimi prsti. Nato enako zmasiramo levo nogo.

Po kopeli se obrišemo z najmehkejšo brisačo. Nato smuknemo v debel, mehak kopalni plašč in se še nekaj časa prepustimo sproščujočemu občutku (Pendl Žalek 2004).

6 SODELOVANJE Z ZDRAVNIKOM

Živimo v kapitalističnem svetu, kjer so naša življenja precej egoistično naravnana. Današnji človek je usmerjen vase, v zadovoljevanje svojih potreb in v varovanje zasebnosti. Kot tak nima ne časa ne volje za spoznavanje drugih. Mnoga življenja so razpeta med domom (krogom ljubih ljudi) in delovnim mestom (kolegi, ki dopolnjujejo posameznikove delovne zamisli in zapolnjujejo prosti čas). Današnji človek se tako tujcem, ki jih srečuje, najraje izogne oziroma se zanje ne zmeni.

Pa vendar mora večina ljudi v današnjih časih vzpostavljati odnose tudi z ljudmi, ki jih vidijo prvič, s posamezniki, ki so zanje popolni tujci. Takšna srečanja doživljajo na svojih delovnih mestih predvsem ljudje, zaposleni v javnem oz. storitvenem sektorju (učitelji in profesorji se srečujejo s starši svojih dijakov, prodajalci morajo komunicirati s svojimi strankami, zdravniki morajo prisluhniti težavam svojih pacientov ...).

V zdravniškem poklicu je vzpostavljanje stikov in navezovanje pogovora med zdravniki in bolnimi še kako pomembno. Prek pogovora se začeta zdravnik in pacient spoznavati, odpirata se drug drugemu in gradita medsebojno zaupanje. Skozi pogovor zdravnik izve za težave, ki mučijo pacienta, spozna njegovo telesno počutje in stanje duha, opazi bolečino in opredeli simptome bolezni. Prek vsega tega zdravnik ugotovi, kaj je s pacientom sploh narobe. Pacient mora zdravniku znati razložiti svoje težave, kar pa lahko povsem odkrito in sproščeno stori le, kadar zdravniku zaupa.

Glavni nosilec in oblikovalec kakovostnega odnosa in komunikacije v odnosu zdravilca in zdravljenega je torej zdravnik. Odnos mora temeljiti na partnerskem odnosu med bolnikom in zdravnikom. Takšen model zdravljenja srečamo na psihoterapiji, pri psihologih, psihiatrih, v skupinah za samopomoč, v različnih svetovalnicah ipd. Zdravljenje temelji na pogovoru, terapevt pa je hkrati bolnikov svetovalec in prijatelj.

Formalni odnos zdravnikov do bolnikov (predvsem dejstvo, da dobivajo bolniki preskopa in nejasna navodila za spopadanje s svojo boleznijo) pa ima lahko tudi precej resne in nemalokrat tragične posledice - poslabšanje zdravstvenega stanja bolnikov. Pomembno je tudi dejstvo, da ima večina bolezni današnjega časa izvor v psihičnih stiskah ljudi. Te bi lahko odpravil že poglobljen pogovor med zdravnikom in pacientom (<http://www.erevir.si/Moduli/Clanki/Clanek.aspx?ModulID=2&KategorijaID=22&ClanekID=339>).

Žal pri tretjini bolnikov vzroka utrujenosti ne odkrijemo. V tem primeru je odločilnega pomena, da bolnik in zdravnik ohranita odnos, v katerem moramo vedno znova "metati mrežo", ponavljati nekatere preiskave in bolnika napotiti k specialistu, če je to potrebno. V tem obdobju ni dobro, da bolnik izgubi zaupanje in začne ubirati številne postranske poti, ki jih ponavadi tudi drago plača. V vsakem primeru je prav, da za bolnikovo odločanje o alternativnih pristopih zdravljenja ve tudi njegov zdravnik. Utrujenost kot razlog za obisk pri zdravniku navaja kar tretjina vseh bolnikov (http://www.fidimed.si/uploads/article_document/fidimed_utrujenost.pdf).

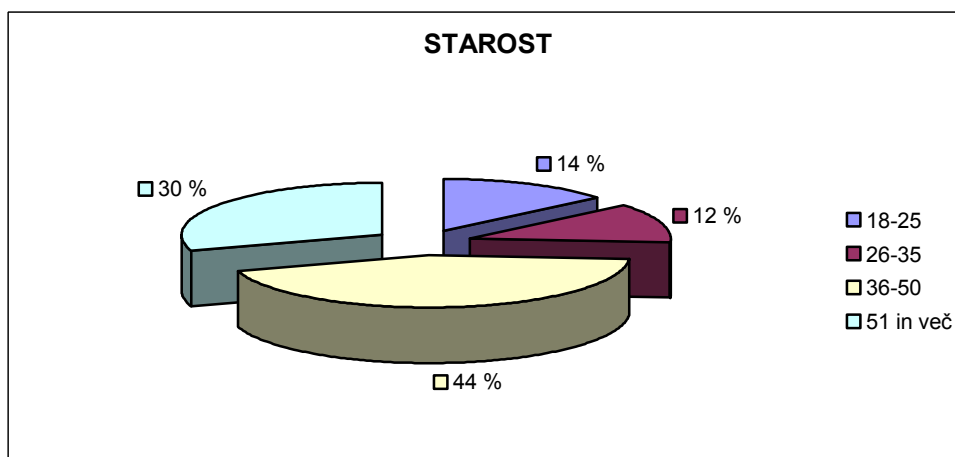
7 RAZISKAVA

V praktičnem delu diplomske naloge smo izvedli anketo, ki je bila anonimna. Razdeljenih je bilo sedemdeset vprašalnikov, od tega jih je bilo vrnjenih petdeset, dvanajst vprašalnikov ni bilo vrnjenih, osem pa jih je bilo napačno izpolnjenih. V rezultat ankete smo zajeli pravilno izpolnjenih in vrnjenih petdeset vprašalnikov. Anketa je na začetku zajela osnovne podatke o anketirancih, v nadaljevanju pa smo želeli izvedeti:

STAROST

ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	%
od 18 do 25 let	7	14
od 26 do 35 let	6	12
od 36 do 50 let	22	44
51 let ali več	15	30
SKUPAJ	50	100

Tabela 1: Starost



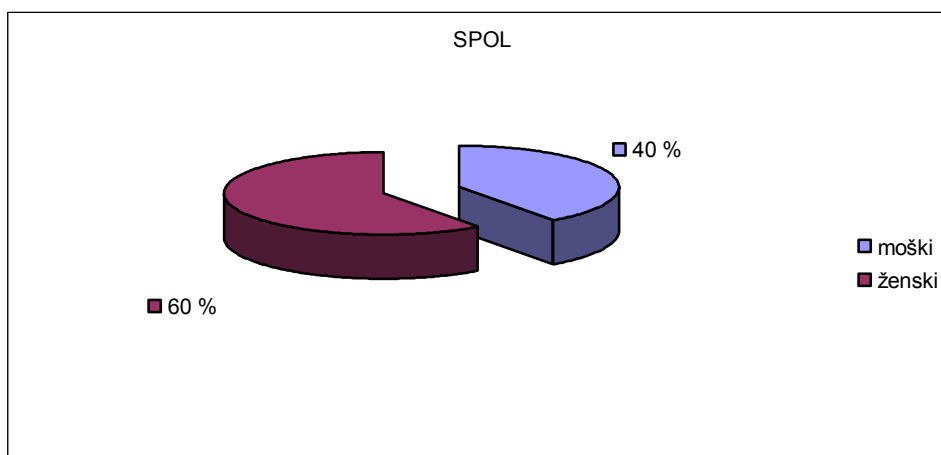
Graf 1: Starost

Iz starostne skupine od 18 do 25 let jih je sodelovalo 14 %, od 26 do 35 let 12 %. Največ jih je sodelovalo iz starostne skupine od 36 do 50, kar 44 %, iz starostne skupine na 51 let pa 30 %, kar pomeni, da bodo odgovori v večini prilagojeni starejši populaciji ljudi.

SPOL

ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	%
moški	20	40
ženski	30	60
SKUPAJ	50	100

Tabela 2: Spol



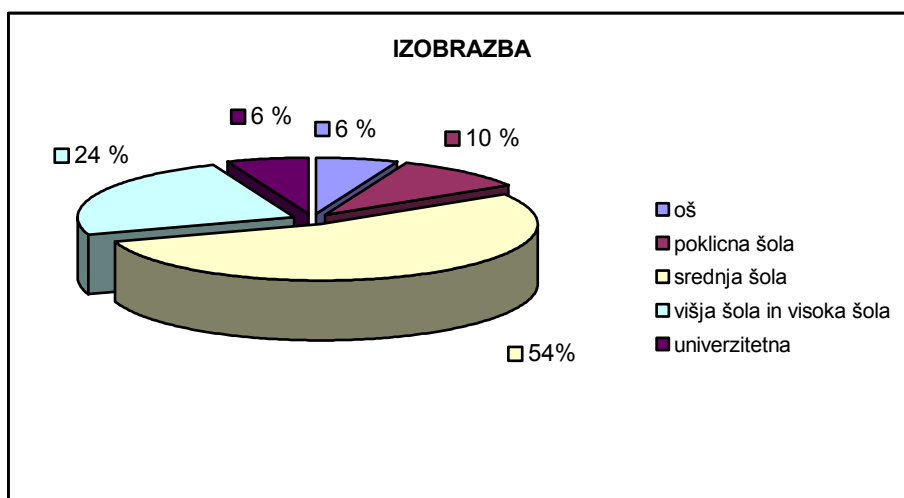
Graf 2: Spol

V anketi je sodelovalo 60 % žensk in 40 % moških anketirancev.

DOKONČNA IZOBRAZBA

ODGOVORI	ŠTEVILO ODGOVOROV	%
osnovna šola ali manj	3	6
poklicna šola	5	10
srednja šola	27	54
višja šola in visoka šola	12	24
univerzitetna ali več	3	6
SKUPAJ	50	100

Tabela 3: Izobrazba



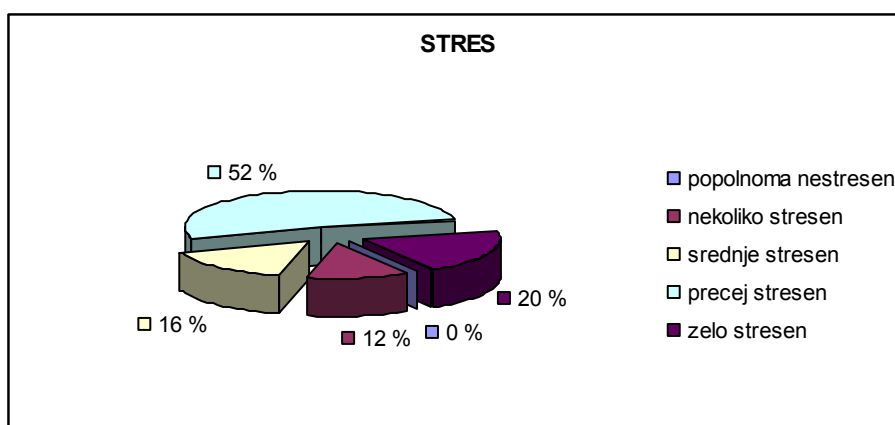
Graf 3: Izobrazba

Iz navedenih podatkov je razvidno, da ima največ anketirancev srednješolsko izobrazbo, kar 54 %. Osnovnošolsko in univerzitetno jih ima po 6 %, 24 % anketirancev ima višjo ali visoko šolo, Končano poklicno pa 10 %.

KOLIKO SE VAM ZDI DANAŠNJI NAČIN ŽIVLJENJA STRESEN?

ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	%
popolnoma nestresen	0	0
nekoliko stresen	6	12
srednje stresen	8	16
precej stresen	26	52
zelo stresen	10	20
SKUPAJ	50	100

Tabela 4: Stres



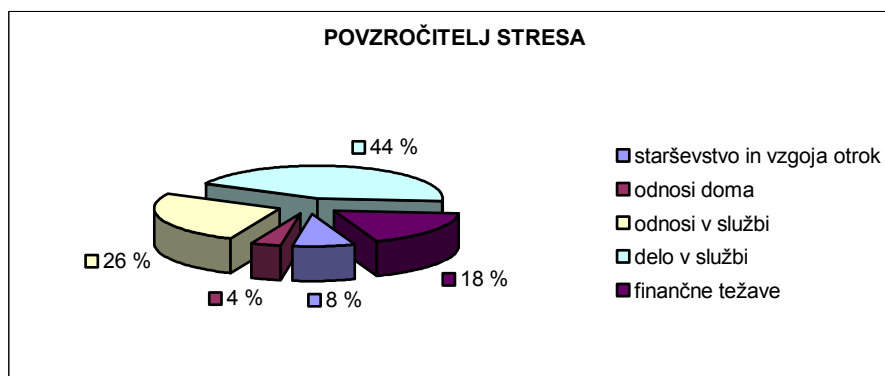
Graf 4: Stres

Utrujenost je bolj pravilo in ne več izjema. Tudi stres vpliva na utrujenost, kar je lepo razvidno iz ankete. 52 % anketirancev je odgovorilo, da današnji način življenja zaznamuje stres. Zelo stresno življenje je potrdilo 20 % anketirancev.

KAJ VAM V VAŠEM ŽIVLJENJU POVZROČA NAJVEČ STRESA?

ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	%
starševstvo in vzgoja otrok	4	8
odnosi doma	2	4
odnosi v službi	13	26
delo v službi	22	44
finančne težave	9	18
SKUPAJ	50	100

Tabela 5: Povzročitelj stresa



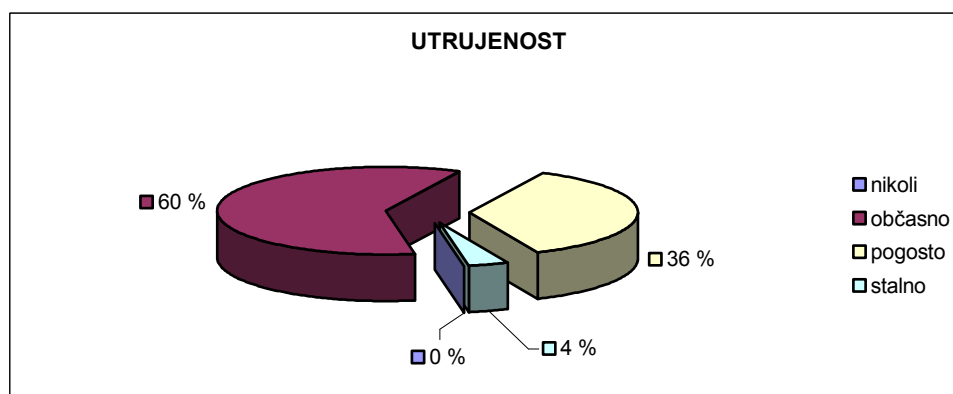
Graf 5: Povzročitelj stresa

Na podlagi tega anketnega vprašanja jih je največ odgovorilo, da so največji povzročitelj stresa služba, kar 44 %, za njo odnosi v službi - 26 %, potem finančne težave 18 %. Starševstvo in vzgoja otrok 8 % in najmanj odnosi doma 4 %. Anketa je pokazala, da sta služba in odnosi v njej zelo pomembna dejavnika. V kolikor se zanju bojimo in se v službi ne počutimo dobro, to vpliva tudi na nas in naše počutje.

KAKO POGOSTO SE POČUTITE UTRUJENI?

ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	%
nikoli	0	0
občasno	30	60
pogosto	18	36
stalno	2	4
SKUPAJ	50	100

Tabela 6: Utrujenost



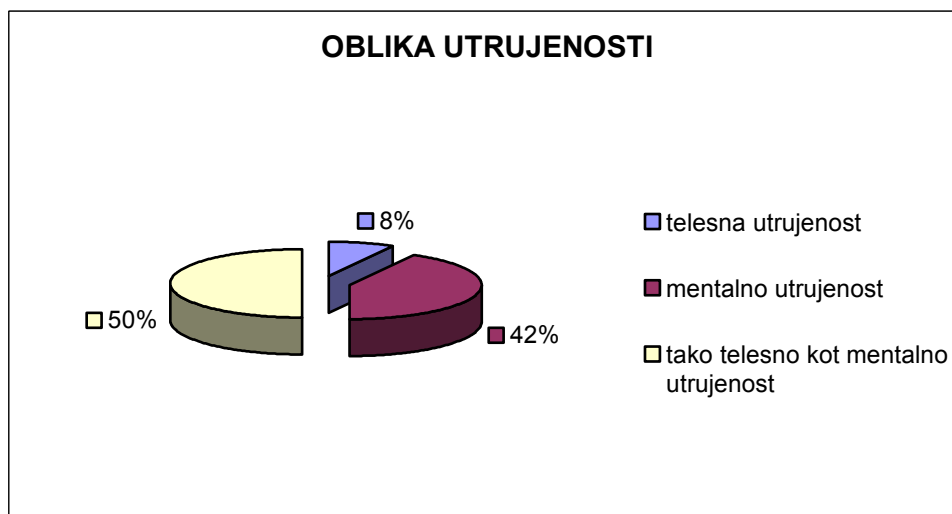
Graf 6: Utrujenost

Utrujenost je povezana s stresom. Iz podatkov je razvidno, da je 60 % anketirancev občasno utrujenih, kar 36 % pa pogosto. Anketa je pokazala, da so ljudje skoraj vedno utrujeni.

NAJVEČKRAT OBČUTITE:

ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	%
telesno utrujenost zaradi povečane telesne dejavnosti	4	8
mentalno utrujenost zaradi dolgotrajnega umskega dela	21	42
tako telesno utrujenost kot tudi mentalno utrujenost	25	50
SKUPAJ	50	100

Tabela 7: Oblika utrujenosti



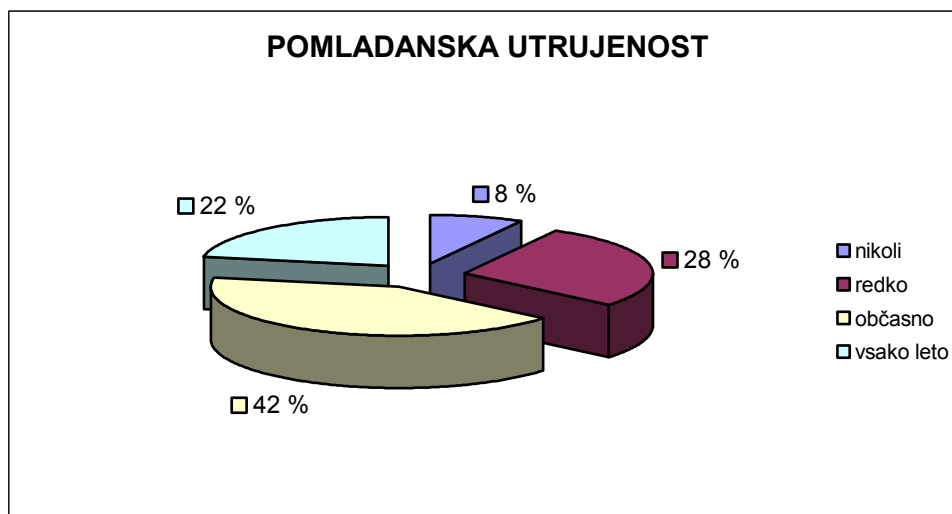
Graf 7: Oblika utrujenosti

Poznamo več oblik utrujenosti. Na prvem mestu ljudje čutimo tako telesno kot mentalno utrujenost – 50 %, sledi mentalna utrujenost zaradi dolgotrajnega dela 42 %. Zelo malo ljudi pa čuti telesno utrujenost zaradi povečane telesne dejavnosti. Vse to vpliva na učinkovitost pri delu, od nje pa je odvisen rezultat dela.

STE ŽE KDAJ OBČUTILI T. I. POMLADANSKO UTRUJENOST?

ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	%
nikoli	4	8
redko	14	28
občasno	21	42
občutim jo vsako leto	11	22
SKUPAJ	50	100

Tabela 8: Pomladanska utrujenost



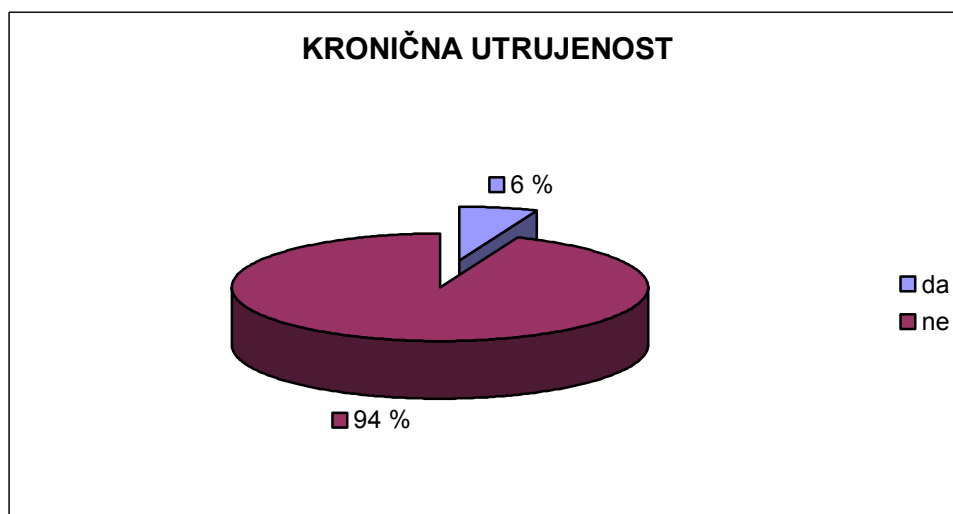
Graf 8: Pomladanska utrujenost

Velikokrat se zgodi, da nam delodajalec, v kolikor ne dosežemo učinkovitosti dela, reče, da se nas loteva spomladanska utrujenost. Iz vprašalnika je razvidno, da vsi anketiranci občutijo spomladansko utrujenost vsaj občasno.

STE ŽE KDAJ OBČUTILI KRONIČNO UTRUJENOST, KI TRAJA VEČ KOT 6 MESECEV?

ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	%
da	3	6
ne	47	94
SKUPAJ	50	100

Tabela 9: Kronična utrujenost



Graf 9: Kronična utrujenost

Ne glede na to, da smo vsi ljudje kdaj utrujeni in se proti temu borimo, večina anketirancev ne občuti kronične utrujenosti, ki traja več kot šest mesecev.

STE ZARADI UTRUJENOSTI ŽE KDAJ OBISKALI ZDRAVNIKA?

ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	%
da	3	6
ne	47	94
SKUPAJ	100	100

Tabela 10: Obisk zdravnika



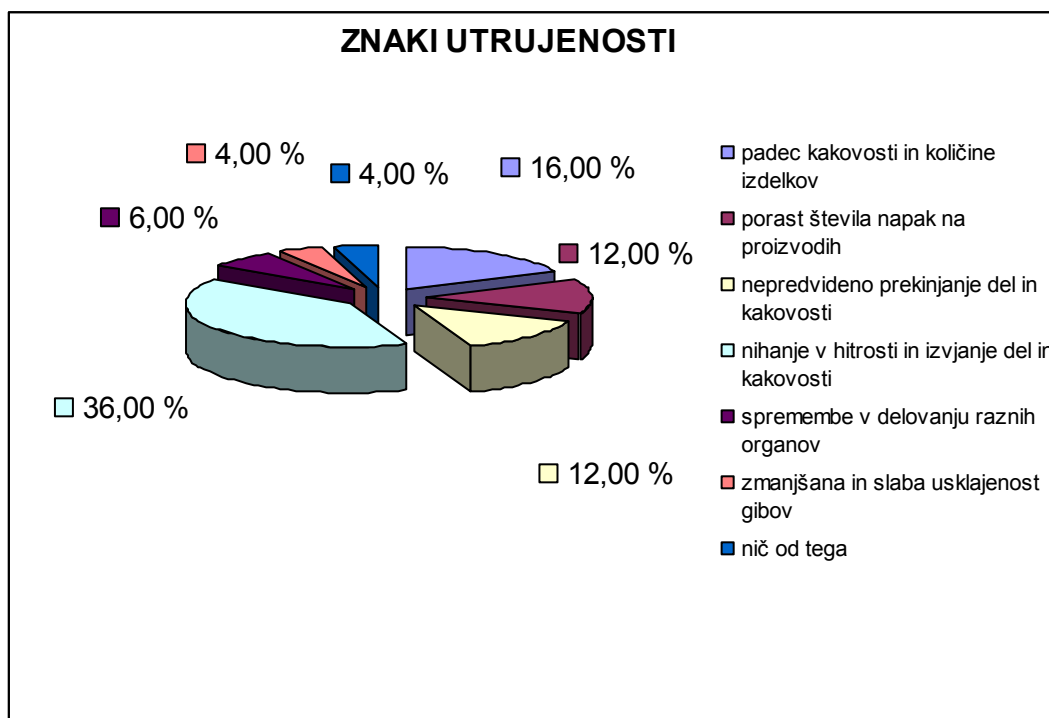
Graf 10: Obisk zdravnika

Večina od nas ve, od kod prihaja utrujenost in kako si lahko pomagamo, zato običajno ne poiščemo zdravniške pomoči.

KATEREGA IZMED NAŠTETIH OBJEKTIVNIH ZNAKOV UTRUJENOSTI NAJPOGOSTEJE OBČUTITE?

ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	%
padec kakovosti in količine izdelkov	8	16
porast števila napak na proizvodih	6	12
nepredvideno prekinjanje del in kakovosti	6	12
nihanje v hitrosti izvajanja del in kakovosti	18	36
spremembe v delovanju raznih organov	8	16
zmanjšana in slaba usklajenost gibov	2	4
nič od tega	2	4
SKUPAJ	50	100

Tabela 11: Znaki utrujenosti



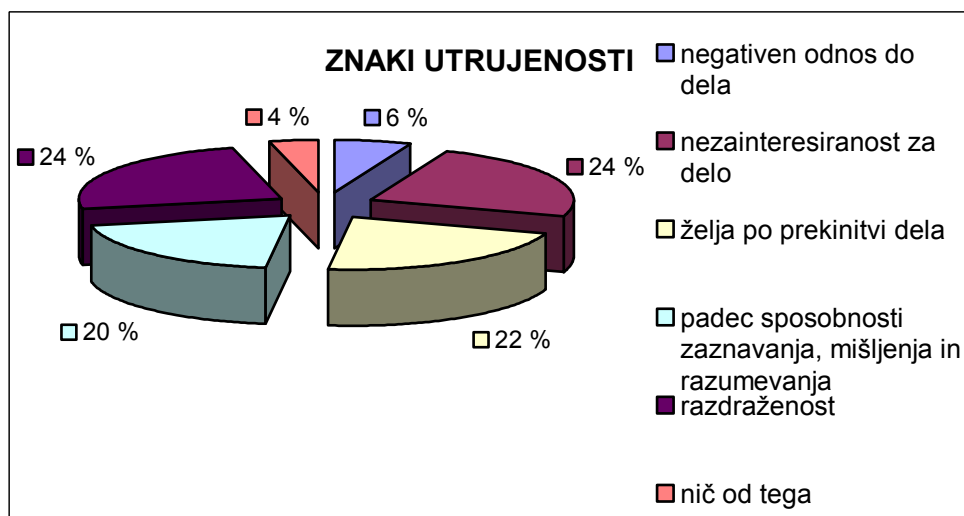
Graf 11: Znaki utrujenosti

Znaki utrujenosti so lahko različni. Anketa je pokazala, da sta največja pokazatelja utrujenosti telesna in mentalna utrujenost in vplivata na kvaliteto dela, kjer se kaže največje nihanje v hitrosti izvajanja del in kakovosti - 36 %, padec kakovosti in količine izdelkov, spremembe v delovanju raznih organov 16 %, takoj za tem porast števila napak na proizvodih in nepredvideno prekinjanje del in kakovosti. Iz odgovorov lahko razberemo, da je končni rezultat slabo delo opravljeno, ki vpliva tako na naše sposobnosti zdravje.

KATEREGA IZMED NAŠTETIH SUBJEKTIVNIH ZNAKOV UTRUJENOSTI NAJPOGOSTEJE OBČUTITE?

ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	%
negativen odnos do dela	3	6
nezainteresiranost za delo	12	24
želja po prekinitvi dela	11	22
padec sposobnosti zaznavanja, mišljenja in razumevanja	10	20
razdraženost	12	24
nič od tega	2	4
SKUPAJ	50	100

Tabela 12: Subjektivni znaki utrujenosti



Graf 12: Subjektivni znaki utrujenosti

Poznamo več vrst vzrokov, zaradi katerih se pojavi utrujenost. Anketa je pokazala, da je največji vzrok nezainteresiranost za delo. Rezultat nas glede na predhodne rezultate ni presenetil.

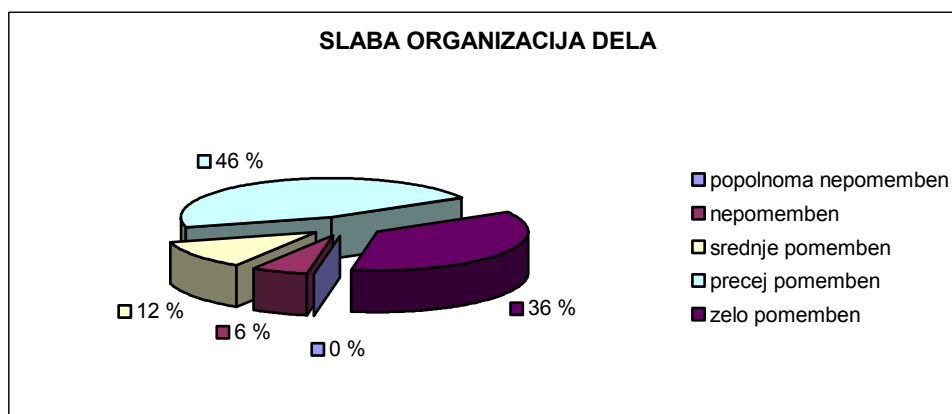
V KOLIKŠNI MERI SE VAM ZDIJO SPODNJI DEJAVNIKI POMEMBNI KOT
POVZROČITELJI UTRUJENOSTI?

popolnoma nepomemben 1
nepomemben 2
srednje pomemben 3
precej pomemben 4
zelo pomemben 5

DEJAVNIKI	1		2		3		4		5		Skupno	
slaba organizacija dela	0	0%	3	6%	6	12%	23	46%	18	36%	50	100%
neprimerno delovno mesto	2	4%	4	8%	15	30%	15	30%	14	28%	50	100%
dolgotrajno in težko delo	0	0%	0	0%	15	30%	17	34%	18	36%	50	100%
pomanjkanje sposobnosti	0	0%	9	18%	12	24%	20	40%	9	18%	50	100%
nevšečnosti v zasebnem življenju	2	4%	4	8%	15	30%	14	28%	15	30%	50	100%
bolezen	0	0%	3	6%	3	6%	12	24%	32	64%	50	100%
slaba prehrana	2	4%	4	8%	29	58%	10	20%	5	10%	50	100%
slabi medsebojni odnosi	0	0%	5	10%	10	20%	10	20%	25	50%	50	100%

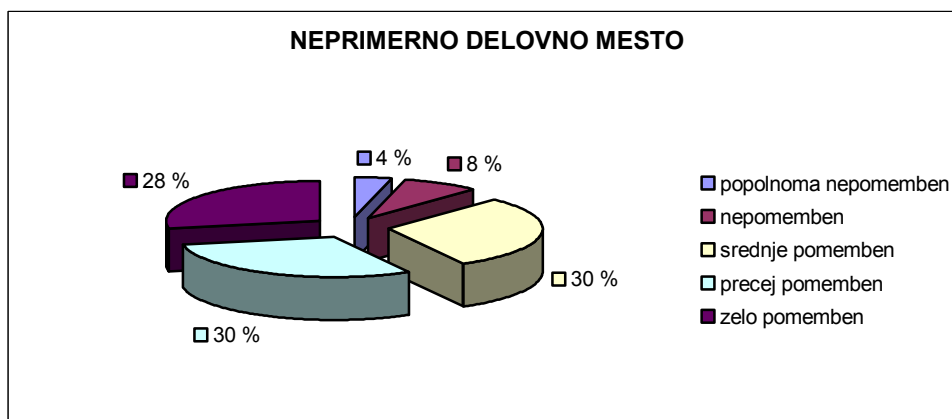
Tabela 13: Dejavniki

DEJAVNIKI:



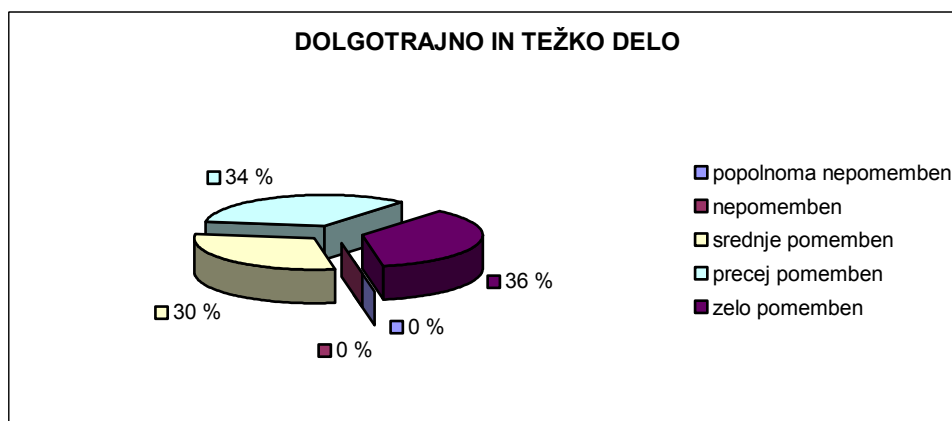
Graf 13a: Slaba organizacija dela

Poznamo več vrst dejavnikov, ki so pomembni pri organizaciji dela. Slaba organizacija dela je eden od najpomembnejših dejavnikov, ki vpliva na utrujenost ljudi. Iz odgovorov je razvidno, da ljudem organizacija dela največ pomeni (timsko delo).



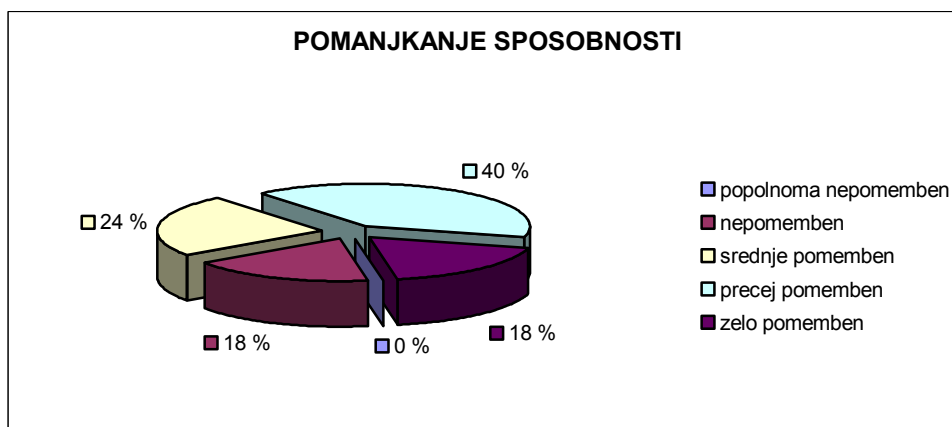
Graf 13b: Neprimerno delovno mesto

Tudi delovno mesto vpliva na utrujenost ljudi. Velika večina anketirancev je odgovorila, da se jim zdi delovno mesto srednje ali precej pomembno - 30 %, če že ne zelo pomembno - 28 %. Vemo, da je za uspešno delo zelo pomembno tudi okolje, v katerem delamo.



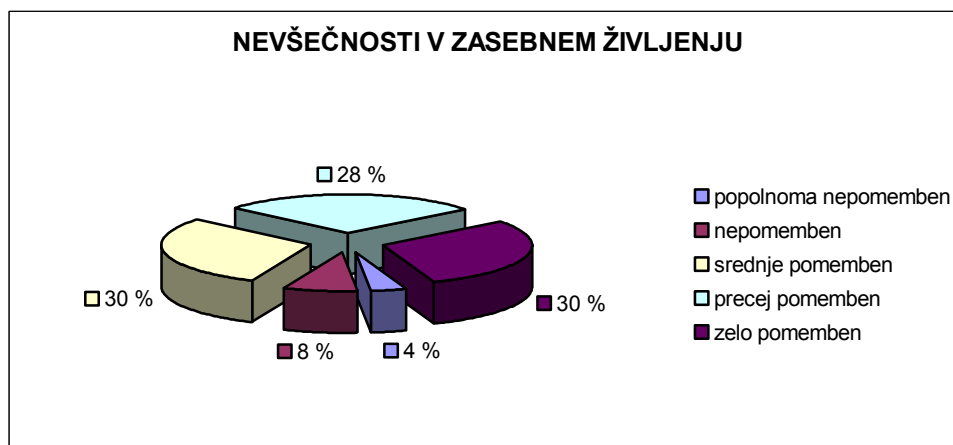
Graf 13c: Dolgotrajno in težko delo

Ljudje radi delamo, odvisno tudi od tega, kakšno delo opravljamo. Znano nam je, da tudi oblika dela prinaša pomemben delež k njegovi učinkovitosti. Iz rezultata ankete je razvidno, da se nam zdi zelo pomembno, če je delo dolgotrajno in težko.



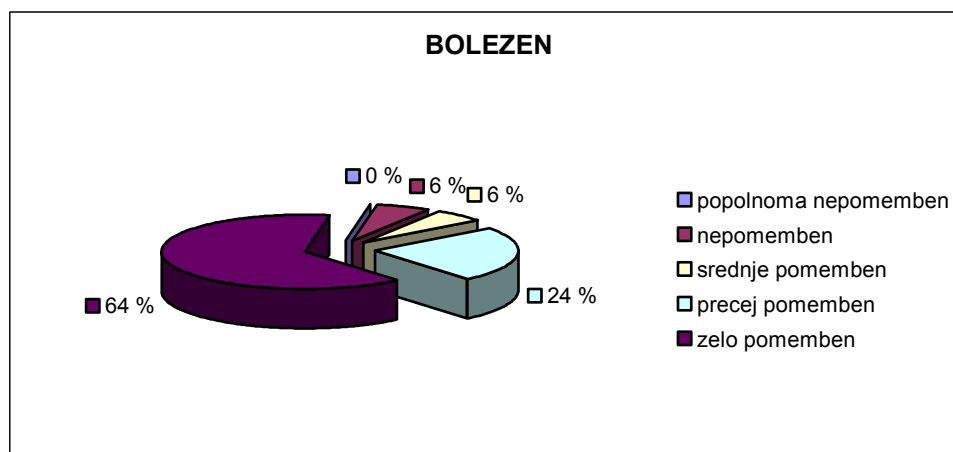
Graf 13d: Pomanjkanje sposobnosti

Sposobnost je dejavnik, ki nam je delno prirojena, veliko pa je pridobimo tudi z znanjem. Sama sposobnost za delo nam da motivacijo in delo lahko opravimo hitreje in zanesljiveje.



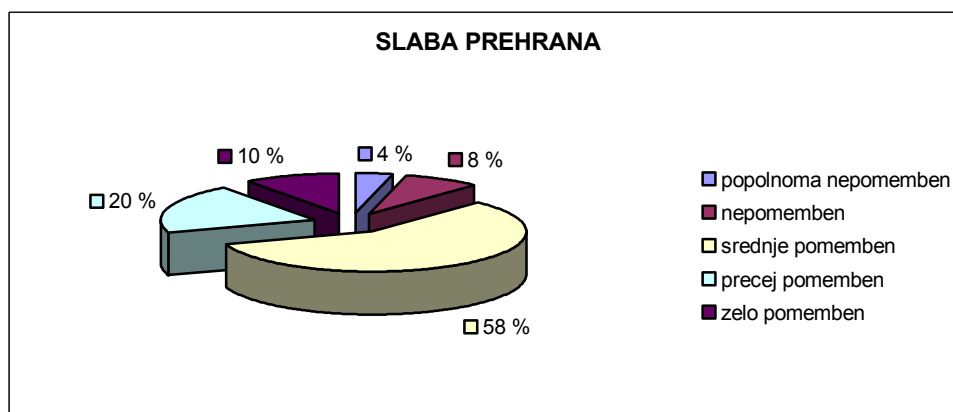
Graf 13e: Nevšečnosti v zasebnem življenju

Domače okolje vpliva na utrujenost, vendar ne tako pomembno kot ostali dejavniki. 30 % anketirancev je odgovorilo, da so jim nevšečnosti v zasebnem življenju srednje pomembne pri odnosu do dela.



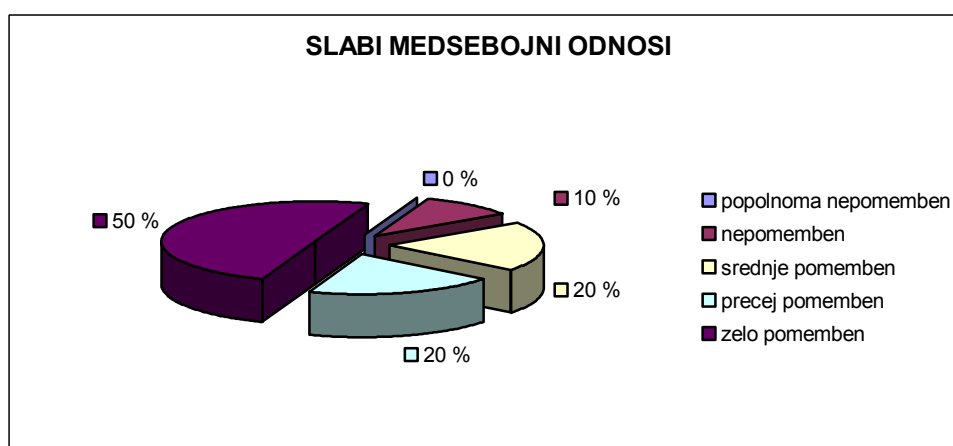
Graf 13f: Bolezen

Zdravje ljudi vedno postavljamo na prvo mesto. Med vprašanimi je kar 64 % takih, ki menijo, da je zdravje najpomembnejše. Vemo, da se bolezen velikokrat izraža kot rezultat prekomerne utrujenosti.



Graf 13g: Slaba prehrana

Kako se prehranjujemo, je običajno odvisno od nas samih. Če smo utrujeni in zaužijemo dobro hrano, ki nam da energijo, je utrujenost manjša. Iz ankete je lepo razvidno, da vemo, kako slaba prehrana vpliva na nas.

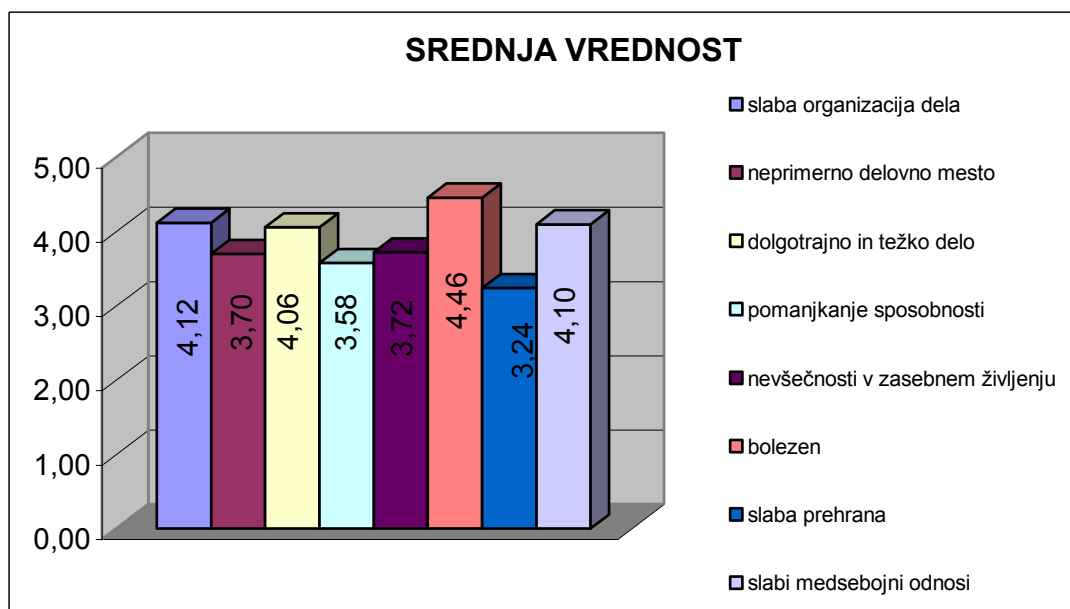


Graf 13h: Slabi medsebojni odnosi

Ljudje, ki se med seboj ne razumejo, težko opravljajo timsko delo in rezultat tega so slabi medsebojni odnosi, ki pripomorejo tudi k povečani utrujenosti. Iz odgovorov je razvidno, da polovica vprašanih meni, da slabi medsebojni odnosi pripomorejo k utrujenosti in se jim je treba izogibati.

DEJAVNIKI	SREDNJE VREDNOSTI
slaba organizacija dela	4,12
neprimerno delovno mesto	3,70
dolgotrajno in težko delo	4,06
pomanjkanje sposobnosti	3,58
nevšečnosti v zasebnem življenju	3,72
bolezen	4,46
slaba prehrana	3,24
slabi medsebojni odnosi	4,10

Tabela 14: Izračunane srednje vrednosti za dejavnike, ki povzročajo utrujenost



Graf 14: Izračunane srednje vrednosti za dejavnike, ki povzročajo utrujenost

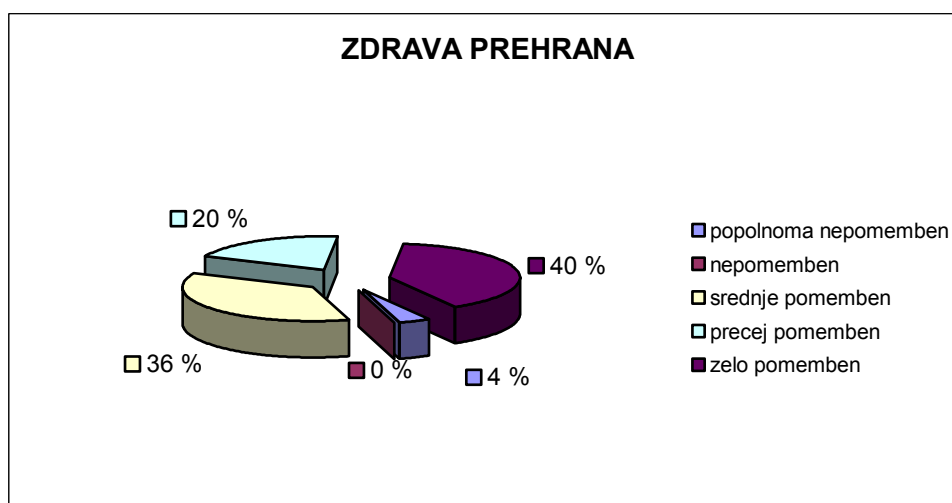
Na prvem mestu petstopenjske lestvice pomembnosti je najpomembnejši dejavnik, ki vpliva na utrujenost, bolezen z oceno 4,46. Bolezen je lahko tudi vzrok slabe organizacije dela, ki je takoj za njim s 4,12. V kolikor smo veliko odsotni z delovnega mesta, se pozna tudi na rezultatih dela, to pa vpliva tudi na medsebojne odnose. To je pokazala tudi anketa, saj je ta dejavnik na tretjem mestu po pomembnosti s 4,10, takoj za njim pa dolgotrajno in težko delo s 4,06. Nevšečnosti v zasebnem življenju, neprimerno delovno mesto, pomanjkanje sposobnosti in slaba prehrana, to pa so dejavniki, ki so skoraj nepomembni in najmanj vplivajo na utrujenost. Iz te tabele je razviden rezultat, če smo utrujeni, ni delovnega učinka in tako podjetje ne dosega dobrih rezultatov oz. posluje slabo.

V KOLIKŠNI MERI SE VAM ZDIJO POMEMBNI SPODAJ NAPISANI UKREPI ZOPER UTRUJENOSTI?

UKREPI:

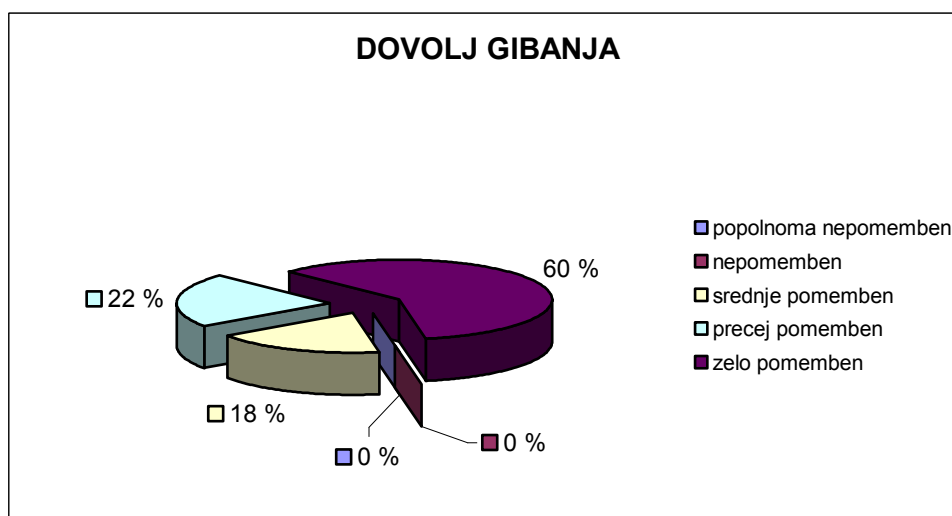
UKREPI	1		2		3		4		5		Skupno	
zdrava prehrana	2	4%	0	0%	18	36%	10	20%	20	40%	50	100%
dovolj gibanja	0	0%	0	0%	9	18%	11	22%	30	60%	50	100%
dovolj počitka	0	0%	2	4%	7	14%	18	36%	23	46%	50	100%
duševna sprostitvev	0	0%	2	4%	2	4%	22	44%	24	48%	50	100%
iskreno sodelovanje s svojim zdravnikom	0	0%	9	18%	26	52%	4	8%	11	22%	50	100%

Tabela 15: Ukrepi



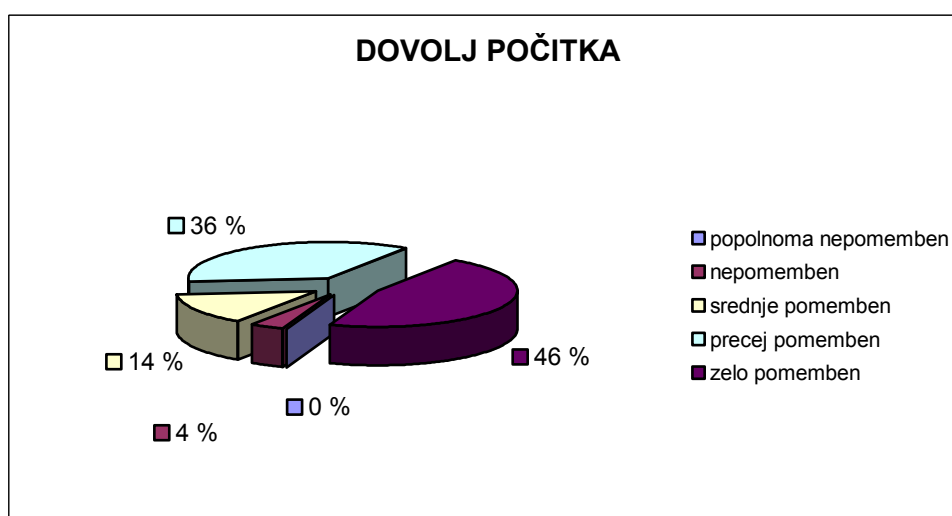
Graf 15a: Zdrava prehrana

Iz prejšnjih odgovorov že vemo, da z zdravo prehrano lahko veliko storimo za naše boljše počutje.



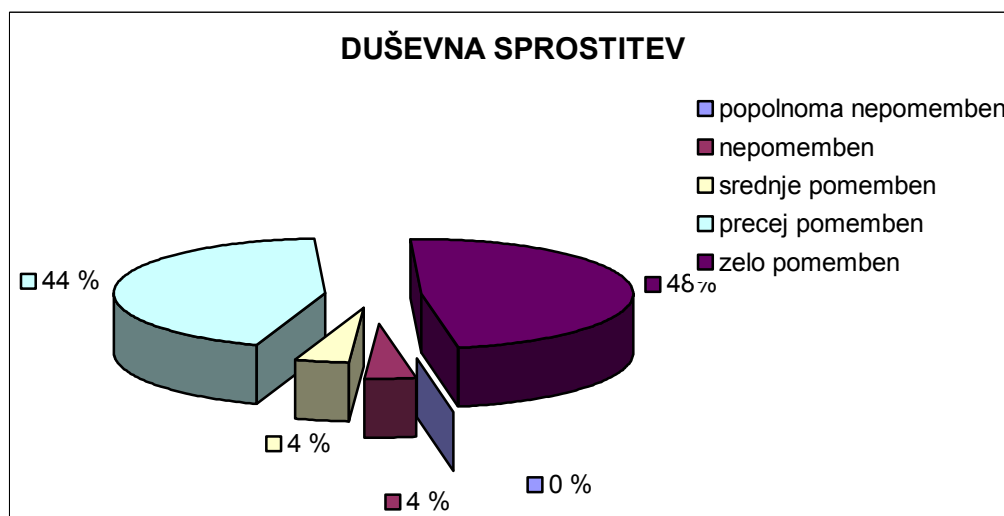
Graf 15b: Dovolj gibanja

Z vsakodnevnim gibanjem lahko veliko storimo za svoje telo. Rezultat tega je pokazala tudi naša anketa.



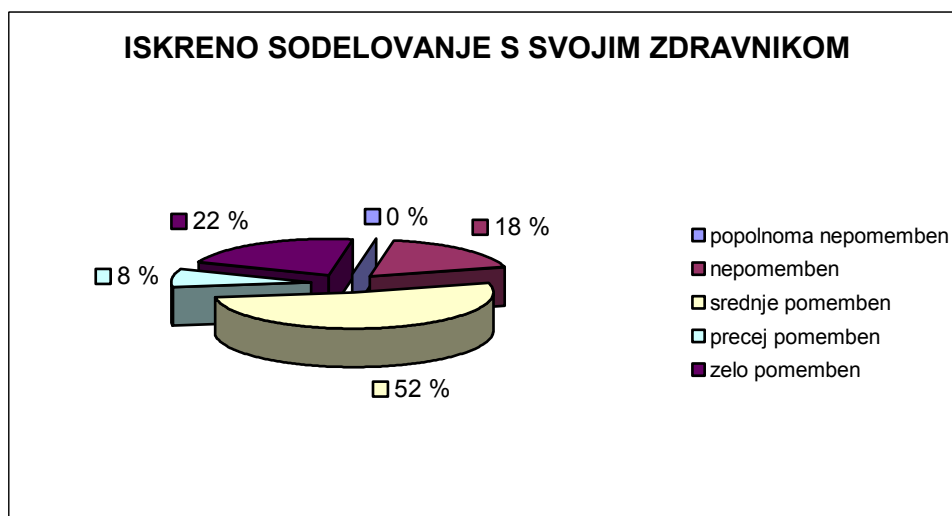
Graf 15c: Dovolj počitka

Če veliko delamo, rabimo tudi počitek, da se telo spočije in si naberemo novih moči za nadaljnje delo. Premalo počitka se hitro pokaže v obliki dodatne utrujenosti, kar je lepo razvidno iz ankete.



Graf 15d: Duševna sprostitvev

Ljudje smo postali dovolj osveščeni, da vemo, kakšna sprostitvev najbolj preprečuje utrujenost.

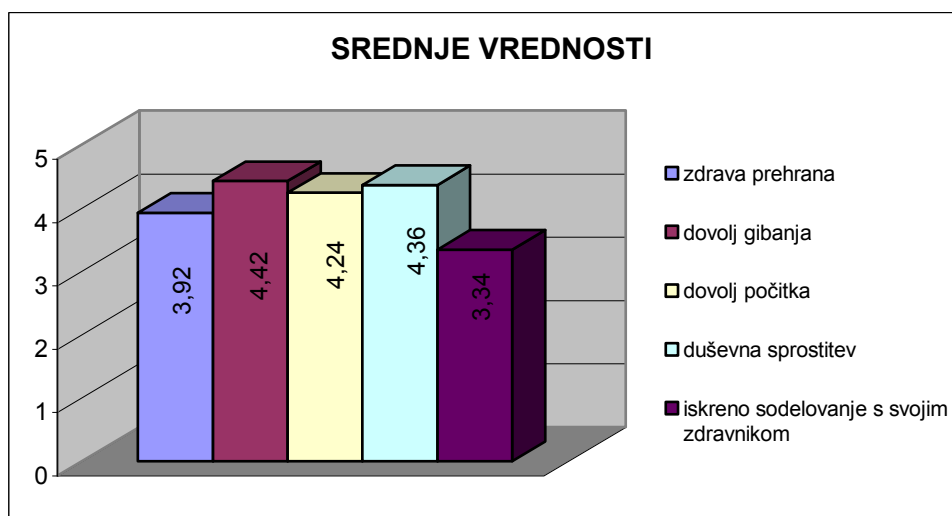


Graf 15e: Iskreno sodelovanje s svojim zdravnikom

Anketa je pokazala, da ne zaupamo več toliko svojim zdravnikom,, čeprav vemo, da je ravno zdravnik tisti, ki nas najbolj prepriča o našem zdravju.

UKREPI	SREDNJE VREDNOSTI
zdrava prehrana	3,92
dovolj gibanja	4,42
dovolj počitka	4,24
duševna sprostitev	4,36
iskreno sodelovanje s svojim zdravnikom	3,34

Tabela 16: Izračunane srednje vrednosti za ukrepe, ki preprečujejo utrujenost



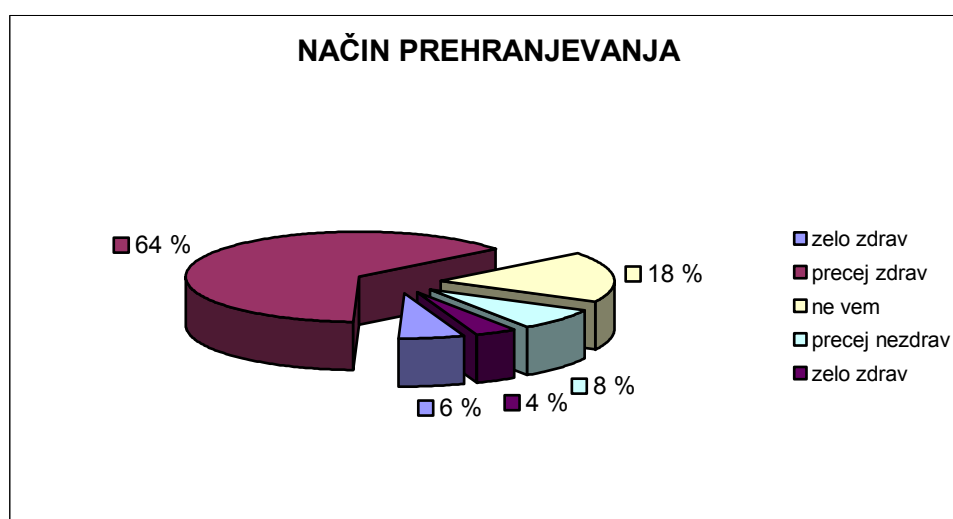
Graf 16: Izračunane srednje vrednosti za ukrepe, ki preprečujejo utrujenost

Da bi preprečili utrujenost, je najpomembnejši ukrep, da skrbimo za telesno kondicijo. To pomeni dovolj gibanja. Iz tabele je razvidno, da je gibanje najpomembnejši dejavnik za preprečevanje utrujenosti s srednjo oceno 4,42; takoj za njim je duševna sprostitev s 4,36 in počitek s 4,24. K temu sodi tudi zdrava prehrana s 3,92 in iskreno sodelovanje s svojim zdravnikom - 3,34. Končni rezultat je, če imamo dovolj časa zase, lahko dobro delamo in smo manj odsotni z delovnega mesta. Rezultati dela v takem podjetju so boljši.

KAKŠEN SE VAM ZDI VAŠ NAČIN PREHRANJEVANJA?

ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVORV	%
zelo zdrav	3	6
precej zdrav	32	64
ne vem	9	18
precej nezdrav	4	8
zelo nezdrav	2	4
SKUPAJ	50	100

Tabela 17: Način prehranjevanja



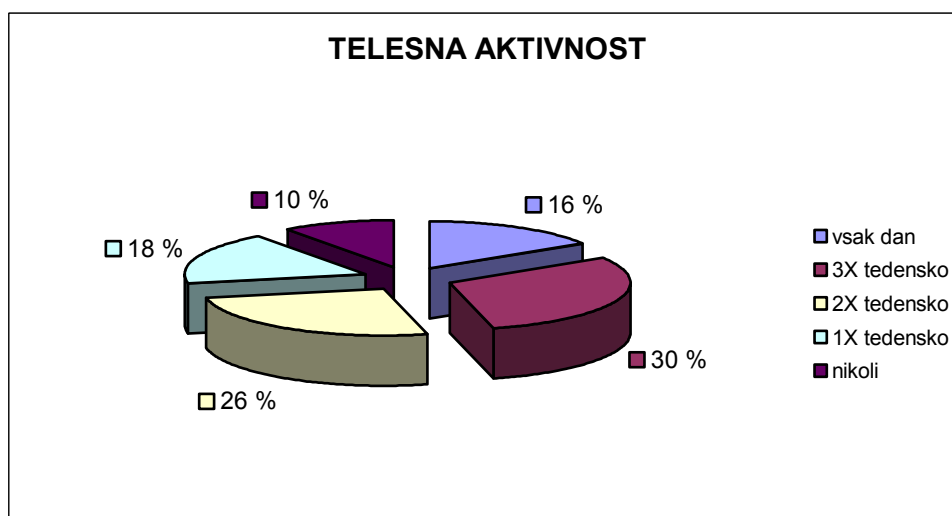
Graf 17: Način prehranjevanja

Hrana je vir življenja in s tem je povezano tudi zdravje ljudi. Rezultat tega je, da se kar 64 % anketirancev zdravo prehranjuje.

KAKO POGOSTO STE TELESNO AKTIVNI?

ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	%
vsak dan	8	16
3X tedensko	15	30
2X tedensko	13	26
1X tedensko	9	18
nikoli	5	10
SKUPAJ	50	100

Tabela 18: Telesna aktivnost



Graf 18: Telesna aktivnost

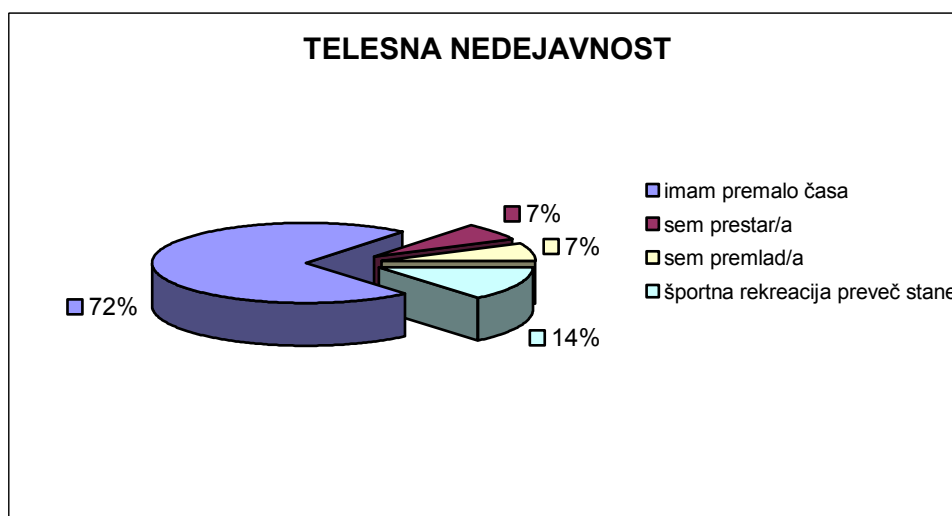
Pomanjkanje časa je tisti dejavnik, ki preprečuje večjo telesno aktivnost. Anketa je pokazala, da se samo 16 % ljudi redno vsak dan ukvarja s telesno dejavnostjo. Največ jih je telesno aktivnih vsaj 3-krat tedensko.

Če je bil Vaš odgovor na 13. vprašanje d) ali e)....

KATERI IZMED NAŠTETIH RAZLOGOV JE RAZLOG ZA VAŠO TELESNO NEDEJAVNOST OZ. ZA REDKO TELESNO DEJAVNOST?

ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	%
imam premalo časa	10	72
sem prestar/a	1	7
sem premlad/a	1	7
športna rekreacija preveč stane	2	14
SKUPAJ	14	100

Tabela 19: Telesna nedejavnost



Graf 19: Telesna nedejavnost

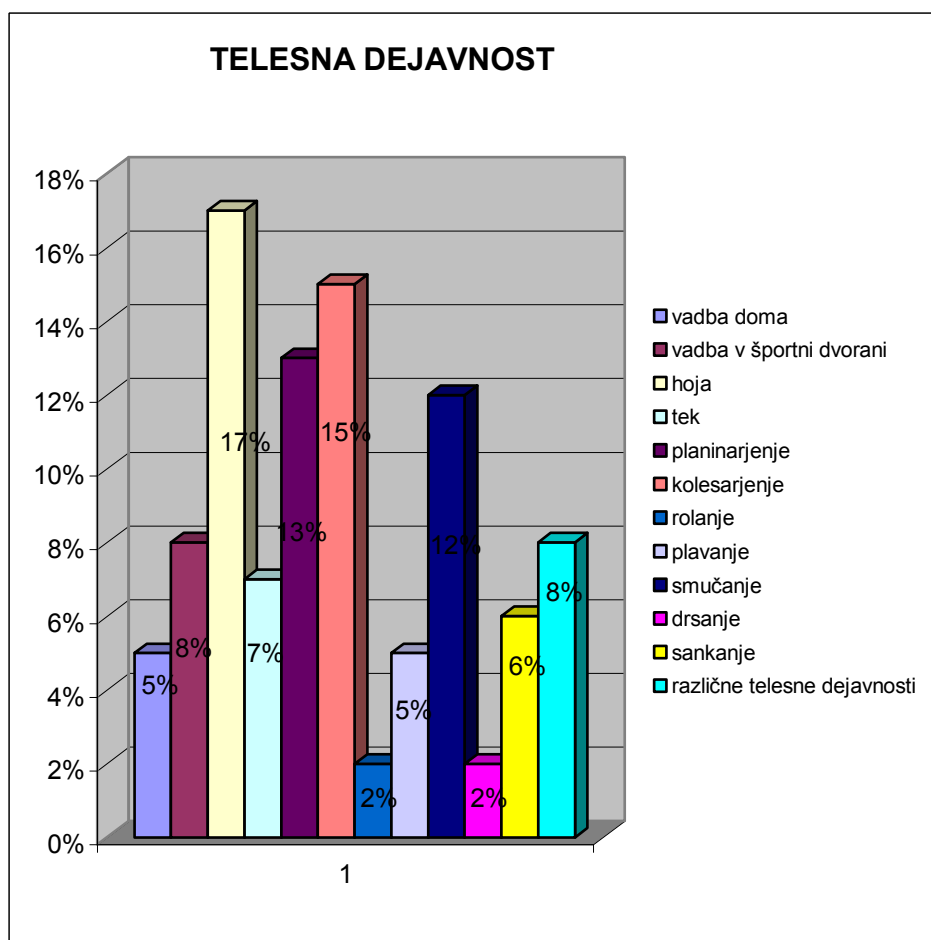
Radi rečemo, da v današnjem času ljudje vse preveč hitimo. Vemo, kaj povzroča utrujenost in ravno čas je tisti, ki nam velikokrat ne dopušča, da bi utrujenost preprečili.

Če je bil vaš odgovor na 13. vprašanje a), b) ali c)...

KATERA TELESNA DEJAVNOST VAM JE NAJLJUBŠA?(več odgovorov)

ODGOVOR	ŠTEVILO ODOGOVOROV	%
vadba doma	5	5
vadba v športni dvorani (fitness, aerobika ...)	8	8
hoja	17	17
tek	7	7
planinarjenje	13	13
kolesarjenje	15	15
rolanje	2	2
plavanje	5	5
smučanje	12	12
drsanje	2	2
sankanje	6	6
rad kombiniram različne telesne dejavnosti	8	8
SKUPAJ	100	100

Tabela 20: Telesna dejavnost



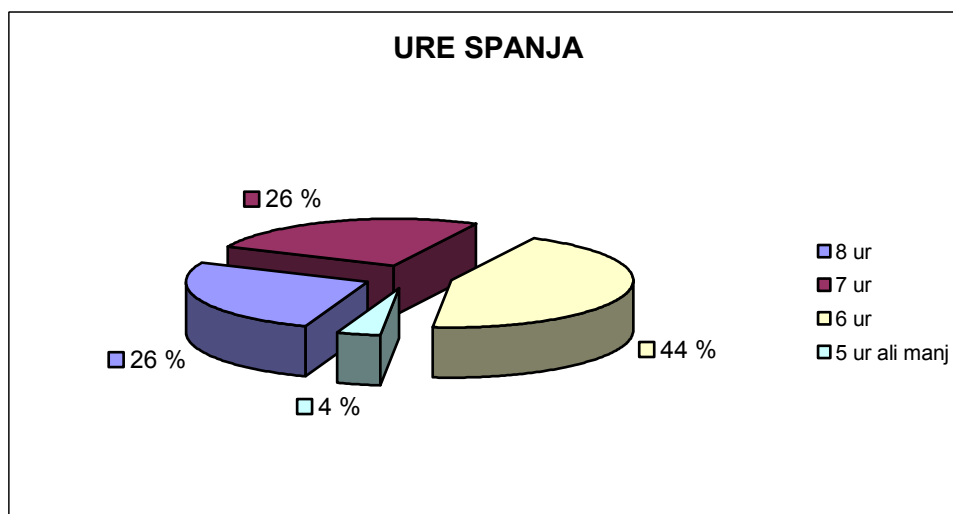
Graf 20: Telesna dejavnost

Ljudje se ukvarjajo z različnimi telesnimi dejavnostmi. Tukaj je bilo možnih več odgovorov. Na prvem mestu je med najbolj pogostimi hoja 17 %, kolesarjenje 15 %, planinarjenje 13 %, smučanje 12 %.

KOLIKO UR POVPREČNO SPITE?

ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	%
8 ur	13	26
7 ur	13	26
6 ur	22	44
5 ur ali manj	2	4
SKUPAJ	50	100

Tabela 21: Ure spanja



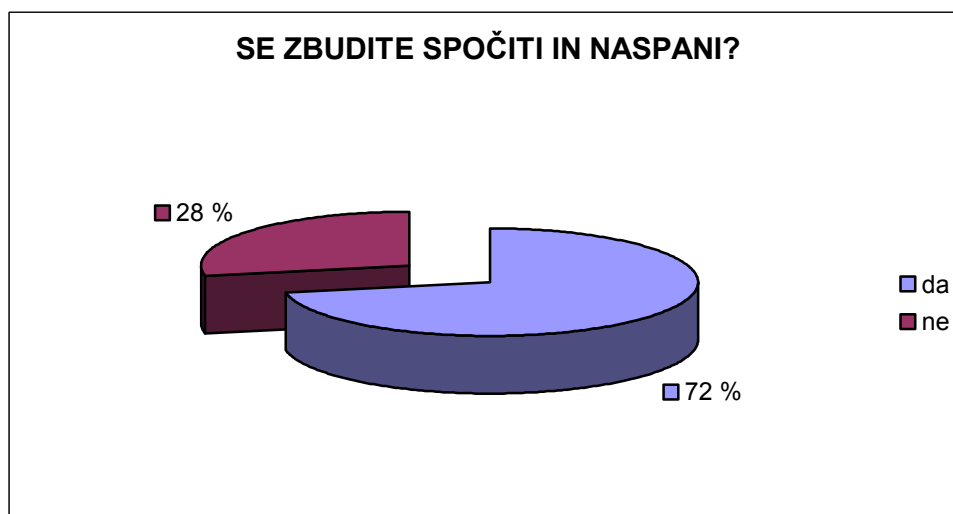
Graf 21: Ure spanja

Med anketiranimi ni bilo nikogar, ki redno bi spal manj kot 5 ur na dan. Povprečno jih največ spi 7 do 8 ur, kar je idealno za življenje. Ljudje, ki toliko spijo, se zbudijo manj utrujeni.

SE ZJUTRAJ OBIČAJNO ZBUDITE SPOČITI IN NASPANI?

ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	%
da	36	72
ne	14	28
SKUPAJ	50	100

Tabela 22: Se zbudite spočiti in naspani?



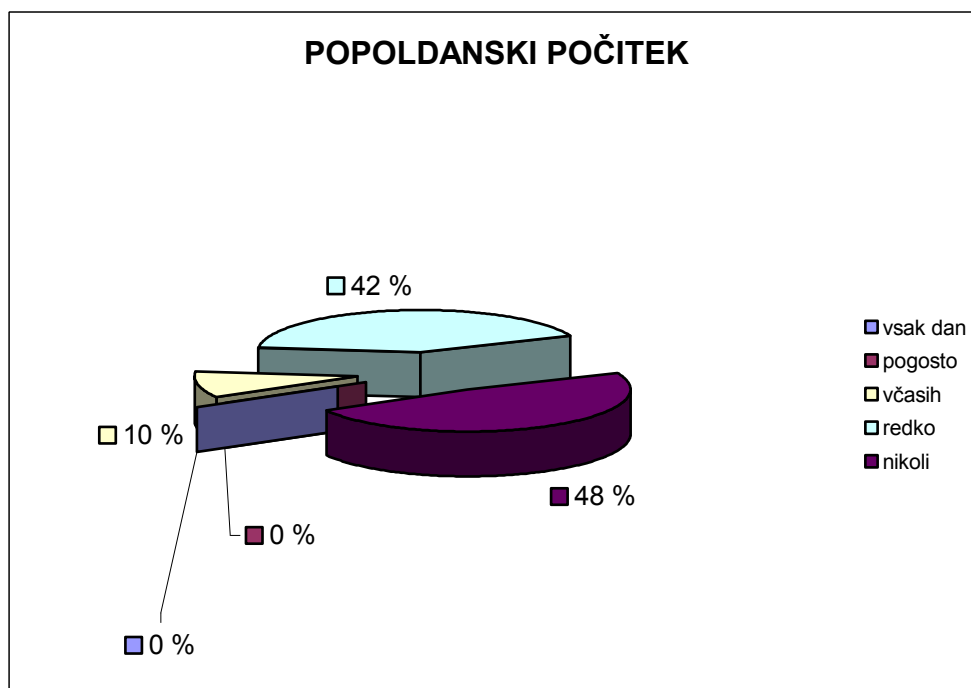
Graf 22: Se zbudite spočiti in naspani?

Ljudje, ki dovolj spijo, se zbudijo spočiti in naspani, to je pokazala tudi naša anketa.

KAKO POGOSTO ZADREMATE ČEZ DAN OZ. SI PRIVOŠČITE POPOLDANSKI POČITEK?

ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	%
vsak dan	0	0
pogosto	0	0
včasih	5	10
redko	21	42
nikoli	24	48
SKUPAJ	50	100

Tabela 23: Popoldanski počitek



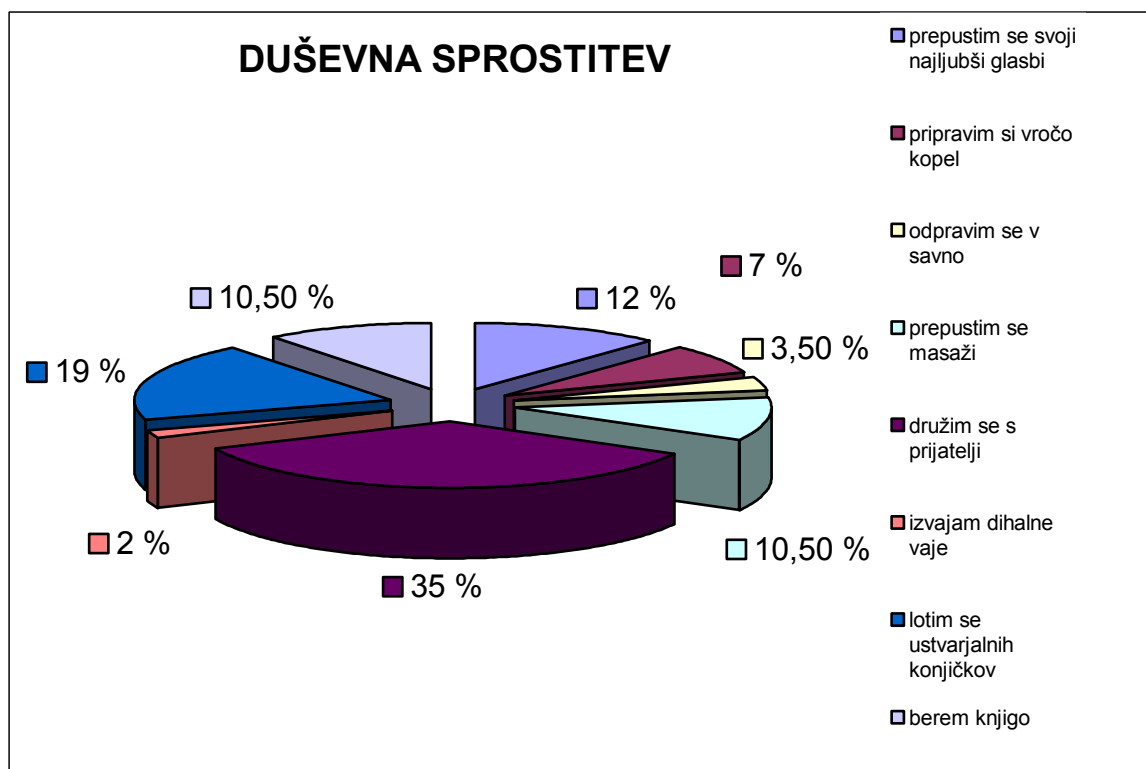
Graf 23: Popoldanski počitek

Rezultat kaže, da si kar 48 % anketirancev nikoli ne privošči popoldanskega počitka, 42 % anketirancev pa redko. V današnjem življenju ljudje premalo počivajo, posledica tega je lahko tudi utrujenost.

KATERA DUŠEVNA SPROSTITEV VAS NAJBOLJ SPROSTI OZ. JO NAJRAJE UPORABITE?

ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	%
prepustim se svoji najljubši glasbi	6	12
pripravim si vročo kopel	3	6
odpravim se v savno	2	4
prepustim se masaži	5	10
družim se s prijatelji	18	36
izvajam dihalne vaje	1	2
lotim se ustvarjalnih konjičkov	10	20
berem knjigo	5	10
SKUPAJ	50	100

Tabela 24: Duševna sprostitev



Graf 24: Duševna sprostitvev

Pri tem vprašanju je bilo možnih več odgovorov, druženje s prijateljem pa je tista duševna sprostitvev, ki nam največ pomeni in nam daje največjo sprostitvev; za ta način sprostitvev se je odločilo 35 % anketirancev. Na drugem mestu je hobi z 19 % .

8 ZAKLJUČEK

V diplomskem delu sem želela pokazati utrujenost kot enega od problemov sodobnega človeka. Fizično utrujenost lahko premagujemo samo tako, da premagamo tudi psihično utrujenost. Kot posamezniki si pri obvladovanju utrujenosti lahko pomagamo s številnimi tehnikami in metodami. Da preženemo tako fizično kot psihično utrujenost, ne smemo zanemariti nočnega počitka, ki je sestavni del našega življenja.

Utrujenost ne vpliva samo na nas, temveč tudi na medsebojne odnose v podjetjih. Smiselno bi bilo razmišljati, kako izboljšati delo, da ne bi vplivalo na naše počutje in s tem na kakovost dela. Da bi preprečili utrujenost, moramo spremeniti način dela. Zato je bil rezultat moje ankete pričakovan. Ne glede na izobrazbo ali spol smo v današnjem času preveč obremenjeni in pogosto doživljamo utrujenost. Preseneča me, da je glavni povzročitelj utrujenosti prav služba. Služba je resnično prostor, kjer preživimo večino delovnega dne. V organizaciji, v kateri se utrujenost povečuje, se mora delodajalec spopasti z večjimi stroški dela na delovnem mestu in s slabim rezultatom dela. Nezadovoljstvo se povečuje, krhajo se medsebojni odnosi tako v službi kot v domačem okolju.

Da bi vse to preprečili ali vsaj malo zmanjšali, moramo več počivati oz. delati z večkratnim manjšim počitkom. Več bi morali skrbeti za svojo telesno kondicijo in se kdaj poveseliti.

Kaj si želite? Za večino ljudi je beseda »želeti si« povezana z nečim, kar se jim zdi poželenja vredno in dobro, vendar tega v tem trenutku nimajo. »Želeti« je nekaj zunaj njihovega dosega, zunaj tega trenutka.

Ne vem, kaj si želite, vem pa, da si nekaj gotovo želite. Vsi ljudje imajo želje in sanje. Morda ste v sebi že pokopali svoje želje in sanje ali jih poskušali potlačiti nekje globoko v sebi, misleč, da se vam ne morejo nikoli uresničiti. Morda so vas zatrle številne neugodne situacije ali okoliščine, da se svojih želja in sanj komaj še spominjate.

Vzemite si čas in ponovno ocenite in oživite tisto, kar si zares želite. Če nameravate uspeti v lastnem poslu, morate vedeti, kaj si želite. Vedeti morate, kaj bi v svojem poslu radi dosegli (Sallee, 2005).

Utrujenost lahko postane resnična ovira pri izvajanju nalog. Ključ do uspešnega obvladovanja nalog je v premagovanju ovir. Pomembno je, da vemo, kdaj se utrujenost pokaže in kako jo prepoznamo, saj jo s tem lahko zmanjšamo. Dandanes pa obstaja že veliko knjig in tečajev, ki poučujejo o tem, kako zmanjšamo utrujenost.

Po tej študiji o različnih oblikah in dejavnikih utrujenosti, ob običajnih medicinskih terapijah, o različnih vrstah naravnih terapij, ki so nam na razpolago, mislim, da se bodo težave z utrujenostjo zmanjšale in le tako bomo spremenili svoje življenje.

Najpomembneje je, da vsak posameznik sprejme svoje življenje in si prizadeva uresničiti svoje cilje.

LITERATURA

- Agostinho, E. (2006). Kako si okrepimo imunski sistem, Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Džekopson, E. (1972). Kako se treba odmarati, Medicinska knjiga, Beograd-Zagreb.
- Kraševac Ravnik, E. (2007). Gibaj se veliko in opazil boš razliko, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Ljubljana.
- Mathieu, G. (1999). Proč z utrujenostjo!, Tomark d.o.o., Ljubljana.
- Petrović, K. (1998). Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1997, Inštitut za kineziologijo Fakultete za šport, Ljubljana.
- Pendl Žalek, M. (2004). Aktivno življenje – zdravo življenje, Rotis, Maribor.
- Rotovnik Kozjek, N. (2004). Gibanje je življenje. Ljubljana. Domus.
- Seidman, D. (2000). Izviri vitalnega življenja, Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Sallee, B. (2005). Pozitivni naboj, Lisac & Lisac, Ljubljana
- Trojar Jan, T., Orel, M. (2004). Ustvarjalna sprostitev, Biro Praxis d.o.o., Ljubljana.
- Uлага, D. (1996). Šport, ti si kakor zdravje, Mohorjeva družba, Celje.
- Zagorc, M. (1997). Sprostimo se, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana.

Spletne strani:

- http://216.239.59.104/search?q=cache:KDLDdq-EKMMJ:www.scm.com/scnm/visja/Documents/2P_1%2520ORGANIZIRANJE%220LASTNEGA%2520ČASA.ppt+utrujenost+preprečevanje+utrujenosti&hl=sl&ct=clnk&cd=12&gl=si (povzeto, dne 15. 10. 2008).
- http://www.fidimed.si/zdravstvene teme/clanki_strokovnjakov/12/utrujenost.html, (povzeto, dne 04. 11. 2008).
- http://www.pliva.si/multi2.php?p=78&menu_num=345) (povzeto, dne 12. 12. 2008).
- http://www.topshop.si/hitre_sprostitvene_tehnike-121602-4114-article.html, (povzeto, dne 14. 12. 2008).
- <http://www.erevir.si/Moduli/Clanki/Clanek.aspx?ModulID=2&KategorijaID=22&ClanekID=339>, (povzeto, dne 5. 01. 2009).

P1**ANKETNI VPRAŠALNIK**

Sem Maja Zalokar in končujem višješolski študij na B&B šoli v Kranju. Prosila bi, da izpolnite moj anketni vprašalnik, ki se nanaša na diplomsko nalogo z naslovom Utrujenost in preprečevanje utrujenosti.

Podatki, pridobljeni s pomočjo ankete, bodo uporabljeni izključno za diplomsko nalogo.

Anketa je anonimna. Vnaprej se Vam zahvaljujem za sodelovanje.

Maja Zalokar

Splošni podatki**Starost**

- a) od 18 do 25 let
- b) od 26 do 35 let
- c) od 36 do 50 let
- d) 51 let ali več

Spol

- a) moški
- b) ženski

Dokončana izobrazba

- a) osnovna šola ali manj
- b) poklicna šola
- c) srednja šola
- d) višja šola in visoka šola
- e) univerzitetna ali več

1. Koliko se vam zdi današnji način življenja stresen? (obkrožite ustrezno številko):

popolnoma nestresen	nekoliko stresen	srednje stresen	precej stresen	zelo stresen
1	2	3	4	5

2. Kaj Vam v vašem življenju povzroča največ stresa? (izberite samo en odgovor)

- a) starševstvo in vzgoja otrok
- b) odnosi doma
- c) odnosi v službi
- d) delo v službi
- e) finančne težave

-
3. Kako pogosto se počutite utrujeni (izberite samo en odgovor)?
 - a) nikoli
 - b) občasno
 - c) pogosto
 - d) stalno

 4. Največkrat občutite (izberite samo en odgovor):
 - a) telesno utrujenost zaradi povečane telesne dejavnosti
 - b) mentalno utrujenost zaradi dolgotrajnega umskega dela
 - c) tako telesno kot tudi mentalno utrujenost

 5. Ste že kdaj občutili t.i. pomladansko utrujenost (izberite samo en odgovor)?
 - a) nikoli
 - b) redko
 - c) občasno
 - d) občutim jo vsako leto

 6. Ste že kdaj občutili kronično utrujenost, ki je trajala več kot 6 mesecev?
 - a) da
 - b) ne

 7. Ste zaradi utrujenosti že kdaj obiskali zdravnika?
 - a) da
 - b) ne

 8. Katerega izmed naštetih objektivnih znakov utrujenosti najpogosteje občutite (lahko izberete več odgovorov)?
 - a) padec kakovosti in količine izdelkov
 - b) porast števila napak na proizvodih
 - c) nepredvideno prekinjanje del in kakovosti
 - d) nihanje v hitrosti izvajanja del in kakovosti
 - e) spremembe v delovanju raznih organov
 - f) zmanjšano in slabo usklajenost gibov
 - g) nič od tega
 - h) drugo _____(napišite sami)

 9. Katerega izmed naštetih subjektivnih znakov utrujenosti najpogosteje občutite (lahko izberete več odgovorov)?
 - a) negativen odnos do dela
 - b) nezainteresiranost za delo
 - c) željo po prekinitvi dela
 - d) padec sposobnosti zaznavanja, mišljenja in razumevanja
 - e) razdraženost
 - f) nič od tega
 - g) drugo _____(napišite sami)

10. V kolikšni meri se Vam zdijo spodnji dejavniki pomembni kot povzročitelji utrujenosti (označite ustrezno okence: popolnoma nepomemben – 1, nepomemben – 2, srednje pomemben – 3, precej pomemben – 4, zelo pomemben – 5)?

dejavnik	1	2	3	4	5
slaba organizacija dela					
neprimerno delovno mesto					
dolgotrajno in težko delo					
pomanjkanje sposobnosti					
nevšečnosti v zasebnem življenju					
bolezen					
slaba prehrana					
slabi medsebojni odnosi					

11. V kolikšni meri se Vam zdijo pomembni spodaj napisani ukrepi zoper utrujenost (označite ustrezno okence: popolnoma nepomemben – 1, nepomemben – 2, srednje pomemben – 3, precej pomemben – 4, zelo pomemben – 5)?

ukrep	1	2	3	4	5
zdrava prehrana					
dovolj gibanja					
dovolj počitka					
duševna sprostitev (ukvarjanje z dejavnostmi, ki nam dajejo navdih)					
iskreno sodelovanje s svojim zdravnikom					

12. Kakšen se Vam zdi vaš način prehranjevanja?

- zelo zdrav
- precej zdrav
- ne vem
- precej nezdrav
- zelo nezdrav

13. Kako pogosto ste telesno aktivni?

- vsak dan
- 3X tedensko
- 2X tedensko
- 1X tedensko
- nikoli

Če je bil Vaš odgovor na 13. vprašanje d) ali e)..

14. Kateri izmed naštetih razlogov je razlog za Vašo telesno nedejavnost oz. za redko telesno dejavnost? (izberite samo en odgovor)

- a) Imam premalo časa.
- b) Sem prestar/a.
- c) Sem premlad/a.
- d) Športna rekreacija preveč stane.

Če je bil Vaš odgovor na 13. vprašanje a) , b) ali c)

15. Katera telesna dejavnost Vam je najljubša (lahko izberete več odgovorov)?

- a) vadba doma
- b) vadba v športni dvorani (fitnes, aerobika, pilates, joga)
- c) hoja
- d) tek
- e) planinarjenje
- f) kolesarjenje
- g) rolanje
- h) plavanje
- i) smučanje
- j) drsanje
- k) sankanje
- l) rad kombiniram različne telesne dejavnosti.

16. Koliko ur povprečno spite?

- a) 8 ur
- b) 7 ur
- c) 6 ur
- d) 5 ur ali manj

16. Se zjutraj običajno zbudite spočiti in naspani?

- a) da
- b) ne

18. Kako pogosto zadremate čez dan oz. si privoščite popoldanski počitek?

- a) vsak dan
- b) pogosto
- c) včasih
- d) redko
- e) nikoli

19. Katera duševna sprostitev Vas najbolj sprosti oz. jo najraje uporabite (lahko obkrožite več odgovorov)?

- a) Prepustim se svoji najljubši glasbi.
- b) Pripravim si vročo kopel.
- c) Odpravim se v savno.
- d) Prepustim se masaži.
- e) Družim se s prijatelji.
- f) Izvajam dihalne vaje.
- g) Lotim se ustvarjalnih konjičkov.

h) Berem knjigo.

PRILOGE

Priloga 1: Anketni vprašalnik..... P1

KAZALO SLIK

Slika 1: Moja piramida telesne dejavnosti za zdravje..... 13

KAZALO TABEL

<i>Tabela 1:</i>	Starost.....	25
<i>Tabela 2:</i>	Spol.....	26
<i>Tabela 3:</i>	Izobrazba.....	26
<i>Tabela 4:</i>	Stres.....	27
<i>Tabela 5:</i>	Povzročitelj stresa.....	28
<i>Tabela 6:</i>	Utrujenost.....	28
<i>Tabela 7:</i>	Oblika utrujenosti.....	29
<i>Tabela 8:</i>	Pomladanska utrujenost.....	30
<i>Tabela 9:</i>	Kronična utrujenost.....	31
<i>Tabela 10:</i>	Obisk zdravnika.....	32
<i>Tabela 11:</i>	Znaki utrujenosti.....	33
<i>Tabela 12:</i>	Subjektivni znaki utrujenosti.....	34
<i>Tabela 13:</i>	Dejavniki.....	35
<i>Tabela 14:</i>	Izračunane srednje vrednosti za dejavnike, ki povzročajo utrujenost.....	40
<i>Tabela 15:</i>	Ukrepi.....	41
<i>Tabela 16:</i>	Izračunane srednje vrednosti za ukrepe, ki preprečujejo utrujenost.....	44
<i>Tabela 17:</i>	Način prehranjevanja.....	45
<i>Tabela 18:</i>	Telesna aktivnost.....	45
<i>Tabela 19:</i>	Telesna nedejavnost.....	46
<i>Tabela 20:</i>	Telesna dejavnost.....	47
<i>Tabela 21:</i>	Ure spanja.....	48
<i>Tabela 22:</i>	Se zbudite spočiti in naspani?.....	49
<i>Tabela 23:</i>	Popoldanski počitek.....	50
<i>Tabela 24:</i>	Duševna sprostitev.....	51

KAZALO GRAFOV

<i>Graf 1:</i>	Starost.....	25
<i>Graf 2:</i>	Spol.....	26
<i>Graf 3:</i>	Izobrazba.....	27
<i>Graf 4:</i>	Stres.....	27

Graf 5:	Povzročitelj stresa.....	28
Graf 6:	Utrujenost.....	29
Graf 7:	Oblika utrujenosti.....	30
Graf 8:	Pomladanska utrujenost.....	31
Graf 9:	Kronična utrujenost.....	32
Graf 10:	Obisk zdravnika.....	32
Graf 11:	Znaki utrujenosti.....	33
Graf 12:	Subjektivni znaki utrujenosti.....	34
Graf 13a:	Slaba organizacija dela.....	35
Graf 13b:	Neprimerno delovno mesto.....	36
Graf 13c:	Dolgotrajno in težko delo.....	37
Graf 13d:	Pomanjkanje sposobnosti.....	37
Graf 13e:	Nevšečnosti v zasebnem življenju.....	38
Graf 13f:	Bolezen.....	38
Graf 13g:	Slaba prehrana.....	39
Graf 13h:	Slabi medsebojni odnosi.....	39
Graf 14:	Izračunane srednje vrednosti za dejavnike, ki povzročajo utrujenost.....	40
Graf 15a:	Zdrava prehrana.....	41
Graf 15b:	Dovolj gibanja.....	42
Graf 15c:	Dovolj počitka.....	42
Graf 15d:	Duševna sprostitiv.....	43
Graf 15e:	Iskreno sodelovanje s svojim zdravnikom.....	43
Graf 16:	Izračunane srednje vrednosti za ukrepe, ki preprečujejo utrujenost.....	44
Graf 17:	Način prehranjevanja.....	45
Graf 18:	Telesna aktivnost.....	46
Graf 19:	Telesna nedejavnost.....	47
Graf 20:	Telesna dejavnost.....	48
Graf 21:	Ure spanja.....	49
Graf 22:	Se zbudite spočiti in naspani?.....	50
Graf 23:	Popoldanski počitek.....	51
Graf 24:	Duševna sprostitiv.....	52