

»Mladi za napredek Maribora 2016«

33. srečanje

Stres pri manekenkah

Raziskovalno področje: PSIHOLOGIJA IN PEDAGOGIKA

Raziskovalna naloga

Avtor: CECILIJA MATUL

Mentor: STEVAN ČUKALAC

Šola: SREDNJA ŠOLA ZA OBLIKOVANJE

Maribor, januar 2016

»Mladi za napredek Maribora 2016«

33. srečanje

Stres pri manekenkah

Raziskovalno področje: PSIHOLOGIJA IN PEDAGOGIKA

Raziskovalna naloga

Maribor, januar 2016

KAZALO

Vsebina

ZAHVALA	4
POVZETEK	5
1. UVOD.....	6
1.1 CILJI RAZISKOVALNE NALOGE	6
2.1 HIPOTEZE RAZISKAVE.....	6
3.1 PREDVIDENA NOVA ZNANJA	7
4.1 REZULTATI DOSEDANJIH RAZISKAV	7
2. METODOLOGIJA DELA.....	8
3. JEDRO	9
1.3 KAJ JE STRES?	9
2.3 SIMPTOMI STRESA.....	13
3.3 NASTANEK IN RAZVOJ STRESA.....	16
4.3 VRSTE STRESA.....	17
5.3 VPLIV STRESA NA POSAMEZNIKA	18
6.3 STRES PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI	19
7.3 POGOSTI VZROKI	20
8.3 ODZIVANJE NA NEGATIVEN STRES	24
9.3 POSLEDICE UMETNEGA STRESA	25
10.3 KAKO LAHKO OBVLADAMO POSLEDICE STRESA	26
11.3 TEHNIKE SPROŠČANJA	29
12.3 IZJAVE ZNANIH MARIBORČANOV, KI SE UKVARJAJO Z MODO.....	30
4. ZAKLJUČEK	35
5. VIRI IN LITERATURA	36
1.5 KNJIŽNI VIRI.....	36
2.5 SPLETNI VIRI	36
3.5 VIRI SLIKOVNEGA GRADIVA.....	36

ZAHVALA

V prvi vrsti se zahvaljujem potrpežljivima, prijaznima in vztrajnim mentorjema, ki sta mi dajala veliko novih napotkov ter odličnih zamisli, me vzpodbujala in me podpirala pri mojih zamislih in ciljih. Z njuno pomočjo sem dobila veliko novega znanja, ki mi bo vsekakor zelo koristilo za nadaljnje šolanje, predvsem pa za življenjske izkušnje. Zahvaljujem se tudi naši knjižničarki, ki je poskrbela za potrebno gradivo za pisanje raziskovalne naloge. Prav tako hvala aktivu knjižnice Maribor, ki so mi pomagali poiskati še dodatno gradivo za mojo raziskovalno. Hkrati se zahvaljujem mojim intervjuvancem, ki so mi z veseljem odgovorili na zastavljena vprašanja. Seveda pa gre največja zahvala moji družini, mami, fantu, babici in najboljši prijateljici, saj so me vzpodbujali, mi vlivali novo upanje ko sem že skoraj obupala, da so mi prigovarjali da je treba vztrajati do konca, da so mi stali ob strani in da so mi bili vedno na voljo, ko sem potrebovala njihovo pomoč.

POVZETEK

Moj namen raziskovalne naloge je bil raziskati, v prvi vrsti kaj sploh je stres, kako vemo da smo pod stresom, kateri so simptomi stresa, ali stres vpliva na vse ljudi enako, kako se ga lahko znebimo, ali obstajajo kakšne vaje za sproščanje, ...

Ker se že od malih nog ukvarjam z manekenstvom, sem se seveda ne malo krat znašla tudi sama v stresni situaciji. Ko se odvijajo revije te je strah da ne boš vredil hodil po modni pisti, da se boš spotaknil, da se ne boš uspel dovolj hitro preobleči v zaoderju in še in še in še. Preden greš na oder je v tebi vedno prisoten nek strah in zato sem želela izvedeti ali obstajajo kakšne vaje, s katerimi se lahko tega znebim. Seveda pa se enaka zgodba odvija tudi kadar smo sami z fotografom in gremo na kakšno pomembno slikanje. Gre za to da pa te je tukaj strah, da se ne boš ujel z fotografom, da se ne bosta razumela, da bo on želel nekaj od tebe, ti pa tega ne boš znal prikazati, ... Zato sem se odločila da o tem povprašam še koga drugega. Za moje intervjuvance sem si izbrala znane Mariborčane, ki se ukvarjajo z modo ali pa vsaj delajo na tem področju. Na veliko teh vprašanj so mi tudi odgovorili.

Zato sem raziskovalno nalogo začela s poglavjem kaj sploh je stres, nato sem opisala simptome stresa, kakšne vrste stresa poznamo, kako stres nastane in kako se razvije, kateri so pogosti vzroki za stres, k temu sem dodala še nekaj izjav , kakšne primere zdravljenja je imel gospod A. Schmidt in kateri so najpogostejši vzroki da zapademo v to »bolezen«, posledice umetnega stresa, vpliv stresa na posameznika, vpliv stresa na otroke in mladostnike, odzivanje na negativen stres, kako lahko obvladamo posledice stresa in kakšne tehnike sproščanja poznamo.

V konec raziskovalne naloge pa sem dodala še nekaj izjav, ki sem jih opravila z dvema fotografoma (Marjan Laznik in Miha Kacafura), eno modno stilistko (Cvetka Hojnik) in eno manekenko, stilistko in koreografinjo (Evelina Donko).

1.UVOD

1.1 CILJI RAZISKOVALNE NALOGE

Vedoželjnost in radovednost je lastnost, ki me spremlja že od malih nog. Izvedeti nekaj novega, se nekaj novega naučiti, ter bogatiti svoje znanje me je pripeljalo do zamisli, da napišem raziskovalno nalogo. Največji problem mi je predstavljalo vprašanje, kje in kako sploh začeti? Po pogovoru z mentorjema sem se odločila, da začnem v naši šolski knjižnici, ter malo preučim knjižne police in tako ugotovim kaj vse lahko najdem in uporabim.

Marsikdo me je vprašal, zakaj pa ravno to? Pred časom sem tudi sama ugotovila da sem pod prevelikim stresom, predvsem na svojih revijah ali preden grem na kakšno fotografiranje. In tega sem se želela rešiti. Zakaj? Ko si pod stresom se ne počutiš dobro, utrujen si, ne prehranjuješ se redno, slabo spiš, slabe volje si, brez energije, ne moreš več shajati in tako začne pešati tudi tvoje zdravje. In zato je treba takoj ukrepati.

Zato je moj cilj raziskovalne naloge da ugotovim kaj za nas pomeni stres oziroma kako ugotovimo da smo pod stresom, predvsem pa da predstavim, na kak način se stresa znebiti. V intervjujih pa bom govorila še z nekaj znanimi Mariborčani, ki bodo prav tako povedali ali so se že kdaj srečali z tegobami stresa in kako so to uspešno odpravili.

2.1 HIPOTEZE RAZISKAVE

Predpostavljam naslednje vnaprej domnevne odgovore:

- Prekomeren oz nezdrav stres škoduje zdravju.
- Če se s stresom ne soočimo dovolj hitro lahko dobimo glavobole, smo prekomerno utrujeni, smo prevečkrat slabe volje in brez energije, ne spimo dobro, ne prehranjujemo se redno, zbolimo in s tem negativno vplivamo še na druge.
- Prepričana sem da za to obstajajo vaje, morda dihalne, miselne, psihološke ali pa celo več gibanja na zraku.
- Pomembno je da se družimo ter se ne zapiramo vase in v kolikor pride do težav moramo poiskati pomoč. Morda le prijatelja, ki nas bo poslušal, v kolikor pa je huje, pa poiščemo zdravniško pomoč.
- Tudi znanim osebam se zgodi, da imajo težave s stresom.
- Če so manekenke pod stresom lahko izgubijo voljo, postanejo anoreksične, njihove revije so vedno slabše in tako izgubijo svoje delo.
- Tudi manekenke se znajo pomiriti in se potrudijo, da tudi če je stres prisoten, tega ne pokažejo.

3.1 PREDVIDENA NOVA ZNANJA

Predvidevam, da bo moja raziskovalna naloga pomagala marsikateri »sveži« oz. mladi manekenki, ki se še vzpenja po lestvici do uspeha. Prav tako pa bo pomagalo tudi starejšim manekenom in modelom do točke, ko bodo lahko šli na revijo brez najmanjšega strahu. Predvsem pa da bodo vedeli, kakšne so lahko posledice in kakšni so simptomi stresa, da ne zapadejo tudi sami v to bolezen, če pa že pa da se le te čim prej znebijo saj so posledice lahko zelo težavne in neprijetne.

4.1 REZULTATI DOSEDANJIH RAZISKAV

Z izbrano temo sem trčila ob zelo dobro raziskano področje, vendar jaz sem bila še bolj trmasta in zanimale so me podrobnosti in zanimivosti. Pri pregledu literatur je o tem napisanih zelo veliko knjig, zato nisem imela prevelikih težav. Na področju stresa je napisanih veliko različnih knjig in priročnikov, najbolj v pomoč pa so mi bili: knjiga Stres in vaš želodec, ki jo je napisal dr. Vernon Coleman, priročnik Najmanj kar bi morali vedeti o stresu od Aleksandra Schmidta in priročnik Ko te strese stres od avtoric Mojce Zvezdane Dernovšek, Mateje Gorenc in Helene Jeriček.

2. METODOLOGIJA DELA

Delo je zahtevalo veliko raziskovanja, zapisovanja, izpisovanja, pregledovanja in analiziranja podatkov. Predmet raziskave je bil pojem stres.

Najprej sem pregledala vso literaturo in poiskala spletne vire, ki so govorili o stresu, simptomih, vzrokih, posledicah. Ključni viri so torej bili tako knjige, priročniki kot tudi splet. Ko sem zbrala vse podatke, je bilo te potrebno razvrstiti in izluščiti najpomembnejše, saj bi bilo drugače vsega veliko preveč. Opisala sem kaj je stres, kakšni so vzroki, kako se stres razvije, kako se na to odzivamo, kako se ga lahko znebimo, kakšne tehnike sproščanja poznamo, ... Na podlagi vseh zbranih podatkov sem nato zapisala raziskovalno nalogo, ki jo pravkar berete.

3. JEDRO

1.3 KAJ JE STRES?

»Življenje si lahko predstavljamo kot čolniček, ki pluje po vodi. Življenjski dogodki so kot valovi, ki lahko zamajejo človekovo ravnotežje. Tako čoln včasih pluje mirno, včasih pa se na obzorju pojavijo nevihte, iz oblakov se trgajo strele in visoki valovi čoln močno zamajejo. Takrat bi lahko rekli, da je posameznik v stresu. Stres lahko sprožijo tako pozitivni kot negativni dogodki, ki zamajejo posameznikovo ravnotežje.«¹ so zapisale Mojca Zvezdana Dernovšek, Mateja Gorenc in Helena Jeriček v priročniku: Ko te strese stres.

»Izraz stres izhaja iz angleščine (angl. Stress) in pomeni pritisk, obremenitev ali napetost. Prvotno je bil privzet s področja fizike oziroma strojništva, kjer pomeni silo, ki deluje na določeno površino. Velika večina ljudi, ki se ukvarja s stresom, ga prevaja kot obremenitev in pri tem misli predvsem na psihično obremenitev. Danes je stres opredeljen kot odziv organizma na vsak stresogeni dejavnik. Pri tem je odziv biološki in zajame celo telo, ne samo dušo.« je zapisal dr. Radovan Starc, v knjigi: Stres in bolezni.

Stres je pojem iz psihologije in biologije. Izraz stres v biološkem smislu je prvič uvedel endokrinolog² avstrijskega rodu Hans Selye³ leta 1949. Stres je označil kot program telesnega prilagajanja novim okoliščinam, njegov odgovor na dražljaje okolja pa pomeni zaznavo in pripravo na telesa na posebne obremenitve razloži A. Schmidt (2001).

Kasneje ga je razširil in populariziral koncept, da je zajel neprimeren psihološki odziv na katerokoli zahtevo. Besedo stres je uporabljal, kot stanje, stresor pa kot stimulant za povzročitev stresa. Zajema širok spekter pojavov od blagih draženj pa do drastičnih, ki lahko povzročijo hude zdravstvene težave.⁴ Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem). Stresor pa je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in povzroči stres. Stresor začasno zamaje posameznikovo ravnovesje in stres je povsem normalno odzivanje na to dogajanje.⁵ Stresor je vse, kar lahko sproži stresni odziv (dogodek, določena zahteva, duševna obremenitev, časovna stiska, spor na delovnem mestu, poškodba telesa, neprijetna novica, oseba ...) in začasno zamaje človekovo notranje ravnovesje.⁶

»Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko (ali lahko) rešljivi. Določajo jih

¹ http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/ko_te_strese_stres.pdf

² endokrinologija -e ž (ê-î) med. nauk o delovanju endokrinih žlez in njihovih izločinah

³ Hans Hugo Bruno Selye, oče stresnega sindroma, se je rodil 26. januarja 1907 materi Avstrijki in očetu Madžaru na Dunaju.

⁴ <https://sl.wikipedia.org/wiki/Stres>

⁵ http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/ko_te_strese_stres.pdf

⁶ <http://www.lek.si/si/skrb-za-zdravje/bolezni-in-simptomi/osrednji-zivni-sistem/stres/#vir-02>

posameznikova osebnost, njegove izkušnje, koliko energije ima, okoliščine, v katerih se pojavijo, ter širše in ožje okolje, v katerem živi. Pomembna je tudi življenjska naravnost posameznika in njegova trdnost ter kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo. Določen dogodek bo zato za nekoga predstavljal stresor, za drugega pa dobrodošlo spodbudo v življenju. Razmerje med našimi lastnimi zahtevami in zahtevami okolja ter sposobnostjo reševanja je tisto, kar nam pove, ali bo stres škodljiv in uničevalen (negativen stres) ali pa ga bomo obvladali in nas bo celo spodbudil k dejanjem (pozitiven stres).

Za normalno življenje je nekaj stresa nujno potrebnega. Težava pa nastane tam in takrat, ko je stresnih situacij preveč, so preveč zgoščene, premočne ali predolgo trajajo. V takih primerih lahko stres vodi v različne motnje:

- *prebavne motnje: čir, driska, zaprtost, izguba teka, pretirana ješčnost, zgaga, slabost, bruhanje;*
- *motnje srca in ožilja: visok krvni tlak, motnje srčnega utripa;*
- *motnje imunskega sistema: revmatoidni artritis, sladkorna bolezen, nekatera rakava obolenja, alergije;*
- *motnje mišičnega sistema: mišični krči, bolečine v vratu in hrbtu;*
- *motnje dihal: pogosti prehladi, astma;*
- *duševne motnje: zloraba psihoaktivnih snovi in posledična odvisnost, anksiozne motnje in depresija.*

Kadar določen dogodek zaznamo kot težaven ali boleč – to je takrat, ko je stres izrazito negativen, naši možgani telesu sporočijo, naj se pripravi na nevarno situacijo. To reakcijo imenujemo “boj ali beg” in vključuje pospešeno bitje srca, hitro dihanje, napete mišice, mrzle dlani in stopala, vznemirjen želodec in občutek strahu ali ogroženosti. Reakcija “boj ali beg” je znak, da je posameznik v nevarnosti, in mu pomaga, da se zaščiti. Ta reakcija je dobro služila v preteklosti, ko je moral človek npr. bežati pred divjo živaljo ali naravno katastrofo, danes pa so pogostejše potrebne druge reakcije. Ko se posameznik sooča s težavami v vsakdanjem življenju, se bolj ali manj vedno sproži opisana reakcija, vendar se je pogosto sploh ne zaveda.»⁷ so povedale Mojca Zvezdana Dernovšek, Mateja Gorenc in Helena Jeriček v priročniku: Ko te strese stres.

Stres je reakcija celega telesa (ne le psihe) in lahko povzroča spremembe na vseh organih in celicah. Pri vsakem odzivu na stres se v našem telesu sproži vrsta biokemičnih sprememb na različnih ravneh, kar je posledica izločanja stresnih hormonov (adrenalin, noradrenalin, kortizol).¹ Pojavlja se v vseh starostnih obdobjih.⁸

Gospod Aleksander Schmidt je v svoji knjigi: Najmanj kar bi morali vedeti o stresu zapisal tako: »Preživetje vsakega živega bitja, je odvisno od njegove sposobnosti uravnotežiti zahteve iz okolja, z lastno usposobljenostjo. Nastanek neravnovesja med njima prinaša občutek ogroženosti na eni, ali ugodja na drugi strani, dokler ne pride do ponovne vzpostavitve ravnotežja.

⁷ http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/ko_te_strese_stres.pdf

⁸ <http://www.lek.si/si/skrb-za-zdravje/bolezni-in-simptomi/osrednji-zivcni-sistem/stres/>

Vedno kadar zaznamo ogroženost, se v nas sprožijo različne reakcije. Nadledvična žleza prične v velikih količinah izločati hormone, predvsem: adrenalin (ki v hipu nakopiči vso razpoložljivo energijo v organe, ki sodelujejo pri obrambni reakciji) in kortizol (ki ima nalogo, da tem organom (možgani, srce, pljuča, mišice) v času ogroženosti zagotavlja neprekinjen dotok energije na račun manj pomembnih organov (prebavila, ledvice, jetra, koža), toliko časa, dokler nevarnost ne poneha oz se telo popolnoma ne izčrpa).

Stres, kot posledica občutka ogroženosti se pojavi kot reakcija na nevarnosti iz okolja. Ima nalogo obrambe, pobega ali napada.«⁹

Torej kaj zame sploh pomeni stres? Gre za nek pojav, neko trenutno slabost ki te zajame med ali pred revijo, ali pa morda pred kakšnim snemanjem reklame ali pa samo pred ali med fotografiranjem, kjer si praktično sam z fotografom in te noben ne ovira.

Meni osebno so najbolj stresne situacije med revijami. Zakaj? Velikokrat lahko pride do zapletov, čeprav se marsikomu ne zdi tako. Vsi pravijo kako je delo manekenk lahko, pa vendar ni tako. Med samo revijo moraš biti skoncentriran, saj vse tako hitro poteka. Včasih prideš na kakšno revijo, pa prej nimaš niti generalke saj ni časa ali pa je prostor v tistem času zaseden. Potem pride na vrsto improvizacija.

Na vsaki reviji pa se moraš, če je le možno spoznati z svojimi so - manekeni, da lahko normalno komunicirate in da če pride do kakšnega zapleta, veš, da ti bo nekdo sigurno pomagal. Zato moraš biti tudi vedno prijazen in vljuden do vseh, tako do organizatorjev, so - manekenov, vizažistov, modnih oblikovalcev, garderoberjev, ... Glede časa med revijo – le ta je najbolj stresen. Če tudi imaš vmes čas za generalko, lahko pride do drugih zapletov. Včasih je premalo časa in ko bi se že moral preoblačiti, tebe pa še ličijo ali ti popravljajo frizuro. Lahko pride do zapleta, če imaš zapletena oblačila, ali pa zahtevno zapiranje čevljev. Če je manekenov malo, revija pa gre hitro se lahko ti še preoblačiš, moral pa bi že biti na odru. Seveda se od živčnosti, da imaš vse na sebi, da so vse zadrge zapete in vezalke zavezane, vsi gumbi zapeti, da imaš s seboj torbico ali šal, da imaš na sebi prave uhančke in zapestnico, da imaš prave čevlje, na koncu pa moreš razmišljati še, da boš odhodil v pravem ritmu oz. taktu, pa še na koreografijo razmišljaš, na koncu slabo počutiš. Kaj pa šele če so prisotne še kakšne stopnice, to je namreč najtežji del, saj se velikokrat lahko spotakneš. Zelo zahtevne so tudi dolge obleke, saj se ti lahko zavozlajo in se spotakneš in padeš, lahko se ti zlomi petka, marsikaj se dogaja. Vendar je pa takrat najpomembneje da vstaneš z dvignjeno glavo, se nasmehneš in prepričana sem, da te množica vedno pospremi z aplavzom. Vsem je namreč pomembno le to, da si ti v redu. Pa to seveda še ni vse, paziti moraš še na držo, lepo in ravno hojo ter na obrazno mimiko, odvisno seveda od organizatorja, ali želi da se smehljaš, si vesel, plešeš od veselja ali pa moraš biti strog in resen. Vse to so stresne situacije, ki te na reviji ves čas spremljajo.

Za vsem tem pa se skrivajo še pritiski iz vseh drugih strani, v kolikor želiš biti uspešen moraš poskrbeti za svojo prehrano, da si v »formi« oz. da si v dobri telesni pripravljenost, ne nazadnje pa moraš paziti tudi na držo. Velikokrat slišim kako ljudje radi rečejo, da manekenke niso pametne. In spet je ena stvar, ki jo moram zavriniti. Večina manekenk nas

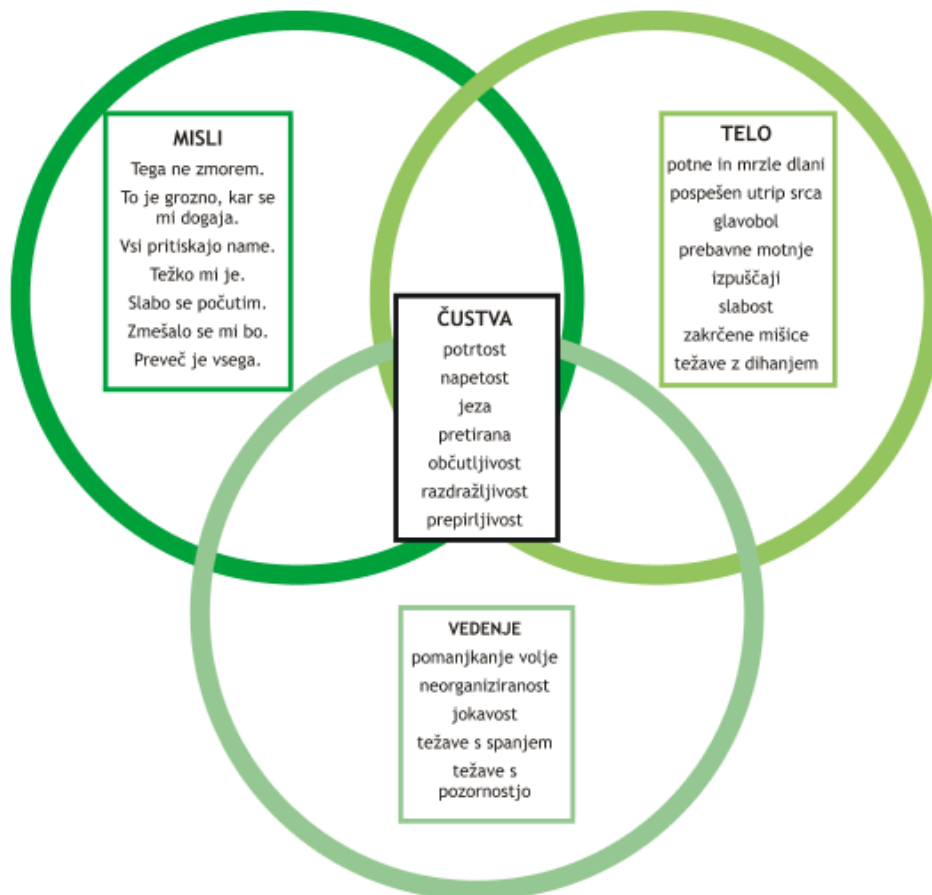
⁹ Schmidt, Aleksander, Najmanj kar bi morali vedeti o stresu, 2001, Ljubljana, Zbirka navodil za homo sapiens-a

je pametnih in inteligentnih. Prav tako smo zaključile razne srednje šole, zelo veliko pa si jih je pridobilo tudi višje in visoke izobrazbe. Tudi to je nek stres oz. pritisk, saj ves čas razmišljaš, da boš vsem ugodil. V kolikor dosežemo na kakšnem tekmovanju zmago, pa je za tem lepotnim tekmovanjem še veliko veliko več. Ko npr. zmagaš na tekmovanju Miss Slovenije začneš hoditi na razne prireditve, dobrodelne akcije, ... in tudi to je stresno. Če pa zmagaš na tekmovanju še v času šolanja, potem pa te stres, če nisi dobro organiziran, zelo hudo napade. Spet imaš milijon in en opravek, zraven tega pa te čakajo še predavanja in izpiti.

Glede snemanj pa je zgodba malo drugačna. Tukaj sta po navadi le snemalec in model. Če pa gre za prispevek novinarka ali novinarka pa je zraven prisoten še on/ona. Tudi sama sem posnela že nekaj reklam. In vsekakor je stres prisoten tudi tukaj. Tudi če imaš tukaj le eno obleko, pa moreš tu zelo dobro poslušati navodila snemalca in novinarka, saj so tukaj njune želje ključne. Zato je dobro da se prej z njimi tudi malo pogovoriš, čisto o življenjskih stvareh, zasebnem življenju, se nasmejiš, da se sprostiš in pozabiš na stres in strah. Spomnim se snemanja, kjer smo delali reklamo za trgovski center, najprej za hrano, nato pa še za spodnje perilo. Pri hrani sem šla na kosilo, nato na kavico, za konec pa še na tortico. Ker mi je snemalec dal odlična navodila in ker sva se res dobro razumela, je šlo vse po maslu. Ko smo snemali, kako jem tortico, me je prosil, naj grozdek, ki je bil na vrhu tortice zapičim na vilico in ga elegantno odnesem, sem to seveda poizkusila. Ko ne razmišljaš in narediš tako, kot misliš je najlažje. Če bi v tistem trenutku razmišljala kako in kaj bi se sigurno zapletla. In ko sem to naredila in je odložil kamero, je bil ves navdušen, kako zelo dobro mi je uspelo. Vmes, ko so me hvalili, sem seveda pridobivala tisto potrebno samozavest, vedno bolj sem samozavestno hodila ter se obnašala in vse kar mi je naročil snemalec, se mi je zdelo kot mačji kašelj. Vse sem naredila z levo roko in tukaj se pozna prvoten vtis. Če se le dobro razumeš z ekipo, je zmaga v tvojem žepu.

2.3 SIMPTOMI STRESA

»*Simptomi reakcije na stres se razvijejo v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni. Opazimo začetno stanje osuplosti oziroma zbeganosti. Pozornost je zmanjšana, posameznik je lahko nekoliko zmeden, ima občutek, kot da ne bi bil povsem pri zavesti in kot da ne more povsem dojemati, kaj se dogaja okoli njega. Gre za splošno vzdraženost živčnega sistema, ki pripravlja telo na "boj ali beg". Sledi umikanje iz stresnih okoliščin ali huda vznemirjenost – ta lahko posameznika za krajši čas ohromi. Simptomi stresa so prikazani na sliki 1.*¹⁰ so povedale Mojca Zvezdana Dernovšek, Mateja Gorenc in Helena Jeriček v priročniku: Ko te stresa stres.



Slika 1

Simptomi stresa običajno vključujejo alarmno reakcijo in izločanje adrenalina, povečata se krvni tlak in mišična prekrvitev, pospeši se delovanje srca in dihanje, povečajo se budnost, previdnost in pozornost, nezmožnost koncentriranja in glavobol, nezmožnost presoje, slab vid, glavobol, pretirano skrb, brezbržnost, razdražljivost, vrtoglavico, vznemirjenost, utrujenost, nezmožnost sprostitve, občutek osamljenosti, depresijo, bolečine, bolečine v prsih, trzanje obraza, slabotnost, motnje spanja, krči, driska, zaprtje, depresivnost, žalost,

¹⁰ http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/ko_te_strese_stres.pdf

potrtost, strah, pesimizem, poslabšana koncentracija, pozabljenost, zloraba alkohola in drog, prenajedanje, zvečano kajenje, grizenje nohtov, kričanje, preklinjanje, jok.¹¹

Spodaj so po sklopih predstavljeni nekateri simptomi stresa. Značilno je, da se sklopi med seboj prepletajo in vplivajo drug na drugega, kar potisne posameznika v začarani krog stresa. Pri prepoznavanju simptomov stresa je treba izključiti druge dejavnike, ki lahko povzročijo podobne simptome.

Tako nekako jih delimo v tri skupine.

Čustveni in duševni:

- čustvena napetost in razdražljivost
- težave s koncentracijo, spominom in povečana pozabljenost
- počasno in togo mišljenje
- občutek preobremenjenosti
- zmanjšana sposobnost organizacije dela
- težave pri sprejemanju odločitev
- zmanjšana kreativnost
- občutek manjvrednosti
- pesimistično razmišljanje (»nimam vpliva na stvari«)

Telesni:

- pomanjkanje energije, stalna utrujenost, izčrpanost
- težave s spanjem
- pospešeno bitje srca, bolečine v prsih ali pri srcu
- glavoboli
- bolečine v želodcu, žilici
- bolečine v hrbtu
- bolečine v mišicah, zakrčenost mišic
- slabost, omotičnost
- spremenjena prebava
- sprememba apetita (pogosteje je povečan)

Vedenjski:

- spremenjen slog komuniciranja
- pretirano kritičen pristop
- pomanjkanje volje in zanimanja
- prenajedanje, povečana uporaba poživil, pomirjeval in protibolečinskih zdravil
- nezmožnost dokončanja nalog
- površnost pri delu
- občutek nekoristnosti, nezaželenosti, izogibanje družbi in beg v samoto
- zmanjšana skrb za zdravje, prehrano in higieno¹²

¹¹ <https://sl.wikipedia.org/wiki/Stres>

Moji glavni simptom je glavobol. Velikokrat namreč, preden se odpravim na revijo me močno boli glava. Do zdaj se tega nisem zavedala, vendar ko pogledam za nazaj, ugotavljam da je bil to v glavnem strah in stres. Drugi simptomi pa so lahko še, da nisi lačen, imaš slabo prebavo, zaprtje, slabost, potne in mrzle roke, v glavnem pa hitro bitje srca.

¹² <http://www.lek.si/si/skrb-za-zdravje/bolezni-in-simptomi/osrednji-zivcni-sistem/stres/#vir-02>

3.3 NASTANEK IN RAZVOJ STRESA

Stres je reakcija telesa na stresor. Resničen ali namišljen dražljaj, ki povzroči stres. Akutni stresor vpliva na organizem kratkoročno, kronični pa dolgoročno.

Selye je raziskoval učinke stresa.

Alarm je prva stopnja. Ko je grožnja ali stresor prepoznan ali udejanjen je odziv organizma alarm. V tej fazi se pospešeno tvori in izloča adrenalin, da se lahko izvede napad (obramba) ali umik. (fight-or-flight efekt)

Upor je druga stopnja. Če stresor vztraja je nujno ukreniti nekaj da se mu upremo. Čeprav se organizem skuša prilagoditi napetosti in zahtevam okolice, tega ne more vzdržati neskončno dolgo. Rezerve se postopoma izčrpajo.

Izčrpanost je tretja in končna stopnja razvoja stresa. Na tej stopnji se vsi viri, vse rezerve postopoma izčrpajo. Organizem ni več zmožen ohranjati normalnih funkcij. Pojavijo se znaki avtonomnega živčnega sistema. (potenje, povišan utrip, itd) Če se tretja stopnja podaljšuje so posledice lahko bolezenske. Rana na želodcu, depresija, diabetes, težave s prebavili ali s kardiovaskularnim sistemom in nekatere duševne bolezni.¹³

¹³ <https://sl.wikipedia.org/wiki/Stres>

4.3 VRSTE STRESA

Poznamo kratkotrajni ali občasni stres in dolgotrajni ali kronični stres. Rečemo pa lahko tudi da imamo naravni oz koristni stres in umetni oz škodljivi stres. Gospod A. Schmidt (2001) sporoča da je prijetna stran stresa tista, iz katere dobivamo motivacijo, energijo in ustvarjalnost. Doživljamo pa ga v trenutkih kadar verjamemo da naša usposobljenost presega neko zahtevo (ko nas preplavi občutek, da bomo izziv zlahka obvladali in komaj čakamo nanj ali pa se pustimo celo namerno izzvati) ali pa nastane kot posledica občutkov zadovoljstva, kadar se povežemo s trenutkom (sreče, zmagoslavja, ob doseženih ciljih, ob sproščanju, meditaciji, ...).

Neintenziven kratkotrajni stres na človeka vpliva spodbudno: spodbuja tvorbo novega spomina, kreativno razmišljanje, dinamičnost, motiviranost za delo – pozitivni stres. Pozitivni stres za človeka ni škodljiv.

Dolgotrajen ali ponavljajoč in/ali intenziven stres brez ustreznega počitka in obnove organizma pa utruja in vodi v izčrpanost – negativni stres. Negativni stres za človeka je škodljiv in ga lahko vodi v bolezen. Posebej škodljiv za zdravje je intenziven kronični stres.

Za kronični stres je značilna stalno zvišana količina izločenega kortizola, ki je odgovoren za:

- presnovne spremembe in bolezni (sladkorna bolezen, zvišana raven maščob, debelost);
- zmanjšano sposobnost imunskega odziva (imunska oslabitev);
- psihične znake (lahko se kažejo kot napetost, razdražljivost, težave s spominom in koncentracijo, pomanjkanje volje, neorganiziranost, težave s spanjem, težave v odnosih in medsebojni komunikaciji, občutek nemoči, tesnoba, depresija ...).¹⁴

Pri manekenstvu se v glavnem razvija kratkotrajni stres. Ta te zajame tik pred revijo ali pa med samo revijo. Najlepše pa seveda je, ko je revije konec, ko veš da ti je vse odlično uspelo in ta stres nekako kar izpuhti.

In čeprav sem skozi pisanje te raziskovalne ugotovila, kateri so glavni simptomi stresa, je morda za konec le dobro, da je tudi nekaj te »bolezni« v nas, morda nas ta vzpodbuja, da se še bolj potrudimo in uspemo.

¹⁴ <http://www.lek.si/si/skrb-za-zdravje/bolezni-in-simptomi/osrednji-zivni-sistem/stres/#vir-02>

5.3 VPLIV STRESA NA POSAMEZNIKA

Stresnost določajo posameznikova osebnost, starost, njegove izkušnje, vrednote, prepričanja, energetska opremljenost, okoliščine v katerih se pojavi, ter širše in ožje okolje v katerem živi oseba. Veliko vlogo pri vplivanju stresa ima življenjska in miselna naravnost posameznika, trdnost in kakovost medsebojnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo. Določen dogodek je lahko za nekoga stresor, za drugega pa dobrodošla spodbuda v življenju.¹⁵

Dr. Vernon Coleman je v uvodu v knjigi *Stres in vaš želodec* zapisal takole: » *Nekateri ljudje so izjemno občutljivi za stres in jih že razmeroma majhen pritisk močno prizadane. Drugi pa so, nasprotno, sposobni prenesti velikanske pritiske brez kakršnih negativnih posledic; zdi se kot da tam bolj uspevajo, čim hujše pritiske doživljajo. Takšne razlike seveda niso značilne samo za stres. Lahko rečemo da so nekateri ljudje bolj dovzetni za stres kot drugi, podobno kot so nekateri bolj dovzetni za prehlad kot drugi.*«

Name osebno stres vpliva zelo močno. Še skoraj pred vsako revijo me je bolela glava, imela sem potne in mrzle dlani, moje srce je pospešeno bilo, predvsem pa nikoli nisem bila lačna in nisem mogla ničesar pojesti. Čeprav sem bila na revijo 100% pripravljena, glede koreografije sploh ni bilo problemov ali zapletov, je bil ta strah še vedno prisoten.

¹⁵ <https://sl.wikipedia.org/wiki/Stres>

6.3 STRES PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

»Za otroke in mladostnike so najpogostejši stresorji (viri stresa): šolske zahteve in obremenitve, negativne misli in občutki o sebi, telesne spremembe med odraščanjem, težave s prijatelji ali vrstniki v šoli, nezdravo življenjsko okolje ali nevarna soseska, ločitev staršev, kronične bolezni ali resne težave v družini, smrt bližnjega, selitev ali menjava šole, sodelovanje pri številnih dejavnostih in previsoka pričakovanja, finančne težave v družini, nesprejemanje vrstnikov, prva zaljubljenost in nesoglasja z učitelji.

Otroci in mladostniki se na stres odzivajo drugače kot odrasli. Pri prepoznavanju stresa pri otrocih in mladostnikih se srečamo z dvema težavama:

1. Občutljivost za stres je odvisna od otrokove zrelosti, starosti in izkušenj. Otroci najpogosteje nimajo izkušenj s stresnimi dogodki, s katerimi se soočajo, in to povečuje njihovo občutljivost nanje. Po drugi strani pa so otrokovi odzivi na stresen dogodek pogojeni z njegovo sposobnostjo razumevanja stresnega dogodka. Otroci so manj kot odrasli sposobni oceniti, kateri dogodki jih ogrožajo in kateri ne, in zaradi tega nekaterih dogodkov, ki so objektivno ogrožajoči, ne zaznavajo kot stresne. In obratno: nekatere dogodke doživljajo kot izrazito stresne, čeprav objektivno niso, če jih gledamo skozi oči odraslega.

2. Pojavijo se lahko tudi drugačni simptomi od prej naštetih. Pri otrocih lahko reakcije na stres vključujejo tudi naslednje znake: motnje vedenja, izogibanje stresnemu dogodku, regresivno vedenje (npr. zvijanje las, zibanje, sesanje prstov), povečana odvisnost od odraslih, razdražljivost, slaba samopodoba, učne težave (zmanjšana koncentracija, pozabljivost, neracionalnost, slabo presojanje, matematične napake, težave pri razmišljanju, okrnjena domišljija) in telesni znaki, za katere ne moremo najti jasnega vzroka (bolečine v trebuhu, vročina, glavobol, vrtoglavica, driska). Na prehodu v adolescenco se zaradi sprememb v odnosu do odraslih avtoritet, od katerih mladostnik postaja vse bolj neodvisen, poveča tudi število dogodkov, ki od mladostnika zahtevajo spoprijemanje. Obenem v tem obdobju narašča tudi uporaba manj prilagojenih strategij spoprijemanja s stresom, kot je zloraba drog (kajenje, pitje alkohola), prekomerno prehranjevanje ali hujšanje itd.«¹⁶ so povedale Mojca Zvezdana Dernovšek, Mateja Gorenc in Helena Jeriček v priročniku: Ko te strese stres.

¹⁶ http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/ko_te_strese_stres.pdf

7.3 POGOSTI VZROKI

Tako negativni ali pozitivni stresorji lahko povzročijo stres. Nekatere pogoste kategorije in primeri stresorjev vključujejo: čutne vnose, kot so bolečina, močna svetloba ali okoljska vprašanja, kot je pomanjkanje nadzora nad okoljskimi razmerami, kot je hrana, stanovanje, zdravje, svoboda ali mobilnost. Tudi socialna vprašanja lahko povzročijo stres. Na primer družben poraz, konflikti v razmerju, prevare, rojstva in smrti, poroke in razveze.

Življenjske izkušnje, kot so revščina, brezposelnost, depresija, pitje ali nezadostno spanje lahko tudi povzroči stres. Učenci in delavci lahko doživijo stres zaradi izpitov, rokov pri projektih in zaradi skupinskih projektov.

Negativne izkušnje pri razvoju (npr. spolne zlorabe) tudi prispevajo k razvoju odzivnega sistema za stres pri posamezniku. Ena od ocen raznih stresov v življenju ljudi je tudi Holmesova in Rahova lestvica stresa.¹⁷

Vzroki za nastanek po mnenju gospoda A. Schmidta (2001):

- *»kot posledica resničnih omejitev iz okolja (stojimo v zastoju na cesti, čakamo v vrsti v trgovini, nam je nekdo umrl, ... to so posledice, ki jih ne moremo razumeti in ne moremo vplivati na njih)*
- *kot posledica privzgojenih, namišljenih omejitev (nastopijo zaradi moralnih in etičnih vrednot družbe, predsodkov in zastarelega mišljenja)«¹⁸*

Najbolj znan razlog pa je pritisk. Poznamo pritisk po uspešnosti, religija, medčloveški odnosi, pritisk na delu, micawbrovo načelo, spolne težave, značilne ženske težave, okolje, stres v sodobnem mestu, svet ki se spreminja, dolgčas (gospodinje, tovarniški delavci, upokojeanci) in še in še. Te pritiske je opisal tudi dr. Vernon Coleman v knjigi: Stres in vaš želodec:

»PRITISK ZAHTEV PO USPEŠNOSTI

Danes se pritisk zahtev po uspešnosti pojavlja že zelo zgodaj. Najmlajši bolnik, ki sem ga zdravil zaradi težav s prebavo, je bil samo osem let. Pri njem so se pojavili želodčni simptomi preprosto zato, ker so starši in učitelji nanj preveč pritiskali. Robert je moral od šestega leta vsak večer vsaj eno uro pisati domače naloge in se učiti, vsako soboto in nedeljo pa so ga starši zaprli v njegovo sobo za vsaj dve uri. Pritisk na malega Roberta, da mora biti uspešen pri vseh šolskih predmetih, se je lahko meril samo še s pritiskom, da more biti uspešen v športu. Kadar se ni učil, je bil zaposlen z dodatnim treningom kriketa, nogometa in atletike. Tudi v športu so od njega očitno pričakovali, da bo sodeloval, marveč, da bi zmagal. V svoji sobi je imel plakat, na katerega je moral vpisovati svoje atletske dosežke. Vse to je bilo le preveč in pri osmih letih je Robert začel tožiti zaradi rednih simptomov slabe prebave. Čeprav so bile Robertove težave morda nekoliko hujše kot pri večini otrok, ki sem jih zdravil zaradi stresnih težav, njegova zgodba nikakor ni

¹⁷ <https://sl.wikipedia.org/wiki/Stres>

¹⁸ Schmidt, Aleksander: Najmanj kar bi morali vedeti o stresu, 2001, Ljubljana, Zbirka navodil za homo sapiens-a

izjema. Danes so majhni otroci v resnici zelo pogosto izpostavljeni neznosnemu pritisku, da morajo biti v šoli uspešni. Pritisk izvajajo tako starši kot tudi učitelji, sega pa od iger in športa do učnega uspeha.

Želja da bi bili v vsem, kar delamo, uspešni in da bi našo uspešnost opazili drugi, v sodobni družbi nevarne razsežnosti. Mladega poslovneža, ki ni ambiciozen, imajo ljudje za čudaka. Človek, ki zato, ker se na svojem delovnem mestu dobro počuti in ker ve, da mu ne bo prijetno, če bi še napredoval po hierarhični lestvici svojega podjetja, odkloni napredovanje, bo veljal za nerazumnega in zelo verjetno duševno bolnega, ne pa za razsodnega i zelo zdrave pameti.

Pritisk, da bi bili uspešni, začne že marsikdo med nami doživljati zelo zgodaj in ta pritisk nas spremlja vse življenje.

RELIGIJA: VPRAŠANJE VEROVANJA

Morda se zdi čudno, da bi lahko vera 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 pomemben vzrok stresa. Čeprav je bila gospa Harkness videti precej starejša, še ni imela trideset let, ko je prišla prvič k meni. Skrbela je za dva majhna otroka in moža in videti je bilo, da so vsi trije močno odvisni od nje. Pred poroko je delala kot tajnica v nekem gradbenem podjetju. Imela je občudovanja vredno postavo in značaj. Ko je pričakovala prvega otroka, je službo pustila in čeprav se je kasneje nameravala znova zaposliti, je takrat postala moja bolnica, kaj malo kazalo na to. Svoje poklicne ambicije je obesila na klin, ker se je njen drugi otrok rodil duševno prizadet in je večino časa porabila za njegovo nego.

Že samo to bi lahko bilo dovolj hudo breme, gospa Harkness pa se je morala soočiti še z enim velikim problemom. Bila je katoličanka in čeprav se je strašno bala imeti še kakšnega otroka, jo je njena cerkev učila, da bi ravnala hudo narobe, če bi uporabila kakršnokoli kontracepcijo. Najprej je zaupala v srečo in preprosto vsak večer samo molila, da ne bi spet zanosila. Nekaj časa se je to kar dobro obneslo, nekoč pa je dobila menstruacijo z dvotedensko zamudo in ves njen strah pred tretjo nosečnostjo se je obnovil.

To je bilo zanjo preveč. Možu ni več pustila niti tega, da bi se je dotaknil. Vsak teden je prosila duhovnika, naj ji dovoli uporabljati kakšno kontracepcijsko sredstvo, duhovnik pa ji je vsak teden povedal tisto, kar je že vedela, da bi z uporabo kontracepcije prekršila božje postave in si nakopala jezo cerkve. Navsezadnje se je zgodilo, kar se je moralo zgoditi. Mož se je zapletel z neko ločenko, ki je delala kot natararica v bližnjem moškem lokalu. Ni šlo za resno ljubezen, ampak zgolj za obojestransko poželenje, toda to je bilo dovolj, da je gospo Harkness prepričalo, da mora možu dovoliti vrnitev v svojo posteljo.

Ko se je to zgodilo, je gospa Harkness zanosila še tretjič. Ko je to ugotovila, jo je zajela histerija. Ihtela je in jokala in moledovala za pomoč. Navsezadnje so ji po večkratnih pogovorih z ginekologom in s psihiatrom ponudili možnost, da splavi. Ponudbo je takoj sprejela, splavila in se vrnila domov, kjer sta jo z ogorčenjem in očitki sprejela tako mož kot tudi duhovnik. Rekla sta ji, da je grešila proti Bogu, da je kriva umora in da jo čaka večno prekletstvo. Tri tedne po splavu so jo prepeljali v bolnišnico zaradi krvavečega peptičnega

čira in čez štiri dni je umrla. Kirurg, ki je skrbel zanjo, je trdil, da se je prisilila v smrt. Trdno je bil prepričan, da bi ostala živa, če bi imela najmanjšo voljo do življenja.

Za gospo Harkness je bila njena vera breme, ki ga ni mogla nositi; ta vera je bila neposredno odgovorna za precep, v katerem se ni znašla in s tem za pritisk in stres, ki sta povzročila čir, ter za pomanjkanje volje do življenja, kar je na koncu pripeljalo do njene smrti.

MEDČLOVEŠKI ODNOSI

Kadarkoli se prekine kakšen tesnejši odnos med dvema človekoma, so lahko posledice katastrofalne. Konec ljubezenske zveze, zakona ali prijateljstva lahko človeka hudo prizadene prav zaradi stresa, ki ga povzroči. Čim tesnejša je zveza, tem hujše so posledice, če se prekine.

Toda stres se ne pojavi samo takrat, ko se taka zveza prekine. V zakonu, v katerem se mož in žena ne ljubita več, še bolj pa takrat, ko drug drugega ne marata več, se lahko pojavijo hude napetosti, ki povzročajo vrsto duševnih in telesnih težav.

Medčloveški odnosi so za vse življenje pomembni. Večina nas črpa lastno moč iz odnosov z drugimi ljudmi. Toda medsebojni odnosi, ki so iz takega ali drugačnega razloga pokvarili, lahko postanejo izvor neskončne stiske. In na splošno velja: čim tesnejši odnos v začetku, toliko hujša je priazdetost, če se ne obnese.

PRITISK NA DELU

Ko govorimo o ljudeh, ki doživljajo pritisk na delovnem mestu, mislimo največkrat na šefe, direktorje in druge, ki imajo preveč odgovornosti. Čeprav je res, da ljudje na vodilnih položajih pogosto trpijo zaradi stresa, pa je prav tako res, da imajo stresne bolezni pogosto tudi njihovi podrejeni.

Človek, ki ga ambiciozni šef nenehno priganja, lahko živi pod enakim pritiskom kot tisti, ki si prizadeva, da bi se povzpел po lestvici navzgor, in se zato ves čas trudi, da bi ugodil svojim nadrejenim. Kot vedno tudi tu ne gre toliko za vrsto stresa ali naravo dela, ampak predvsem za stališče prizadetega človeka in njegovo sposobnost, da prenese različne stopnje stresa.

MICAWBROVO NAČELO

V naši družbi je razmeroma malo ljudi, ki jim grozi resnična nevarnost, da bi umrli od lakote, ker nimajo denarja za hrano, ali nevarnost, da bodo zmrznili, ker nimajo strehe nad glavo ali dovolj denarja, da bi si zagotovili osnovno ogrevanje.

Toda zelo veliko ljudi je resnično močno zaskrbljenih in vznemirjenih zaradi svojih denarnih težav. Nekateri trpijo zato, ker njihov dohodek iz takšnega ali drugačnega vzroka ne zadošča za pokrivanje osnovnih življenjskih stroškov. Nekateri trpijo zato, ker z denarjem ne zanjo ravnati skrbno in preudarno. Nekateri pa trpijo, ker so imeli brez svoje krivde nepričakovane izdatke.«

Moji pogosti vzroki za stres na revijah so v glavnem strah, da bi med hojo padla, da bi si kaj pozabila obleči, da bi bila prepozna in bi zamudila svoj izhod, gledalci pa nebi vedeli kaj se dogaja, da bi obula napačne čevlje, ...

Čisto drugačni vzroki pa so pri individualnem fotografiranju. Tam lahko pride do zapletov, če se z fotografom ne razumeš ali pa nimata dobre komunikacije. Če ga ne razumeš, ne znaš prikazati tega kar želi od tebe, lahko pride do zelo slabih fotografij. Česar si pa vsekakor noben ne želi. In kot sem že omenila, tudi z fotografom je na začetku dobro malo pogovora o zasebnem življenju, potrebnih je nekaj minutk, da se spoprijateljiš. Ko oba povesta, kakšne interese imata, je vse lažje. Če pa ima zapisan še kak scenarij, pa je še toliko bolje, saj si lahko to prebereš in se kar najboljše poskusiš vživeti v svojo vlogo.

8.3 ODZIVANJE NA NEGATIVEN STRES

Kako se odzvati na negativen stres nam priporočajo Mojca Zvezdana Dernovšek, Mateja Gorenc in Helena Jeriček v priročniku: Ko te strese stres naslednje:

»Na kakršen koli stresen življenjski dogodek (izguba službe, smrt prijatelja, prometna nesreča, nakup stanovanja, poroka, rojstvo otroka, razveza itd.) se ljudje odzovemo z burnimi čustvi. Pri negativnem dogodku so to žalost, nemoč, tesnoba, jeza in strah. Če pa je dogodek pozitiven, prevladata veselje in pričakovanje. Ko neki dogodek ali položaj pri posamezniku sproži intenzivne občutke žalosti, nemoči, tesnobe, jeze in strahu in ko stres, povezan s tem dogodkom ali položajem, posameznika ohromi in mu škoduje, govorimo o negativnem stresu.

Takšni čustveni odzivi pri nekaterih ljudeh trajajo nekaj ur, dni ali tednov. Pravzaprav jih omenjeni čustveni procesi pripravijo, da se bolje soočijo z nastalimi težavami, poiščejo več informacij in čim boljše poskrbijo za svoje zdravje. Nekateri ljudje pa so zaradi stresa povsem nemočni, čustveni odziv je zelo močan in jih za nekaj časa povsem ohromi. Večina v treh tednih najde ravnovesje in se sooči s težavami.

Pri nekaterih ljudeh pa čustveni odziv ob zelo stresnem življenjskem dogodku presega prej omenjeno raven, traja dlje, vključuje velike občutke nemoči in moti dnevno delovanje. Prisotni so nespečnost, občutki žalosti, povečane tesnobe in utrujenosti. Počutje ni ves čas slabo, lahko niha: en dan je dobro, drugi dan malo slabše. V takem primeru govorimo o prilagoditveni motnji. To je prehodna reakcija, ki ne traja več kot šest mesecev. Nastop prilagoditvene motnje lahko nakazuje, da je posameznik začel sprejemati stresen dogodek ali položaj.

Pri 30 do 35 odstotkih ljudi, ki so nagnjeni k depresiji ali bolezenski tesnobi, se razpoloženje sčasoma prevesi v depresijo ali anksiozne motnje, po navadi najhitreje že v prvem ali drugem mesecu po nastopu stresa. To seveda ne pomeni, da bo občutljiv posameznik že po prvem stresu obvezno razvil depresijo ali anksiozne motnje. Pri nekaterih ljudeh se težave nabirajo počasi in je na koncu dovolj le še en majhen stresor, da se razvijejo motnje. Pri drugih pa gre za hud stres, za katerega so posebej občutljivi, zato se posledično razvije depresija ali anksiozne motnje.«¹⁹

¹⁹ http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/ko_te_strese_stres.pdf

9.3 POSLEDICE UMETNEGA STRESA

Gospod A. Schmidt pravi: *»Zavestni del razuma lahko tej izmeni sposobnosti telesa pomaga samo tako, da se izogiba zunanjim poškodbam in vnosu škodljivih snovi. Vsak drug zavesten poseg v delovanje telesa je nepotreben, moteč in škodljiv! Najbolj škodujemo zdravju takrat, kadar telesu ne dopustimo, da bi se normaliziralo med enim in drugim stresnim dogodkom!*

Kadar se telo ne more več prilagajati stalnim utrujajočim dejavnikom in različnim drugim pritiskom, reagira z boleznijo! To je klic na pomoč, opozorilo pred katastrofo. Kakšno škodo lahko naredimo z dolgotrajnim psihičnim delovanjem, je razvidno iz dejstva, da morejo nekateri psihični bolniki tako močno vplivati na delovanje telesa, da lahko sami povzročijo simptome nekaterih, sicer na začetku izmišljenih bolezni.

Prav tako se pojavijo problemi s holesterolom – nakopičeni hormoni sprostijo ob stresni reakciji telesne zaloge glukoze in maščob, zaradi česar se poveča stopnja holesterola in trigliceridov v krvi. Povečanje holesterola pripisujemo predvsem hrani, kar pa ne drži. Holesterol najbolj poveča stres!

Zraven holesterola pa je doživimo tudi preobremenitev srca, ožilja in prebavil. V dolgotrajnem delovanju škodljivega stresa prenašata največjo obremenitev srce in ožilje. Takoj za srcem in ožiljem pa so najbolj ogrožena prebavila, kar se kaže v prebavnih motnjah kot so: slabost, bruhanje, driska, zaprtje, napenjanje, ...

Oslabljen imunski sistem pa pogojuje še dvigovanje ravni sladkorja. Vsaka stresna reakcija dvigne raven sladkorja, kar pogojuje sladkorno bolezen. Problemi nastanjo v mišicah in sklepih, glavoboli, mišični in žilni krči, bolečine v vratu in hrbtu, alergije, ... Nadaljuje se s čustvenimi težavami, obsesijami, depresijami, stanje vseh naštetih stanj pa še poslabšajo počutje in zdravje, neustrezna in preobilna hrana, kajenje, alkohol, ... pa so vsi dejavniki, ki ustvarijo idealno okolje za razvoj raka.«²⁰

²⁰ Schmidt, Aleksander, Najmanj kar bi morali vedeti o stresu, 2001, Ljubljana, Zbirka navodil za homo sapiens-a

10.3 KAKO LAHKO OBVLADAMO POSLEDICE STRESA

Pomembno je, da se zavedamo, da je stres obvladljiv in ozdravljiv. Ko opazimo, da smo že v stresu, ga lahko omilimo z različnimi pripravki. Le-ti so lahko naravni (npr. pomirjevalni čaj iz pasionke, ki zmanjšuje nervozo in notranji nemir, aromaterapija z oranžnim oljem oz. ylang-ylang, oljem iz sandalovine in oljem iz sivke) ali sintetični (ker sam ne uporabljam te opcije, ne morem navesti primerov). Posledice stresa lahko zmanjšajo tudi športne aktivnosti, obisk savne, sprehod po svežem zraku, masaže, sprostitvene tehnike, poslušanje ali igranje glasbe, ukvarjanje s hobiji, ipd.

Zelo veliko lahko naredimo za zmanjšanje posledic stresa sami s svojim življenjskim slogom.

1. Vzemimo si čas zase. Pomembno je, da si (kljub mnogim vsakodnevnim obveznostim) vzamemo čas za stvari, ki nas veselijo. Med delom ne smemo pozabiti na krajše odmore za sprehod in sveži zrak. Takšni odmori lahko znatno povečajo produktivnost. Zanimivo je, da si kadilci takšne odmore brez slabe vesti večkrat dnevno privoščijo, nekadilci pa velikokrat ob tem imamo slabo vest...

2. Poskrbimo za zasebno življenje. Človek je celostno bitje. Zato je težko ločiti poslovno in zasebno življenje. Velikokrat so ljudje preveč osredotočeni na službo, zanemarjajo pa privatno življenje. V službi se trudijo, da bi dali od sebe kar največ. To jim pobira energijo in domov pridejo izčrpani. To lahko privede do neurejenih odnosov v privatnem življenju, kar pa vpliva tudi na odnose na poslovnem področju. Za ohranjanje ravnovesja med poslovnim in zasebnim, je potrebno skrbeti za vse tri komponente človeškega bitja. Vzeti si moramo čas za naše fizično telo (uravnotežena prehrana, gibanje, vadba, počitek,...), čustveno komponento (dobri medčloveški odnosi na delovnem mestu in doma, sprostitvev,...) in duhovno komponento (hobiji, druženje, duhovna in osebna rast,...).

3. Ne pozabimo na gibanje. Aktivnosti na svežem zraku blagodejno vplivajo na sprostitvev telesa in duha v primeru stresa. Med takšne aktivnosti spadajo sprehajanje, hoja v hribe, plavanje, kolesarjenje, jogging, idr. Veliko ljudi se po napornem delovnem dnevu ukvarja z različnimi športi in hobiji, ki jim pomagajo »odklopiti« od službe. Pri tovrstnih aktivnostih pa moramo vedeti tudi, da lahko prinesejo negativne učinke, če z njimi pretiravamo. Torej, poslušati je potrebno svoje telo...²¹

KAJ BI MORALI STORITI SAMI

Dr. Vernon Coleman v knjigi: Stres in vaš želodec priporoča:

»Za zanesljivo diagnozo potrebujete zdravnika

Svetujem vam, da greste k zdravniku, če imate ponavljajoče se bolečine, za katere sumite, da izvirajo iz želodčnih težav, ali če bolečine trajajo več kot pet dni. Zdravnik vam veliko pomaga že s tem, da potrdi vašo diagnozo ali pa izključi možnost resnejšega obolenja.

²¹ <http://www.bizinaizi.si/stres-in-energijsko-neravnovesje/>

Pazite na želodec

Skoraj vsak med nami ima kakšno šibko točko. Nekatere ljudi začne takrat, ko so preveč obremenjeni, boleti glava. Pri drugih se pojavi astma, zbadanje pri srcu, driska ali kožni izpuščaji. Če redno trpite zaradi slabe prebave, čira ali drugih želodčnih simptomov, je verjetno, da je vaša šibka točka želodec. Zato je pomembno, da kar najbolj pazite na želodec in skrbite, da bo zdrav.

Pravila za boljše prehrambne navade

Škodo, ki jo prehrambne navade povzročajo želodcu, lahko zmanjšate z upoštevanjem nekaj preprostih pravil.

- 1. Jejite počasi. Kadar so ljudje pod stresom, pogosto tlačijo hrano v usta z neverjetno naglico.***
- 2. Med jedjo ne berite ali glejte televizije. Malo umirjenega, preprostega pogovora verjetno ne bo naredilo veliko škode, toda med jedjo bi se morali kar najbolj osredotočiti na hrano.***
- 3. V usta nosite majhne zalogaje. Če si na vilice naložite veliko hrane, je ne boste mogli dobro prežvečiti, žvečenje pa je bistveni del do prebavnega procesa.***
- 4. Okušajte vsak zalogaj, ki ga pojedete. Tako zelo verjetno ne boste jedli po nepotrebnem ali prehitro.***
- 5. Če jeste hitro, po vsakem zalogaju odložite nož in vilice na mizo. Tako boste jedli bistveno bolj počasi.***
- 6. Ne dovolite, da vas drugi ljudje prisilijo k jedi, kadar niste lačni ali kadar vem ni do še ene porcije. Bodite pripravljeni pustiti hrano na krožniku, če ste siti.***
- 7. Zapomnite si, da so redni obroki boljši kot neredni. Če jeste redno, se želodčni sok porablja enakomerno, če pa jeste neredno, kislina v želodcu nima časa obdelovati.***
- 8. Po končanem obroku si privoščite kratek počitek. Dajte želodcu čas, da opravi svoje delo, prede začnete spet tekati naokrog.***
- 9. Ugotovite, kakšna hrana vam najbolj kvari želodec in se ji skušajte izogibati.***

Nehajte kaditi

Ne vemo veliko o tem, kako nastanejo peptični čiri, vemo pa, da tobačni dim draži želodčno sluznico in povečuje njeno občutljivost za kislino. Ljudje, ki imajo težave z želodcem, bodo veliko manj trpeli, če se bodo lahko odpovedali kajenju.

Vzemite si čas za redno telesno vadbo

Dobra telesna pripravljenost ne bo že kar sama ob sebi pregnala želodčnih težav, zmanjšuje pa verjetnost pojavljanja tako želodčnih kot tudi vseh drugih motenj. Kdor misli, da je telesna vadba že to, da se zjutraj spravi iz postelje, bo postal žrtev škodljivih učinkov stresnih okoliščin kot tisti, ki bolje skrbijo za svoje telo.

Lagoden potep skozi mesto telesu ne bo veliko koristil, pospešena hoja skozi bližnji park ali čez polja pa bo za zdravje nadvse dobra. Druga prednost hoje je ta, da si obenem odpočijete duha. Med tako sprostitveno hojo si lahko privoščite tudi redno sanjarjenje.

Sprehod dva ali tri kilometre daleč od telefona in pritiskov sodobnega načina življenja vam daje tudi odlično priložnost za razmišljanje o težavah in o tem, kako jih boste rešili.

Ugotovite od kod vaš stres izvira

Da bi se stresu učinkovito postavili po robu, morate vsaj približno vedeti, kaj vas najbolj skrbi. Vedeti pa morate, da stres nikakor ni samo škodljiv in da je življenje brez stresa ravno tako brez okusa in neprivlačno kot govedina brez gorčice ali jajce brez soli. Nekaj stresa v svojem življenju potrebujete, gre le za pravo mero.«

11.3 TEHNIKE SPROŠČANJA

Poznamo več tehnik sproščanja:

- tehnika dihanja
- fizično sproščanje

V tehniko sproščanja spada ena najučinkovitejših in najhitrejših sprostitev in to je dihanje. Gospod A. Schmidt pravi tako: *»Umirimo se kolikor se lahko, nato vdihnemo tako, da štejemo od 1 do 3, zadržimo sapo in nato počasi izdihujemo od 1 do 5. To delamo nekaj minut. Kaj se zgodi? Svoje misli prisilimo na razmišljanje o nas in s tem odmaknemo breme problema v drugi plan tja, kamor pravzaprav tudi spada. Ker ni nič pomembnejšega od nas samih in našega zdravja!«*

Poznamo pa tudi fizično sproščanje in tako nam narekuje A. Schmidt: *» Poleg tehnike dihanja, je sproščanje mišic ena najučinkovitejših in najhitrejših načinov sprostitve! Tehnika, je drugačna, namen povezave pa enak. Najprej iztegnemo levo roko, napnemo mišice in stisnemo pest kolikor zmoremo. Po 5-10 sekundah pest sprostimo, roka naj pade na podlago, kot da bi bila mrtva in globoko zadihajmo. Pomislimo na to, kako so se vse naše mišice v roki sprostile. Enako naredimo tudi z drugo roko, z vsako nogo posebej, z zadnjičnimi, hrbtnimi in prsnimi mišicami. To lahko naredimo povsod, kadarkoli, tudi med pogovorom. Mišice preišljeno napenjamo in sproščamo. Na koncu si privoščimo še sprostitev napetosti na obrazu.«*

Tudi me manekenke imamo svoje vrste sproščanja. Najprej vsekakor pride pogovor. Če si na reviji z kakšno prijateljico, je to še veliko lažje. Posebej če se že dolgo nista videli, se pa vseeno zelo dobro razumeta. Tako si lahko povesta sto in eno zgodbo, s tem pa bosta pozabili na strah in stres, ki bi bil sicer prisoten. Ta se vsekakor vedno najbolj obnese.

Druga možnost je poslušanje glasbe. Ta te pomirja, če poslušáš veselo glasbo pa postaneš vesel še ti in tako dobiš nov zagon.

Najboljši preganjalec strahu pa je, da ti nekdo od »višjih funkcij« reče, da ti kakšno oblačilo lepo pristaja ali te na splošno pohvali za naravno lepoto. Še najboljše pa je, da ti organizator reče, da bo vse v redu. Besede, »vse bo super« je nekaj pomiritev, če ni on nervozen in ti to reče, potem nekako globoko v sebi veš, da tako tudi bo, pa naj se zgodi kar se hoče.

12.3 IZJAVE ZNANIH MARIBORČANOV, KI SE UKVARJAJO Z MODO

Ker sem seveda zelo radovedna in rada raziskujem, sem pisala še nekaj svojim prijateljem, ki so mi z veseljem priskočili na pomoč in mi odgovorili na nekaj vprašanj.

Izjava o delu z manekenkami, Marjan Laznik, fotograf: »Večni problem pri modelih in manekenka je to, da so mlade in običajno zaljubljene, kar samo po sebi ni nič slabega. Problem pa nastane, ker ima posesivnega fanta, ki jo običajno čaka pred studijem, ali pa doma, če si ga celo ni drznila vzeti zraven v službo. Zaradi tega ni sproščena, posledično je pod stresom ona in fotograf, ali celo cela ekipa, če je tovrstno fotografiranje.

Fotograf je pod stresom, če model ne izpolnjuje pričakovanega ... spomnim se primera, ko se modela v kratkih hlačah ni želela sestiti na kovček in to pred množico fotografov na eni prireditvi namenjeni prav fotografom.

Aido Muratović, res dobre rezultate, tudi mednarodne, je začela dosegati šele, ko se je razšla s fantom.

Kar se mene tiče bi model, ki bi bil plačan in ne bi izpolnjeval nalog oz pričakovanega, zame zadnjič delal.

Na tečaju se mi je zgodilo, da sem eni puncici, ki je želela biti model rekel, da bova odigrala ljubezenski prizor, na klopci v parku se je morala vleči z glavo na moja kolena oz v objem. Sicer je to mukoma naredila, med tem ko so fotografi fotografirali, sva imela razgovor, v katerem sem ji rekel, da če ji je to problem, kako bo potem delala še kaj drugega. Postavil sem ji hipotetično vprašanje, kaj če bi se morala z drugim modelim poljubiti, pa je rekla, da se ne bi. Moj komentar je bil, da bo tako težko kaj delala oz resno delala na tem področju. No, iz tega je bila kasneje cela scena, klicala me je tudi njena mama, ko da bi ji naredil ne vem kaj. Seveda takšnih modelov če jim sploh lahko tako rečeš, vsaj jaz in večina drugih fotografov, ne potrebuje.«

Izjava o delu med revijami in z modeli, Cvetka Hojnik, stilistka, uni. dipl. inž. oblikovanja tekstilij in oblačil: »Občutja pred in med revijo so pri vsakem posamezniku drugačna. Mislim, pa, da ni preveč časa, da bi mislil na karkoli drugega razen na delo, nastop in preoblačenje.

Manekenke "delajo" revije zelo samozavestno in profesionalno...mislim, da posebnega sproščanja ne poznajo, vse na reviji poteka tako hitro, da nimajo časa. Morda se sproščajo pred revijo s poslušanjem glasbe. Svojo nervozo zelo dobro skrivajo (če je prisotna).

Moje delo je bilo pripraviti oblačila za celo revijo po izhodih in manekenkah. Oblačila se pripravljajo en dan pred revijo. Takrat se kombinirajo k stylingom tudi modni dodatki. Če so oblačila premajna ali prevelika, se jih na probi pred revijo zamenja. Včasih seveda pride tudi do zmede. Takrat moraš seveda ohraniti mirno kri in zadevo rešiti sam. V bistvu sem jaz bila tista, ki sem vodila revijo v celoti v zakulisju in bistvo vsega je, da gledalci ne opazijo, da je bilo karkoli narobe.«

Izjava o delu z manekenkami na revijah in individualno, mag. Miha Kacafura, fotograf:
»Manekenka in fotograf ali Lepotica in zver

Ne bom se spuščal podrobneje v to, zakaj kdo kaj počne, kaj je komu kaj ljubo; oziroma, zakaj se manekenka ali model želi postaviti pred aparat in zakaj in kako želi fotograf vse to ujeti.

Če je to del službe je odgovor enostaven, denar, če pa je to del osebnega interesa posameznika potem je odgovor težji.

Dejstvo pa je da interes mora obstajati. Obojestranski.

Seveda lahko osvetlimo takšno dejanje iz dveh vidikov glede na kraj dogajanja. Eno je poziranje in fotografiranje na modni pisti, takrat, kadar je prireditelj javna. Manekenka s svojim obnašanjem, pristopom, deluje na vse obiskovalce istoočasno in nameni fotografu pozornost samo par sekund, na točno določenem delu modne piste, tako, da gledalci tega največkrat niti ne opazijo. Fotograf lovi model naključno oziroma v tistih trenutkih poze modela, ki se mu zdijo najbolj zanimivi. Same slike motivov so enkratne in neponovljive.

Fotograf in model v takih primerih nista v direktnem stiku, saj se model – manekenka obnaša, giba ali kreira figure po lastni želji oziroma grobih naprej dogovorjenih napotkih. Vse individualne kretnje, in s tem nastale situacije rešuje sama in sproti.

Psihični napor v tem primeru ni ali pa je le delno usmerjen v množico fotografov, temveč ima model v sebi adrenalin, torej psiho skupine v kateri se to dogaja. Posameznih večjih psihičnih stresov taki primeri ne poznajo. No, morda se to dogaja pri prvih izhodih iz zakulisja, takrat je povečan srčni utrip, pa še ta se kasneje postopoma umiri in ustali.

Nastopa pa takrat psihični pritisk pri menjavi oblek, priteklin, ki jih manekenka potrebuje. Časovna komponenta je skopo odmerjena in potrebna je zbranost, mirnost, hitrost, uigranost tima,in verjamem, da je to tisto, kjer nastopa bistveno večji stres kot posledica pritiska na model- manekenko.

Seveda pri vsem tem, kako se model obnaša, kakšen je njegov izrazna licu, kakšnaa je sproščenost ali zavrtost, kakšno je njegovo psihično stanje je marsikdaj odvisno tudi od samega dne posameznika oziroma od individualnega počutja modela.

Precej drugačna pa je situacija kadar se fotografira v studio oziroma je na nek način pripravljen scenarij fotografiranja. V tem trenutku model ni več samo model, ki je posodil telo in čas, temveč se model spremni v igralko. Scenarji posameznih slik je natančno določen, ve se, kaj se želi na fotografiji upodobiti.

Model je v tem primeru na razpolago samo fotografu. Sa vse podrobnosti – preoblačenje, ličenje,, ima časa dovolj.

Pritisk na model tako psihičen kot fizičen je v tem primeru velik, saj pravzaprav dobra fotografija ali zaželjena izpoved zavisi v 90% od modela. Delati in slediti mora 100% navodilom fotografa, z njim sodelovati, se mu prepustiti in neizmerno zaupati.

Psihične ovire in pritiski na model so veliki še posebej takrat, kadar zaupanja ni 100% in kadar je v igri tudi nekaj golote in morda nepoznan fotograf. Sproščenost modela se poruši in izraznost obraza s tem tudi.

Zato je neobhodno, da se pred vsakim snanjem model in fotograf pogovorita, se spoznata, obdelata vsakdanje problem, skratka preideta na prijateljsko komunikacijo.

Če le te komunikacije ni, če model intuitivno začuti nelagodje ali možnost, da bo izigran (izigrana), da obstaja možnost, da se bodo morda fotke, ki model ne prikazujejo v lepi luči pokazale v javnosti, na www spletu,, potem je bolje, da se to konkretno pove, kajti zaradi stresa model, ki se zapre vase kot školka, ne more sproščeno delati. To ni stress zaradi adrenalina – ta je zaželjen, temveč stress zaradi nelagodja, zaradi potencialne nevarnosti, ki bi lahko blatila modelovo delo.

Tudi fotograf ima z modelom težave in tudi fotograf ima načete živce v kolikor simbioze med fotografom in modelom ni. In namesto, da bi se ukvarjal z kompozicijo, osvetlitvijo, ... mora dajati neskončno število opozoril, napotkov,modelu, ga usmerjati v vseh pogledih. In rezultat je običajno klavern.

Prav pri takih individualnem fotografiranju je “kilometrina”, torej izkušnje izjemno pomembne. Fotografiramo nekako pričakujemo, da se model “omehča” torej je pripravljen za resno delo po dveh urah dela ali po 200tih pripravljenih fotografijah.

Takrat popusti obrazna napetost, model osvoji prostor, ki ga obkroža, nastopa prva utrujenost in to ima za posledico, da se osredotoči samo na bistvo, torej na fotografiranje, na poze in izraznost.

To je čas, ko se model “prepusti okolju in fotografu”, nekako vseeno mu postane in prične delovati sproščeno zaradi varčevanja z energijo.

Stres pod katerim model vstopa v fotografiranje popusti! Čas je pravo fotografijo!

Kakšno izkušnjo iz fotografiranja?

Veliko jih je, veliko ali zelo veliko, katere povedo ali mi zaupajo modelke. Iz teh zgodb bi samo lahko rekel, da je za vsako mladenko ki se poda v tovrstne vode to lahko zelo bridka izkušnja.

Dandanes je namreč zelo lahko biti fotograf. Nabavi se oprema, postavi morda celo svoj lastni studijo in..... Ampak žal je resnica drugačna. Fotograf ni tisti, ki ima vso opremo, ampak človek, ki ima poleg opreme še kup drugih kvalitet. Kajti delo fotografa, ki dela z modeli je povezano z mnogimi drugimi človeškimi vrlinami. Od korektnosti do vzgojnosti, od zaupanja do pomoči in tolažbe, skratka fotograf mora biti človek. Dandanes pa je cel kup fotografov (predvsem mlajših – ampak ne vsi) ki to niso, ampak njim je oprema samo vaba za takšne ali drugačne “dogodivščine”. Večinoma le-teh pa se konča za model, ki deluje nepremišljeno slabo, saj ima po fotografiranju vse adute v rokah fotograf.

Prav iz tega vidika izhaja največji psihični stres, ki ga doživljajo modelke, pre, pri in po fotografiranju.

Sicer pa kratka dogodivščina:

Začetek fotografiranja. Grad. Dve modelki, dva fotografa. Scena je dinamično življenje na gradu. Torej tudi grajska dekleta niso bila vedno samo princeske, ki so sedela na pručkah, šivale in čakale princa. Ampak bile so tudi vesela dekleta, polna energije, dinamike, neumnosti, razigranosti, življenja polna,....

Tako smo želeli uprizoriti, kako tako grajsko dekle skoči iz treh stopnic na zelenico. Ne preko stopnic, ampak bočno, saj ni bilo ograje.

Vse skupaj je bilo visoko morda pol metra ali pa še to ne. Čevlji popolnoma normalni lahko bi rekli prej športni kot kaj drugega. Ampak glej ga zlomka. Model skoči, pristane in zajamra. Kaj je? Nič! Fotografiramo naprej še 5 min. "Mene boli peta!" pravi. Močno? Ja!

Gremo v bolnico in smo iz bolnice šli z mavcem na nogi – diagnoza, zlom petne kosti. Tisti dan smo posneli dve fotografiji. Prisluzili mavec na nogi in prevozili 280km. Modelka pa je dandanes že "zdrava" in je že lepa mamica.«

Izjava o delu na revijah, Evelina Donko, manekenka, stilistka, koreografinja: »Delo manekenke ni mačji kašelj, vseeno pa ni eno izmed najbolj stresnih del. Seveda si velika večina predstavlja, da je to delo eno izmed najlažjih. Pa vendar temu ni tako. Je pa velika razlika ali govorimo o delu manekenke v tujini ali v Sloveniji. V tujini je veliko bolj stresno, saj je masa manekenk, ki si želi uspeti, veliko več castingov, veliko zavrnitev, veliko pritiskov itd. Vendar se bom jaz kljub temu osredotočila na delo manekenke v Sloveniji. Problem v Sloveniji je v premajhni količini dela in preveliki masi punc, ki želijo biti manekenke. Naslednje vprašanje je, kako postati manekenka, k temu že spet veliko pripomorejo zveze in poznanstva ter agencija za katero se odločiš ali te vzame pod okrilje. Pri nas dobiš delo na podlagi komu si simpatičen ali si zanimiv medijem ali pa imaš naziv. Ni toliko govora o tem ali si primeren/a, imaš vse potencialne in ali dejansko obvladaš to kar počneš. Le redki fotografi in delodajalci to dejansko cenijo. Zato je vprašanje ali je to sploh delo, glede nato da se od tega zelo težko ali pa sploh ne da živeti. Koliko stresa prevzameš ob tem delu je veliko odvisno od tebe in agencije. Neka opozarjanja s strani agencije vsekakor so lahko, če tvoja teža ni primerna. Čeprav se včasih preveč poudarja hujšanje in ne toliko športanje, kar je seveda zgrešeno in to zna biti seveda zelo stresno, sploh če so punce že tako ali tako suhe.

Najbolj stresno je ko se revija dejansko začne in sledi preoblačenje, kjer se v nekaj minutkah moreš preobleci in korakati po odru, kot da nisi ravno malo prej; narobe oblekla majico, si skoraj pozabila zapreti zadrgo, bila obkrožena z tremi garderoberkami, ki so ti pomagale; ena pri slačenju, druga pri obuvanju, tretja ti pa je že pripenjala nakit, s katerim moreš biti previden, ker je več vreden kot pa boš ti dejansko sploh danes zaslužila; in potem v vsej zadregi se pozabila na torbico. In to vse sekundo pred prihodom na oder... Za piko na i pa še moreš privlačno hoditi, se smehljati, prodajati to kar nosiš in imeti v glavi koreografijo. Pa vse to ne samo enkrat ampak tudi po desetkrat ali več. Vročina ti zleze pod kožo, ne smeš se potiti in kljub temu, če so ti čevlji za eno številko premajhni pač moreš malo potrpeti. Prava velika zadrega pa je, če se ti kaj zgodi na odru, kjer te vidijo

prav vsi. Takrat se malo nasmehneš in elegantno z aplavzom odkorakaš naprej. Tako da je stresno delo, vendar nimaš časa razmišljati o tem.

Pred revijo pa je na primer veliko čakanja, pomerjanja oblačil, delanja frizur in ličenje. Vedno moreš biti ostali ekipi na razpolago. Tako da je potrebno veliko potrpežljivosti.

Potrpežljivost je pomembna tudi pri slikanju, medtem ko stres ni prisoten. Sama sem bila tudi stilistka in koreografinja. Ko imaš več vlog na enkrat zna biti vsa situacija še toliko bolj stresna. Kot stilistka začneš delati že nekaj dni pred tem, večinoma to pomeni cele dneve po nakupovalnem središču ustvarjati stajlinge za modne revije. Ko prideš domov, se moreš pripraviti za modno revijo. Splanirati kje bodo oblačila, kje obutve, bo dovolj velik prostor, je dovolj stojal itd. Potem preoblačenje manekenk in slačenje, pregledovanje stajlingov pred odhodom na oder itd. Eden najbolj utrujajočih del je prav pospravljanje vseh oblačil in vračanje v trgovine. Kjer stvari lahko manjkajo ali so poškodovane. Vse to čaka nas stiliste na delu, že tako napornega dneva.«

4. ZAKLJUČEK

Pisanje raziskovalne naloge mi je bilo v veliko veselje, saj sem v njo lahko vnesla tudi delček sebe, delček mojega dela, s katerim se ukvarjam že od malih nog – to sta manekenstvo in moda. Podala sem svoje probleme, težave, navsezadnje pa tudi lepe zgodbe in dogodivščine iz moje kariere.

Namen raziskovalne naloge je bil raziskati področje stresa v življenju manekenk in modelov. Samo področje je zelo razširjeno, zato sem vzela najpogostejša vprašanja kaj je stres, kako se ga rešiti, kakšni so simptomi, ...

Pri raziskovanju mi je pomagalo tudi nekaj mojih prijateljev iz modnega področja, ki so mi odgovorili na vprašanja in z tem še izboljšali mojo raziskovalno nalogo.

Kot sem predvidevala, so bile večinoma vse moje hipoteze potrjene. Glavobol, pomanjkanje energije, slabo počutje, zapiranje svojih čustev pred drugimi, vse to so simptomi stresa. In tudi glede tega, da obstajajo vaje sem imela prav. Obstajajo tako fizične kot tudi psihične. In seveda je potreben tudi svež zrak in druženje z prijatelji in družino, saj ti ta dva dejavnika v glavnem lahko najbolj pomagata.

Upam, da sem z raziskovalno nalogo pripomogla k boljšemu poznavanju stresa, da sem s tem pomagala kateremu posamezniku ali posameznici, ki se s tem že modra srečuje, da jim bo lažje, prav tako pa sem pomagala navsezadnje tudi sebi. Kot model in manekenka se velikokrat znajdem pred stresno situacijo, zato je dobro da poznam prednosti in posledice stresa, najpomembnejše pa kako se ga lahko znebim. Prepričana sem, da je znanje, ki ga lahko pridobim tudi izven šole še pomembnejše in boljše, saj sem si ga pridobila sama in se za to resnično potrudila.

5. VIRI IN LITERATURA

1.5 KNJIŽNI VIRI

- Aleksander Schmidt; Najmanj kar bi morali vedeti o stresu; 2001, Ljubljana; Zbirka Navodila za uporabo homo sapiens-a
- Dr. Vernon Coleman; Sres in vaš želodec; 1987, Ljubljana; Mladinska knjiga
- Mojca Zvezdana Dernovšek, Mateja Gorenc, Helena Jeriček; Ko te stresa stres : kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje; 2012, Ljubljana; Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije
- Mojca Zvezdana Dernovšek, Mateja Gorenc, Helena Jeriček; Stres, tesnoba in depresija pri bolnikih z rakom; 2007, Ljubljana; Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije
- Molcho Samy; Govorica telesa; 1997, Ljubljana; Mladinska knjiga
- Pease Allan in Pease Barbara; Velika šola govornice telesa : nebesedno izražanje, kulturni vzorci sporazumevanja in branje med vrsticami; 2008, Ljubljana; Mladinska knjiga
- Starc Radovan, Stres in bolezni : od stresa do debelosti, zvišanih maščob, arterijske hipertenzije, depresije, srčnega infarkta, kapi in prezgodnje smrti; 2007, Ljubljana; Sirius AP

2.5 SPLETNI VIRI

- Stres, Wikipedia (elektronski vir), dostopen na URL naslovu: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Stres> (3.2.2016)
- Stres, Lek (elektronski vir), dostopen na Url naslovu: <http://www.lek.si/si/skrb-za-zdravje/bolezni-in-simptomi/osrednji-zivcni-sistem/stres/#vir-02> (6.2.2016)

3.5 VIRI SLIKOVNEGA GRADIVA

- Slika 1 http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/ko_te_strese_stres.pdf