



## Stres - eliminacja

A zatem, spróbujmy zastanowić się, gdzie tkwią przyczyny stresu, któremu ulegamy. Być może zbyt identyfikujemy się z naszą pracą? A może nie potrafimy dostrzec i uznać, że inni kierują się w życiu odmiennymi od naszych wartościami, mają inne cele i inaczej interpretują rzeczywistość? Może problem polega na tym, że nie umiemy delegować zadań - chcemy wszystko robić sami żyjąc w przekonaniu, że nikt nie zrobi tego wystarczająco dobrze? Czy jesteśmy cierpliwi wobec siebie i innych? Czy dostatecznie słuchamy i obserwujemy, zamiast wciąż stawiać wymagania? Czy powinniśmy przejmować się wszystkimi drobiazgi?

Obok refleksji nad własnymi przekonaniem i reakcjami, w próbie stawienia czoła stresowi niezwykle istotna jest też tzw. samoświadomość. Zastanówmy się nad naszymi atutami i mocnymi stronami. Które z zachowań nie ułatwiają nam radzenia sobie z przeciwnościami i które z nich możemy wyeliminować? Jaka część bodźców doprowadzających nas do stanu emocjonalnego wrzenia jest poza naszą kontrolą? Czy zawsze stawiamy sobie realne, możliwe do zrealizowania cele? Jak możemy lepiej przygotować się do wykonywania obowiązków tak, by minimalizować to, co nieoczekiwane?

Jedną z metod pracy nad własnymi reakcjami jest konstruktywna "rozmowa z sobą". Niech pierwszym krokiem w walce ze stresem będzie spisanie dialogów, które prowadzisz w myślach w sytuacjach stresowych. Co wtedy przychodzi Ci do głowy? Podziel owe myśli na pozytywne i negatywne. Dokonaj rozróżnienia na to, co rzeczywiście dzieje się w określonej sytuacji, oraz na własne interpretacje zdarzeń.

Kolejnym krokiem niech będzie umniejszenie wagi zawodowego problemu, z którym w danej chwili masz się zmierzyć. Koncentrując się bowiem na samym problemie, a nie na jego rozwiązaniu, sam pogarszasz własny nastrój.

Dalszym krokiem może być pozytywna autosugestia, a więc wypracowanie nowego sposobu interpretacji negatywnych myśli. Naucz się akceptować pozytywne sformułowania - przykładowo stwierdzeń „na pewno zrobię błąd” nie zamieniaj na „nigdy nie zrobię błędu”, lepiej przekształć je w sformułowania typu "to nie będzie katastrofa, jeśli zrobię błąd”.

Bardzo dobrym środkiem pozwalającym na uodpornienie się na sytuacje stresujące jest wszelka aktywność fizyczna. Może to być praca w ogródku, pływanie czy choćby porządki domowe. Podczas wysiłku fizycznego organizm wytwarza endorfiny - substancje, które działają przeciwbólowo, odprężająco i wywołują dobre samopoczucie.

W sytuacji, gdy stres dopadnie Cię nieoczekiwanie, pomyśl o skutecznej formie relaksacji - tzw. spowolnieniu psychofizycznym. Polega ono na redukcji napięcia mięśniowego z jednoczesnym zmniejszeniem aktywności myślowej. Aby relaks był skuteczny i długotrwały, powinien odwoływać się do ciała, umysłu i sposobu oddychania. Tej trudnej sztuki warto uczyć się na podstawie kilku prostych ćwiczeń. Można je zawsze łączyć w dłuższe sekwencje.

A zatem - zacznij od splecenia dłoni na karku, kierując łokcie na zewnątrz. Wykonaj skręt tułowia w lewą, potem w prawą stronę. Następnie połóż dłonie na biodrach. Pochyl powoli głowę i klatkę piersiową. Powoli prostuj kręgosłup, krąg za kręgiem, następnie wypchnij do przodu klatkę piersiową. Następnie wyciągnij ręce przed siebie, zaciśnij pięści, a potem naprzemiennie rozprostowuj energicznie palce (koniecznie pamiętaj w wspomnianej naprzemienności). Na zakończenie, w pozycji stojącej, sięgnij jedną dłonią w górę tak wysoko, jak tylko potrafisz, następnie wykonaj to samo ćwiczenie drugą ręką. Powtarzaj schemat naprzemiennie i próbuj za każdym razem sięgnąć nieco wyżej.

Podczas wykonywania każdego z opisanych ćwiczeń staraj się oddychać głęboko i świadomie. Zacznij od zmniejszenia napięcia mięśni - rozluźnienie “głowy” przyjdzie samoistnie i niepostrzeżenie.

## **Groźba wypalenia zawodowego**

Negatywnymi skutkami pracy w stresie, tak zgubnymi niezależnie od wykonywanego zawodu, są: obniżenie koncentracji, rozproszenie uwagi, zaburzenia myślenia, uleganie złudzeniom. Obniża się poziom obiektywizmu i krytycyzmu, wzrasta natomiast irracjonalność i nieadekwatność oceny sytuacji oraz jej następstw. Wszystko to skutkuje zmniejszeniem kreatywności i pomysłowości,

co wprost prowadzi do uczucia frustracji czy bezradności.

Długotrwałe trwanie w stresie przynosi dużo bardziej zgubne, negatywne efekty dla naszego organizmu. "Zaniedbany" stres prowadzi do zaburzeń funkcji serca i układu krążenia, w tym nadciśnienia oraz podwyższonego ryzyka zawału serca. Jego skutkiem bywa też nieżyt żołądka, a nawet wrzody żołądka i jelit. Pojawiać się mogą zaburzenia snu, problemy z utrzymaniem wagi ciała, także chroniczne zmęczenie, napadowe zawroty głowy, problemy z oddychaniem, migrena - nie wspominając o zaburzeniach funkcji seksualnych.

Długi okres przeżywania ciągłego stresu i angażowania całej energii życiowej w pracę zawodową w końcowym efekcie skutkuje negatywnym wpływem na motywację, przekonania i nasze zachowania. Specjaliści nazywają ów skutek syndromem wypalenia. Typowa wypowiedź osoby "wypalonej zawodowo" bywa podobna do następującej: "Czuję się dość kiepsko, czuję się wyczerpany/a emocjonalnie, fizycznie i psychicznie. Mam poczucie bezradności i braku perspektywy. Nie jestem w stanie emocjonować się pracą. Nie odczuwam radości życia".

## **Czas na dystans**

Stresu nie sposób wyeliminować całkowicie. Można natomiast znaleźć skuteczny kompromis pozwalający zrealizować zawodowe cele przy mniejszym obciążeniu psychicznym.

Nie traktujmy pracy zbyt osobiście. Perfekcjonizm uznawany przez wielu z nas za podstawowy warunek osiągnięcia sukcesu jest zdecydowanie częściej powodem złego samopoczucia, niż satysfakcji z wykonanej pracy. Tuż przed perfekcjonizmem jest przecież zawodowa rzetelność i chęć sumiennego wywiązywania się z obowiązków, które to cechy w zupełności wystarczą do osiągnięcia zawodowego celu. Warto przy tym pamiętać, że posunięty o krok za daleko perfekcjonizm psychologowie diagnozują jako dewiację, która może uniemożliwić normalne funkcjonowanie.

Zarówno w przypadku eliminowania codziennego stresu, jak i zabezpieczania się przed syndromem wypalenia zawodowego, warunkiem powodzenia wydaje się być samodzielne ustalenie własnego tempa pracy i życia. Właściwe ustalenie priorytetów, umiejętność oddzielenia spraw jednocześnie ważnych i pilnych, od tych zaledwie pilnych lub zaledwie ważnych, w świecie wiecznego pośpiechu

pomaga zachować psychiczną równowagę.

Praca to nie wszystko. Nie dopuścimy zatem, by realizacja zawodowych obowiązków kiedykolwiek odbywała się kosztem rezygnacji z tego, co nas satysfakcjonuje i uszczęśliwia w życiu prywatnym.