



Hogyan kezeljük az (akut) stresszt a munkahelyen?

Írta: Schönig Henriett



SWATANTRA
A GYÓGYÍTÓ LÉLEKUTAZÁS

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

Az akut stressz egy fizikai reakció, ami segít túlélni. Energiát ad és éberen tart, hogy élesek maradjunk, és felkészültek legyünk a veszélyes helyzetekre az életben.

Pontosan ez az, amire szükséged van, ha például útközben találkozol egy oroszlánnaal (csak egy példa), vagy adott esetben egy közlekedési balesetet kell elkerülni a vezetőülésen kormányozva. De sokkal nehezebb kezelni, ha váratlanul ér ez a fajta stressz munkahelyen, bármilyen (egyéb) okból.

Hogyan kezelheted a feszültséget ilyen helyzetekben?

Hogyan csökkentheted azt a stresszt, amit érzel?

Erről a pszichológus, Britt Slief beszél:

Akut stressz vs. krónikus stressz

"A stressz két különböző formában jelentkezik: akut és krónikus stressz. Az akut stressz segíthet, például döntéseket hozni" - mondja Britt Slief. "Általában véve, a tested jól kezeli."

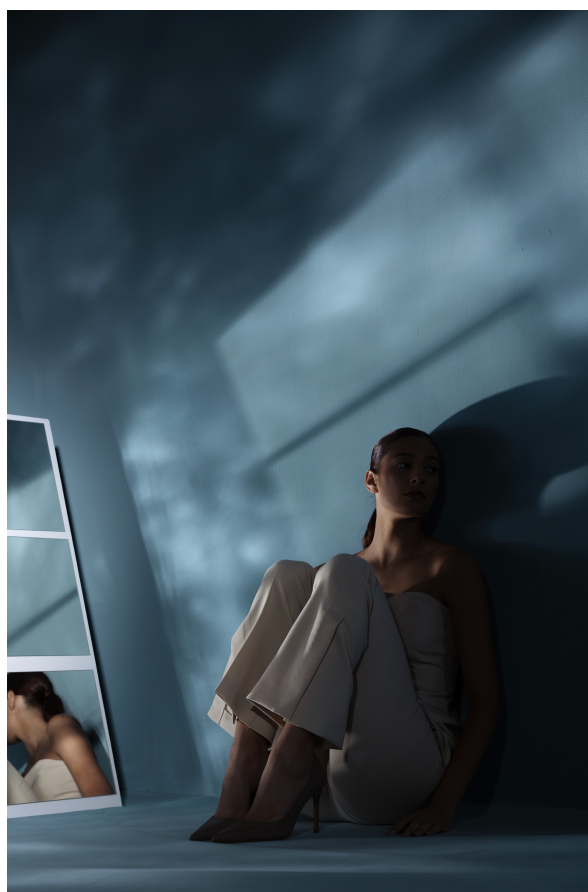
A krónikus stressz más történet.

"Ha a stressz hosszabb ideig fennáll, veszélyessé válik a tested számára. Elveszíted a pozitív elemeket, és fizikailag kimerülsz" - folytatja.

"Képzeld el úgy, mintha vizet használnál a tűz oltására: eleinte ez hatékonyan csökkenti a lángokat. De ha folyamatosan öntöd a vizet egy már nem égő házra, végül az is össze fog omlani" - mutatta be a pszichológus, a Soesja Vogels egy korábbi cikkében.

Ha krónikus stresszt tapasztalsz, a stresszhormonjaid magas szinten maradnak, és tested állandó figyelőállapotban van. Ilyenkor a következő fizikai tüneteket észlelheted a testedben:

- fejfájás
- izomfeszültség
- gyomorfájdalom
- emésztési problémák
- alvászavarok
- csökkent figyelem



A tested által adott jelek/jelzések a helyzettől függően változhatnak.

Britt szerint: *"Egyrészt (szapora) szívverést és gyors légzést tapasztalhatsz, másrészt meg is izzadhatsz, és érezheted, ahogyan az izmaid megfeszülnek."*

Stressz csökkentése akut helyzetekben

Tehát a tested közli veled, ha stresszes vagy - és **a tested néha jobban tudja ezt, mint az agyad.** A kérdés az: mit tehetsz stresszes helyzetben a feszültség csökkentése, és a megnyugvás érdekében?

Több dolgot is tehetsz, hogy jobban kezeld a stresszes helyzeteket, mind hosszú távon, mind pedig rövid távon.

Hogyan csökkentheted a stresszt akut helyzetekben

Hogyan tudod megnyugtani az idegrendszeredet, amikor hirtelen stresszes helyzetben találsz magad, például egy dühös kolléga, vagy egy váratlanul szűk határidő miatt?

Britt a következőket tanácsolja:

1. Koncentrálj a lélegzésedre

A lélegzet egy erős eszköz, ami azonnal megnyugtathat. **A lélegzés segít a jelenben maradni és kapcsolatot teremteni a vegetatív idegrendszerrel.** Próbáld ki légzés technikákat, amelyek segíthetnek megnyugodni akár 5 perc alatt (működik, higgyétek el!).



2. Keresd a levezetést

Egyszerűen csak „tereld el önmagad!”

Ez segít abban, hogy kitisztítsd az elmédet és megértsd a helyzetet. Például: figyelj a környezetedre, nézd meg, mi történik körülötted, és változtasd meg a gondolataidat. Ezt mind a helyzet előtt, mind pedig utána tedd meg, a stressz-válaszod csökkentése érdekében.

3. Nevelj a segítő gondolatokat

Amikor stresszesek vagyunk, könnyen elmerülünk a legrosszabb forgatókönyvekben.

Cseréld ki ezeket a kritikus gondolatokat, segítő gondolatokra. Kérdőre vonhatod a pesszimista elméleteidet és pozitívabb forgatókönyvekre válthatsz. Egy mantra is segíthet, mint például: „A nehéz helyzeteket is képes vagyok megélni”.

Tartsd észben (illetve ne feledd), hogy a technikák működnek, de mi emberek mind különbözőek, ezért a számodra legideálisabbat válaszd. És ez igaz a különböző helyzetekben is. Néhány helyzetben jól jöhet a leveztetés, míg más alkalommal az egyáltalán nem segít.

Hogyan csökkentheted a stresszt hosszú távon

Mentális ellenállóképesség építésével ellenállóbbá válsz a stressz ellen.

Még az akut fajtával szemben is, ami váratlanul jön (például: egy nehéz beszélgetés, ami előtt MÁR ideges vagy, vagy például amikor a vezetőd/főnököd (anyukád) hirtelen behív az irodájába (otthonába) egy morcos üzenettel).

Az ellenállóképesség segít rugalmas megközelítést alkalmazni a kihívásokkal és a visszaesésekkel szemben, amint azok jelentkeznek, de segít „visszarendeződni” azt követően is.

Ezáltal:

- **kevesebb stresszt tapasztalsz**
- **higgadtabb maradsz a feszült helyzetekben**
- **tehát: segít felépíteni az ellenállóképességet**

Britt a következőket tanácsolja:

1. Alakíts ki egy egészséges rutint. **A rutin segíti a kontrollérzést, és némi fókuszot ad a napodnak.**

2. Mozogj. **A mozgás és a sport segít kiszakadni az elméd világából, a testbe kerülni.** Pont ezt kell, amikor az elméd túlórázik.



3. Gyakorold rendszeresen a tudatosságot. Hosszú távon a tudatosság növeli a melatonin termelést, ami segít ellazulni, jobban aludni és könnyebben megbirkózni a stresszel.

4. **Vegyük át az irányítást a gondolataid felett!**

- Írd le, mi stresszel és mit tehetsz ellene?
- Mi az, amit kézben tarthatsz, és mi az, amit nem befolyásolhatsz?

Felkészülhetsz egy beszélgetésre, de nem befolyásolhatod, hogy a másik hogyan reagál.

5. Csinálj olyan dolgokat, amik energiával töltenek fel. Azok a tevékenységek, amik energiával töltenek fel és segítenek ellazulni, könnyebbé teszik a testednek a stresszes helyzet utáni helyreállást.

Segítővel való gyakorlás a stressz csökkentése érdekében

Egy Segítő segíthet neked a stresszes helyzetek előtt, alatt és után is. Távolról is megvizsgálhatjátok a helyzetet, a viselkedésedet együtt, és átgondolhatjátok, mi ment jól és mi nem, tanulva a tapasztalatokból.

Emellett a Segítő, segíthet felkészülni egy közelgő stresszes helyzetre. Például van egy interjú előtted, és ez stresszel. Egy Segítővel együtt megvizsgálhatod, hogy pontosan honnan származik a stressz gyökere és hogyan készülhetsz fel erre az interjúra.

A Segítő segít abban is, hogy kevésbé legyél önmagadhoz szigorú és kevésbé ítélj el magad (mert mindannyian hajlamosak vagyunk szigorúan ítélkezni magunk felett ezekben a helyzetekben), és hogyan reflektálj a helyzetre, amikor az véget ért.

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

Ez biztosítja, hogy tanulj valamit a stresszes élményből, ami erősebbé tesz, igaz?



Egészségedre – tovább élsz vele!

Henriett

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorozható.