

Stresszkezelési útmutató a mindennapokhoz



Dr. Csik Klára
tulajdonos-ügyvezető
Karrier és Stílus

Nap mint nap cseng a telefonom, hallgatom az új információkat: kivel mi történt. Cégek vonulnak ki, munkahelyek szűnnek meg, átszerveznek, összevonnak – megannyi változás. A mindennapok létbizonytalansága okozta, ránk nehezedő nyomás a stressz, amellyel meg kell küzdenünk. De hogyan?

Szakmai kurzust tartottam a közel-múltban fiatal szakemberek számára, ahol az egyik résztvevő tudta, ki „találta fel” a stressz fogalmát. Ez 9 éve tartó képzési munkám során első alkalommal fordult elő. Sikerélmény volt számomra – eszerint van olyan a fiatalok között, aki nemcsak a munkájában próbál egyre jobb lenni, hanem emellett általános intelligenciáját is folyamatosan fejleszti.

Sellye János magyar tudós volt amúgy, aki először írta körül ezt a tünetegyüttest a stressz szóval. Mit is jelent? – hangzik a költői kérdés. A válasz: minden, ami érzelmi vagy fizikai változást okoz. A stressz mindenki számára máshogyan mutatkozik meg, attól függően, milyenek a belső reakcióink az eseményekre vagy elvárásokra. Érdekes, de az elképzelt változás is okozhat stresszt. Ha nem tudjuk, merre haladunk, mi lesz velünk, és folyamatosan az alternatívákon törjük a fejünket – ez is stresszhelyzetet idézhet elő.

Stresszcsökkentő tanácsok

Hogyan csökkenthetjük a stressz nyomását a mindennapokban? Ha erre megtaláljuk a választ, akkor sokat tettünk magunkért.

Az első tanács: ismerd magad, TE hogyan reagálsz a stresszes helyzetekre. Használj pozitív önállítókat, miszerint meg tudod csinálni, képes vagy rá, te vagy a legjobb, abban, amire éppen vállalkozol!

Ne halogasd a döntést patóposan, mert nem érsz rá. Ami ma érvényes, az holnapra már múlt idő.

Redukáld magadban az eredmény jelentőségét. Ha nem leszel kész, ha nem úgy si-

kerül, ahogyan elképzelted, akkor sem dől össze a világ, mindig jön egy új kanyar! A lényeg, hogy te magad tudd: mindent megtettél a cél, az eredmény elérése érdekében, és ez már felszabadít a stressz görcse alól. Érdekes megfontolni, hogy kerüljük azoknak a társaságát, akik felidegesítenek. Persze mi van, ha elsősorban a főnök idegesít? Ez a helyzet szinte megoldhatatlan, és a vége sokszor a munkahely-változtatás. Változtassuk meg a reakcióinkat, csökkentsük a kiszámíthatóságunkat! Ha reakcióink változatosak, új fordulatot idézhetünk elő, és máris más a helyzet.

Világos és megvalósítható jövőkép

Álmok, tervezés, megvalósítás, kivitelezés – mind megannyi kulcszó a stressz hatásainak csökkentésére.

Ne rögtön a megvalósítás módjában, idején gondolkodjunk, előbb inkább magának a célnak a megfogalmazására összpontosítsunk. Érdekes a környezetünkben másokat is bevonnai a jövőkép kialakításába, mivel ők kívülről látnak bennünket, és lehetnek hasznos észrevételeik erre vo-

natkozóan. Persze sehol sincs kolbászból a kerítés, és semmit nem adnak ingyen, úgyhogy álljunk a realitás talaján. Bár a jövőbe nem lát senki, mégis fontos, hogy kialakítsuk és vezessük életünk folyamát, mert ez segít abban, hogy pozitívan, optimistán gondolkodva haladjunk – ELŐRE! 2012 még nehezebb lesz, halljuk egyre gyakrabban, ami azért jelent stresszt, mert már évek óta várjuk, mikor lesz egy kicsit – ha nem is könnyebb, de – kiszámíthatóbb a helyzet.

Hozzávalók

Milyen tulajdonságok segíthetnek a sikeres teljesítéshez?

- Szenvedély, hogy ne csak szükségből végezzük a dolgunkat, hanem szeresük is, amit csinálunk!
- Lelkesedés, hogy mindig találjunk valamit, amitől kedvünk van a feladathoz.
- Hit: higgy abban, hogy amit csinálsz, annak van értelme és célja.
- Egyszerűség, miszerint a legbonyolultabb dolog is részekre bontható és kezelhető.
- Realitáserzők: tudd, mire vagy képes, ismerd a lehetőségeidet és a korlátaidat!
- Hitelesség: ne csak szavakban, hanem tettekben is képes légy a feladat elvégzésére, kivívva ezzel a magad és a többiek elismerését. Hiszek a személyes példamutatás erejében, mert ezzel motiválhatod a csapattársaidat.
- Önmotiváltság és ugyanakkor mások inspirálása céljaik elérése érdekében. Higgy magadban és másokban, mert, bár a helyzet nem rózsás, de nem is reménytelen. ■

Stress management guide

We are living turbulent times: companies are leaving the country, employees are laid off and there are restructuring processes under way everywhere. This lack of stability puts great pressure on us – the question is how we can cope with it. It was Hungarian scientist János Sellye who first used the term 'stress' to describe the symptoms. Stress is manifested differently in each individual, depending on our internal reactions to events and expectations. If you do not know what is happening to us and keep thinking about possible outcomes, a stress situation might occur. How can you ease the pressure in your everyday life? First and foremost, you have to get to know yourself. Think positively: you can do it because you are capable of doing it – you are the best in what you are doing. Do not delay decisions and reduce the significance of results in your thinking. What is really important for you is to know that you did your best to achieve the desired results, so you do not have to be stressed out about the result. Before thinking about how to achieve your goals and when, first you have to define the goal itself – possibly with the help of someone you know as they see you from an external perspective and therefore can make useful suggestions. What kind of characteristics can help you in performing well? Passion, enthusiasm, faith, simplicity, a sense of reality, credibility and self-motivation can all contribute to your successful career. ■