



MNG
centar

Izvod iz treninga **Eliminatori stresa**



Sadržaj

1. Uvod	1
2. Borba sa stresom	2
3. Strategije orijentisane na prihvatanje	3
4. Strategije orijentisane na akciju	5
5. Emotivno-orijentisane strategije	7
6. Ključne tačke naučenog	15

1. Uvod

Za neke od nas, život i posao mogu biti stresni. I to je teško zaobići. Kada ste pod stresom, postoje ljudi koji će vam reći da se 'nasmehete i prevaziđete to'. Međutim, stres uopšte nije trivijalna stvar: može da dovede do sitnih zdravstvenih problema, kao što su glavobolja i umor, kao i do daleko ozbiljnijih, infarkta, visokog pritiska ili šloga. Sa stanovišta poslodavca, stres ga košta milione dolara kroz gubitke na produktivnosti svake godine.

Zbog toga je izuzetno važno znati kako se izboriti sa stresom.

Ova sesija podvlači specifične alate i veštine koje možete koristiti kako biste se borili sa stresom, i nateraće vas da razmišljate o dugoročnom pristupu upravljanja stresom u svom životu. U njoj ćete učiti o četiri načina za borbu protiv stresa. Oni su:

1. **Vežbe opuštanja** – za upravljanje stresom u situacijama nad kojima nemate kontrolu.
2. **Strategije menadžmenta opterećenosti poslom** – za upravljanje stresom kroz upravljanje efektivnijeg raspoređivanja posla.
3. **Tehnike bazirane na razmišljanju** – za upravljanje stresom kroz drugačije razmišljanje o stvarima.
4. **Građenje odbrane** – za upravljanje stresom kroz odbranu od stresnih situacija..

Upozorenje:

Stres može izazvati ozbiljne zdravstvene probleme, i, u ekstremnim slučajevima, može dovesti do smrti. Iako je dokazano da ove tehnike upravljanja stresom imaju pozitivne efekte na njegovo smanjenje, ipak, služe samo kao vodič. Ukoliko se brinete oko bolesti izazvane stresom, ili vam stres uzrokuje značajno ili hronično nezadovoljstvo, trebalo bi da potražite savet kvalifikovanog stručnjaka. Takođe bi trebalo da se konsultujete sa zdravstvenim radnikom pre nego što odlučite da napravite bilo kakvu veliku promenu u ishrani ili u nivou treninga.

2. Borba sa stresom

Postoje mnoge definicije i objašnjenja stresa. Jedna od najčešće korišćenih definicija, pripisuje se psihologu Richard-u S. Lazarus-u. On je rekao da je "stres stanje ili osećaj iskustva kada osoba percipira da zahtevi prevazilaze njene lične i društvene resurse koje je u stanju da koristi". Ovo možemo pojednostaviti, tako što ćemo reći da je "Stres ono što osećamo kada nam se čini da nemamo kontrolu".

Ključna stvar, ovde, je način na koji percipiramo stvari; ono što jednoj osobi može delovati stresno, nekom drugom neće. I nivo stresa koji svaka osoba doživljava se razlikuje.

Reakcija ljudi na situacije koje smatraju stresnim takođe variraju. Neki ljudi imaju predispoziciju da negativno reaguju na stresne situacije, dok neki drugi skoro uopšte ne pate od toga. Faktori kao što su ličnost, društvena podrška, i fizičko i mentalno stanje takođe utiču na količinu stresa koju ljudi preživljavaju.

Bez obzira na to koiko se stresno osećate, postoje tri vrste strategija, koje možete koristiti da biste se izborili sa stresom. One su:

- **Strategije orijentisane na prihvatanje:** one vas trenutno oslobađaju simptoma stresa, kada niste u mogućnosti da odmah povratite kontrolu.
- **Strategije orijentisane na akciju:** ovim strategijama, preduzimate akcije, koje će vremenom, pomoći da steknete bolju kontrolu nad svojim životom. U stvari, preduzimanjem ovih akcija branite se od negativnih efekata stresa u budućnosti.
- **Emotivno-orijentisane strategije:** ove psihološke strategije vam pomažu da presretnete destruktivno negativno razmišljanje i omogućuju vam da pozitivno razmišljate o situaciji koju doživljavate.

Počnimo tako što ćemo pogledati neke strategije orijentisane na prihvatanje, koje možete koristiti da biste se izborili sa stresom 'u trenutku'.

3. Strategije orijentisane na prihvatanje

Pristupi orijentisani na prihvatanje upravljanja stresom prepoznaju i prihvataju stres kao deo života. Pomažu nam da ga prihvatimo ovde i odmah. Često, kada smo deo stresne situacije, treba samo da se opustimo i napravimo pauzu, da bismo povratili fokus i koncentraciju. Ovo je jednostavnije reći nego učiniti, tako da nam se nude različite tehnike relaksacije koje možemo da iskoristimo da bismo uspeali u ovome.

Popularni pristupi su:

- Mašta – povlačenje na 'mesto' bez stresa u svom umu.
- Molitva
- Auto-hipnoza – ispunjavanje uma pozitivnim izjavama i afirmacijama koje grade samopouzdanje i sposobnost da upravljamo stresom.
- Fizičko opuštanje – korišćenje dubokog disanja i vežbe opuštanja mišića.
- Meditacija – svesno opuštanje tela, i fokusiranje misli na određenu misao na duži period.

Rad:

Pratite sledeće korake da biste vežbali korisne tehnike opuštanja.

Vežbe duboke relaksacije

1. Pronađite mirno mesto na koje ćete se smestiti.
2. Zatvorite oči i polako dišite da se smirite. Umesto disanja tokom kog Vam se pomeraju rebra, dišite tako da Vam se donji stomak širi. Udahnite polako, duboko kroz nos, i fokusirajte se na to kako se osćate dok Vam se donji stomak puni vazduhom.
3. Nastavite duboko da dišete i zamislite sebe na najmirnijem mogućem mestu. Iskoristite sva svoja čula da 'uronite' u to iskustvo, i uključite što je moguće više detalja u sliku.

4. Opuštajte se, koliko god Vam prija, ili koliko Vam raspored dozvoljava.

5. Kada ste spremni, pustite um da se vrati u trenutnu situaciju, i vratite se na posao. Sada ćete osećati unutrašnji mir, u kom ćete ostati, sve dok ne bude bilo potrebno da ponovite postupak, ili isprobajte drugu tehniku relaksacije.

4. Strategije orijentisane na akciju

Sledeće ćemo isprobati pristupe orijentisane na akciju. Ovim strategijama, preduzimate akcije, koje smanjuju ili eliminišu stresore u vašim životima. Preuzimanjem akcije, preuzimate i kontrolu nad stresno-indukovanim situacijama, i razvijate obrasce ponašanja koji vode do manje stresnog života. Upravljanje opterećenosti poslom je jedna od, ovde, najvažnijih strategija. Pogledajmo veštine koje su vam potrebne za ovo.

Upravljanje opterećenošću poslom kao jedna od strategija orijentisanih na akciju

Loš 'time menadžment' uveliko doprinosi stresu. Na oko jednostavan zadatak može postati stresan, kada je pritisak da se završi ogroman, ili kada se osećate preplavljeni obavezama. Efektivno upravljanje raspoređivanjem posla je vaša prva linija odbrane protiv ove vrste stresa.

Postoje neki uobičajeni obrasci ponašanja koji povećavaju vremenski faktor stresa, i kojih smo mnogi žrtve. Oni uključuju:

- **”Nesposobnost da planiramo, i plan da ne uspemo”**
Ovo je istina za vreme, kao i za druge stvari. Raspoređivanje vremena na pravi način je nešto što je neophodno da radite ukoliko ste preopterećeni.
- **Rađenje stvari koje su hitne pre rađenja stvari koje su važne**
Često kažemo 'ne' važnim zadacima, da bismo radili hitne. Ovo nam donosi osećaj preopterećenosti, s'obzirom da ne završavamo važne zadatke.
- **Rađenje stvari koje su lake, pre teških**
Kada ovo činite, vreme će vam 'pojести' rutinski poslovi, ostavljajući malo prostora za važne stvari i rešavanje problema.
- **Neuspeh u delegiranju**
Delegiranje je veoma efektivan alat za preopterećenost poslom.

Rad:

Odgovorite na pitanja u tabeli.

Da li upravljate opterećenošću poslom efektivno koliko bi trebalo? Za koji od navedenih obrazaca gore ste 'krivi'?

Koja ćete tri koraka preduzeti ubuduće da biste upravljali opterećenošću poslom efektivnije?

- 1.
- 2.
- 3.

5. Emotivno-orijentisane strategije

Iako ne zvuči verovatno, način na koji razmišljamo o stvarima može imati ogroman uticaj na to kako doživljavamo stres. Ojačavanjem svog emotivnog odgovora na stresnu situaciju, gradimo otpornost, i postajemo manje ranjivi na stres koji se pojavljuje u našoj dnevnoj rutini. Jedna od najmoćnijih strategija menjanja emotivne reakcije na stres je menjanje same percepcije na stresni događaj. Kada možete da vidite pozitivne aspekte stresne situacije, i izbacite negativne emocije iz jednačine, često je situacija daleko blaža nego što smo u startu mislili.

Ovo možete uspeti grupom tehnika koje se zovu Svesnost razmišljanja, Racionalno razmišljanje i Pozitivno razmišljanje.

Korišćenje Svesnog razmišljanja, racionalnog razmišljanja i pozitivnog razmišljanja

Svi ponekad podlegnemo stresu zbog onoga što govorimo samima sebi. Možda mislimo da se ne sviđamo nekom, a u stvari, taj neko, samo ima loš dan; možda smo uplašeni od situacije koju ne razumemo; ili samo vidimo negativnosti, a ne pozitivne strane situacije.

Ovde korišćenje svesnog razmišljanja, racionalnog razmišljanja i pozitivnog razmišljanja može biti od velike pomoći.

Kada shvatimo da je naša percepcija kriva za to što preživljavamo stres, možemo preuzeti kontrolu nad razmišljanjem, i pretvoriti negativne misli u pozitivne. Negativno razmišljanje može pričiniti popriličnu štetu, i negativne misli je neophodno zameniti racionalnijim i pozitivnim utiscima o onome što se zaista dešava.

Praktikovanjem svesnog mišljenja, racionalnog razmišljanja i pozitivnog razmišljanja, svesno beležimo sopstvene negativne misli kada se one pojavljuju, i zatim ih namerno zamenjujemo razmišljanjem koje bolje odgovara situaciji.

Pogledajmo korak po korak pristup za korišćenje ovih tehnika.

Korak 1: Napišite negativne misli

Rad:

Razmislite o situacijama koje Vam trenutno prouzrokuju stres, ili koje su Vas i prošlosti dovele do stresa. Za svaku situaciju, napišite negativne misli koje ste doživljavali u prvu kolonu tabele na stranu 10.

Neki primeri negativnih misli:

- “Glup/a sam.”
- “Ukopao/la sam se preko glave.”
- “Svi očekuju da ne uspem.”

Koristite ova pitanja da biste otkrili sve svoje negativne misli:

- Zašto se osećate kao da ste pod stresom?
- Šta u vezi situacije Vam stvara anksioznost?
- Šta mislite o svojim sposobnostima da izađete na kraj sa problematičnim situacijama?

Korak 2: Zamenite negativne misli racionalnim

Jednom kada postanete svesni svojih negativnih misli, treba da ih zamenite racionalnim, uravnoteženim.

Da biste učinili ovo, morate o situaciji razmišljati na racionalan način. Morate preispitati svoju percepciju događaja i odlučiti da li su Vaše misli ispravne i tačne.

Rad:

Pogledajte svaku misao na svojoj tabeli svesnosti misli i zapitajte se da li je ta misao, de facto, tačna. Budite objektivni u svojoj proceni.

Zatim, usvojite tuđ pogled na stvar, i opet, odlučite koliko je misao zaista racionalna. Da li bi se Vaš šef, kolege ili prijatelji, složili sa njom?

Kada misao nije racionalna, kao što je najčešće slučaj, ponovo je napišite da biste iskazali istinitu situaciju.

Evo nekih primera kako negativne misli možete pretvoriti u racionalne:

- “Glup/a sam” – “Imam veštine i znanje da obavim ovaj zadatak.”
- “Ukopao/la sam se preko glave” – “Moj šef je siguran da mogu da završim posao na vreme i dobro.”
- “Svi očekuju da ne uspem” – “Moji saradnici zavise od mog uspeha i imaju interesa da mi pomognu da uspem.”

Ako naiđete na negativne misli koje imaju svoje uporište i u realnosti, ovo je prilika da uradite potrebno, kako biste se pozabavili brigama koje Vam one donose. Možda nemate sve veštine koje su potrebne. Ako je to slučaj, sarđujte sa šefom, kako biste razvili plan koji usklađuje vaše sposobnosti sa očekivanjima.

Racionalno razmišljanje, nezavisno od istine prvobitne negativne misli, će Vas oslobiditi stresa, zato što Vam daje osećaj sigurnosti i čvrstog uporišta u stvarnosti.

Korak 3: Unapredite svoju realnost pozitivnim razmišljanjem

Sad kada ste upoznati sa realnošću stresne situacije, možda Vam još uvek treba podsticaj da biste je prebrodili. Dovođenjem svojih misli na sledeći nivo, i mislima o sebi koje su pozitivne, možete izgraditi samopuzdanje i samopoštovanje.

Svesnost da imate veštine potrebne za obavljanje posla je ohrabrujuće, ali govorenje sebi da ćete taj posao obaviti odlično, je inspirišuće. Pozitivna poruka koju šaljete sebi, pomaže Vam da popravite štetu nastalu negativnim mislima o sebi i svojim sposobnostima.

Kada formulišete pozitivne izjave, pokušajte da budet ešto određeniji, i formulišite ih u sadašnjem vremenu – ako uspete da ostvarite emotivnu konekciju sa njima, to unapređuje sposobnost Vašeg uma da poverujete u ono što mu govorite.

Rad:

Pogledajte svaku racionalnu misao u tabeli, i stvorite pozitivnu izjavu koju sebi možete govoriti da biste izgradili samopouzdanje. Zabeležite svoje pozitivne izjave, i sve mogućnosti koje vidite , u tabelu.

Primeri pozitivnih izjava:

- “Moje veštine mi omogućuju da odlično uradim ovaj projekat.”
- “Imam ekspertizu za završavanje ovog zadatka.”
- “Zaslužujem poštovanje i podršku svojih saradnika.”

Praktikovanje svesnosti misli, racionalnog razmišljanja i pozitivnog razmišljanja, pomaže nam da razvijemo emotivnu svesnost. Drugi pristup koji možete koristiti da biste ojačali svoju otpornost se zove građenje odbrane. Pogledajmo i ovu tehniku.

Tabela svesnosti misli

Negativne misli	Racionalne misli	Pozitivne isli i mogućnosti

Građenje odbrane protiv stresa

Postoje mnoge tehnike koje služe građenju odbrane protiv stresa. Sve one Vam mogu pomoći da živite život koji je izolovan od stresnih situacija.

Već smo govorili o relaksaciji – ovo je sjajan pristup borbe protiv stresa 'u istom trenutku'. Kada vežbate ovu tehniku redovno, uz pravilnu ishranu i dobar odmor, može Vas zaštititi i od stresa na koji ćete naići u budućnosti.

Trening je još jedan dugoročni način građenja odbrane. Ljudi koji vežbaju redovno, imaju zdravije telo i mogu se efikasnije boriti protiv fizičkih simptoma stresa. Dodatno, trening gradi i psihološku otpornost, pogotovo kada je fokusiran na kardio program i pravilnu ishranu.

Razvijanje mreže podrške

Građenje mreže podrške je takođe, vrlo moćna odbrana protiv stresa. Društvene veze imaju pozitivan uticaj na negativne emotivne simptome stresa: ukoliko imate jaku mrežu prijatelja, porodice, i kolega koji Vas podržavaju, istraživanja su pokazala da je manja verovatnoća da ćete doživeti stres, i da ćete biti bolji u borbi protiv njega kada se ipak pojavi.

Sa dobro razvijenim sistemom podrške, možete dobiti pomoć koja Vam je potrebna, i kada Vamje potrebna. Uvek ćete imati nekoga sa kim ćete moći da razgovarate, izduvate se, ili vratite svoje misli na realnost, kroz brainstorm rešenja.

Vaša mreža podrške može uključivati:

- Prijatelje.
- Porodicu.
- Kolege.
- Menadžere.
- Članove tima.
- Mentore.

Iako izgleda lakše izgraditi mrežu podrške sa prijateljima i porodicom, takođe je bitno imati kvalitetne odnose i sa ljudima sa posla. Oni će biti u stanju da Vam daju precizniju pomoć, u vezi sa problemima sa stresom izazvanim na poslu.

Dva načina da razvijete odnose podrške na poslu su:

- Pronađite mentora – dobar mentor je odlična mogućnost da naučite nove veštine i osnažite sebe. Da biste bili sigurni da odnos nije jednostran, budite spremni da obezbedite informacije za mentora, i zatim se potrudite da na najbolji način pratite njegove/njene savete.
- Rad u timu – Kada blisko sarađujete sa drugima i posvećeni ste zajedno poslu ili projektu, možete radni odnos pretvoriti u međusobnu pomoć i podršku, ukoliko gradite odnos ispravno.

Zapamtite, dinamika koja se stvara kroz blizak rad sa mentorom i drugim članovima tima na rešavanju problema, gradi poverenje. Ovo možete koristiti da Vam pomogne u diskusiji oko toga šta Vam stvara stres, kao i u generisanju ideja za borbu protiv stresnih situacija.

Rad:

Sada na trenutak razmislite o svojoj mreži podrške. Koristite tabelu ispod da ubeležite imena četvero ljudi kojima se možete obratiti za pomoć kada ste pod stresom ili preopterećeni. Takođe, zabeležite koji je Vaš odnos sa njima: da li su prijatelji/porodica, šef, ili kolege? Idealno, trebalo bi da imate ljude iz što više ovih grupa.

Zatim, razmislite zašto ove ljude smatrate delom svoje mreže podrške.

- Da li su Vam u prošlosti pomogli?
- Da li obezbeđujete jedno drugom obostranu podršku?

Ubeležite istoriju podrške za svaku od ovih osoba.

Potom, potražite dokaze jednostranih odnosa. Odmah zabeležite šta ćete uraditi kako biste unapredili svoj doprinos tom odnosu.

Trenutna mreža podrške			
Ime	Odnos	Obezbeđena podrška	Jednostran ili obostran??
		Od njih:	
		Od Vas:	

Trenutna mreža podrške			
Ime	Odnos	Obezbeđena podrška	Jednostran ili obostran?
		Od njih:	
		Od Vas:	

Trenutna mreža podrške			
Ime	Odnos	Obezbeđena podrška Od njih: Od Vas:	Jednostrano ili obostrano?

Trenutna mreža podrške			
Ime	Odnos	Obezbeđena podrška Od njih: Od Vas:	Jednostrano ili obostrano?

Rad:

Sada razmislite sa kojom osobom možete da razvijete mentorski odnos, i ko ima mogućnost da se time bavi. To može biti osoba koja je poznata u vašoj oblasti, možda senior menadžer, ili jednostavno neko ko je u kompaniji, u istoj profesiji, duže od Vas.

Koristeći tabelu na sledećoj strani, napišite izjavu cilja, koja opisuje šta biste voleli da ostvarite u tom potencijalnom odnosu u sledećih šest meseci.

Pobrojte specifične radnje koje možete preduzeti da biste ostvarili ovaj cilj.

Na kraju, razmislite šta možete da uradite da biste obezbedili da ovaj aranžman bude obostran. Ovo će Vam pomoći da formulišete početni zahtev, i da održite pozitivan odnos, ukoliko osoba pristane na dogovor.

Razvijanje mentorskog odnosa

Ime potencijalnog mentora:

Izjava cilja:

Plan akcije:

Obostrane aktivnosti:

6. Ključne tačke naučenog

Na ovom treningu učili ste o tri široka pristupa upravljanja stresom, kao i o specifičnim alatima i tehnikama koje možete koristiti da upravljate stresom kratkoročno i dugoročno. Dok budete koristili ove tehnike upravljanja stresom, zapamtite, da je svačija reakcija na stres drugačija, i da alati koji funkcionišu za nekog drugog, možda neće raditi na Vama.

Tako da, vežbajte različite tehnike, i na kraju koristite one koje su najefektnije za Vas i Vašu situaciju.