https://www.canva.com/design/DAEvovYYNhA/rcmZuAZONUq_BCky33qncQ/edit?layoutQuery=prezentare

MANAGEMENTUL STRESULUI

Tehnici, strategii, activități

Într-o lume în care ritmul vieții devine din ce în ce mai alert, ne lovim tot mai des de burnout (formă de epuizare fizică și mentală generată de stres și suprasolicitare). Efectele sunt foarte grave și pe termen lung : depresie, atacuri de panică, boli cardiovasculare, probleme cu memoria și uneori chiar tentative de suicid. Numărul de ore petrecute în activitatea profesională nu sunt direct corelate cu productivitatea, iar dezechilibrul work - life, insatisfacțiile profesionale, volumul sarcinilor, stresul, relațiile profesionale tensionate, toate pot conduce la epuizare.

- *Burnout-ul este precum istorioara broaștei – o broască este pusă într-o oală cu apa, pe foc și aceasta înoată în apă. Încet, încet temperatura apei crește, dar broasca fiind ocupată cu înotul, nu remarcă schimbarea lentă de temperatură. Când apa devine prea fierbinte pentru supraviețuire, este deja prea târziu, broasca și-a consumat toată energia și nu se mai poate salva. Efectul stresului asupra noastră este similar, așa că este foarte important să îi remarcăm primele semne astfel încât să nu ajungem ca broasca din poveste.*

- Cum prevenția este cel mai la îndemână instrument, avem nevoie de educație și auto-educație pentru optimizarea resurselor proprii. Fiecare dintre noi are responsabilitatea de a-și găsi și păstra echilibrul, de a ne cunoaște ritmul interior și a ne optimiza utilizarea resurselor personale astfel încât să fim productivi profesional în timpul orelor de program , dar să ne preocupăm și de pasiuni și prieteni în timpul liber.

- Organizația Mondială a Sănătății a declarat stresul ca fiind epidemia secolului, acesta fiind o constantă în viața profesională. Chiar dacă lumea a evoluat și există tehnologie care să ne ajute să ne desfășurăm activitatea, mereu apar noi provocări profesionale care creează haos și presiune.

Este foarte important să învățăm să gestionăm stresul încă din perioada de școlarizare:

- *fizic* – mâncare sănătoasă, odihnă, mișcare
- *mental* – învățarea de a trăi cu factorii de stres, momente de relaxare, investire în inteligența emoțională
- *spiritual* – conștientizare, tehnici de meditație și de introspecție, mindfulness

Ce este stresul?

“Stresul este răspunsul fiziologic, psihologic și comportamental al individului atunci când acesta percepe o lipsă a echilibrului între ceea ce se cere/așteaptă de la el și abilitatea sa de a se ridica la înălțimea acestor așteptări într-o perioadă dată de timp”.
(Stephen Palmer)

Cum recunoaștem stresul?

Simptome:

- Insomnie
- Dureri de cap
- Creșteri sau scăderi inexplicabile în greutate
- Dureri de stomac
- Tulburări de digestie
- Atacuri de panică
- Dificultăți de concentrare
- Probleme de memorie
- Variații ale pulsului
- Transpirație excesivă
- Oboseală
- Greață
- Nevoia de izolare socială
- Comportamente obsesiv - compulsive
- Căderea părului, degradarea unghiilor

Managementul stresului

Există un set de **tehnici** și abordări menite să îi ajute pe oameni să gestioneze mai bine stresul din viața lor prin analiza factorilor de stres specifici și acțiuni pozitive menite să minimizeze efectele lor.

Acordă-ți timp și fă o analiză a stresului din viața ta:

1. Cum se manifestă stresul la tine? – ca să poți lua măsuri, trebuie mai întâi să faci un pas în spate, să te analizezi și să înțelegi cum poți recunoaște semnalele de stres
2. Identifică sursele de stres profesional, schimbări în viața personală, familie, prieteni, etc.
3. Învață să recunoști primele semne de stres – cum încep manifestările stresului la tine – dureri de cap, dureri de stomac, insomnii?
4. Ce strategii de reducere a stresului aplici - dacă ne facem o analiză obiectivă, descoperim că avem strategii de management al stresului fără să ne dăm seama – unii mănâncă ciocolată, alții apelează la alcool sau la fumat, unii nu mai mănâncă
5. Caută strategii de managementul stresului care funcționează pentru tine și sunt sănătoase – practică un sport, apucă-te de meditație, sună un prieten și descarcă-te
6. Pune-te pe primul loc – poate pare egoist, dar e exact ca la măștile de oxigen din avion, trebuie mai întâi să ai grijă de tine ca să poți avea grijă de alții
7. Cere sprijin – fie de la familie, de la prieteni sau de la un profesionist

Tehnici de management al stresului

Abordări orientate spre acțiune

- Fi asertiv
- Elimină distragerile
- Învață să îți folosești timpul
- Pune limite
- Ia o pauză

Abordări orientate către emoții

- Afirmații pozitive

Abordare cognitivă – implică terapie prin discuție, cu un specialist

- Dietă și exerciții
- Rezistență la stres
- Vorbește cu cineva
- Meditație și relaxare
- Odihnă

Cercetătorii consideră stresul ca fiind cu atât mai mare cu cât munca pe care o prestăm nu se potrivește competențelor și abilităților noastre, ceea ce ne scade capacitatea de a gestiona stresul. Având în vedere faptul că petrecem mult timp la locul de muncă și stresul ne copleșește, este foarte greu să lăsăm stresul la ușă și să ne vedem de viața personală, deci indirect, stresul ne afectează traiul de zi cu zi și în plan personal. Conform unui studiu efectuat de Universitatea Duke (Statul Carolina de Nord), 70% din accidentele de muncă au ca factor principal stresul și 50% din zilele de absență au ca factor cauzator stresul.
Stresul poate fi gestionat atât la nivel individual, cât și la nivel organizațional, iar o abordare integrată este de dorit pentru un efect de durată.

Cum putem gestiona stresul la muncă :

- respectarea pauzei de prânz
- participarea la team-building-uri și alte oportunități oferite de firmă pentru socializarea cu colegii
- respectarea orelor de program
- luarea concediului anual de odihnă și profitarea de el pentru reîncărcarea bateriilor
- participarea la cursuri de dezvoltare personală
- acordarea de timp pentru mișcare
- îndeplinirea sarcinilor și respectarea celorlalți
- promovarea unei comunicări deschise cu șefii
- apelarea la un profesionist în caz de nevoie

Companiile au remarcat că un angajat stresat este neproductiv, se îmbolnăvește des și costă. Așa că investesc pentru a reduce și gestiona cu succes stresul la locul de muncă. Pe lângă eforturile pe care le face sau nu compania unde lucrăm, avem datoria față de propria persoană de a găsi metode care ni se potrivesc pentru reducerea nivelului de stres: tehnici de relaxare, meditație, muzică, mișcare, sport, resurse diverse de dezvoltare personala. Iată câteva propuneri:

Resurse:

- - stressreliefpig.com/games - relaxare prin joc

- https://www.youtube.com/watch?v=p9Jx4vso25Y – un exercițiu de vizualizare care ajută să îți liniștești mintea

- https://www.youtube.com/watch?v=pRAezlFcDwc – muzică pentru relaxare

- https://www.youtube.com/watch?v=xT5_yWzTWOo – exerciții și masaj al mâinilor pentru destresare

- https://www.youtube.com/watch?v=04PgJqJGLQc – exerciții de respirație pentru reducerea nivelului de anxietate

- Vă mulțumesc pentru atenție!

Prof. Covăsnianu Liliana-Elena