

Članek 1/2019

INDIVIDUALNE METODE OBVLADOVANJA STRESA

V tem članku bom pojasnil, kako se lahko tisti, ki so manj dovzetni za negativne učinke stresa, kot tudi tisti, ki so bolj podvrženi stresu, naučijo učinkovito obvladati stres. Obstajajo številne metode za zmanjševanje stresa, ki so se izkazale kot uporabne in uspešne. Sam bom izpostavil štiri.

1. Upravljanje časa

Za obrambo pred stresom in s tem ohranjanje zdravja je pomembno usklajevanje življenjskih aktivnosti, oziroma pravilno razporejanje časa. Jasno je, da ne moremo narediti več stvari naenkrat in da je zato potrebno pravilno razporejati naš čas med različne aktivnosti. Na žalost pa obstaja zelo veliko takih ljudi, ki ne znajo dobro izkoristiti časa in niso zmožni opraviti vsega, kar so si zadali za posamezen dan ali teden. Po navadi ljudje, ki imajo na določenem področju težave, temu področju posvetijo več časa. Človek, ki čuti velik pritisk pri pomembnem projektu, preživi več časa v pisarni in posledično manj v krogu svoje družine, ter v različnih prosto časovnih aktivnostih. Ker torej njegove življenjske aktivnosti niso usklajene, lahko to močno vpliva na njegovo zdravje. Posameznik postane utrujen, ne more več zadovoljivo opravljati dela, vse mu gre počasneje od rok, postaja razdražljiv, in čeprav ima občutek, da dela dobro, je v resnici neučinkovit in neuspešen.

Če pa nasprotno posameznik namenja ustrezno pozornost vsem področjem življenja, potem lahko rečemo, da so njegove aktivnosti usklajene. Zato se dela loteva sproščeno in zbrano, s problemi pa se je sposoben učinkoviteje spoprijemati. Raziskave dokazujejo, da lahko tak posameznik opravi tudi do dvakrat več nalog kot tisti, ki je slabo organiziran (Treven 2005a, 71). Zato je pomembno, da posameznik prevzame nadzor predvsem nad svojimi aktivnostmi na delovnem mestu, jih čim bolj optimalno organizira, kajti to mu bo omogočilo lažje usklajevanje delovnih in vseh ostalih aktivnosti.

2. Aktivno preživljanje prostega časa

Že dolgo je znano, da se z dolgim delom v službi morda zasluži več denarja, a se redkokdaj kaj ustvari. Prav tako so že celo deloholiki, ki zatrjujejo, da jim delo pomeni življenje, ugotovili, da enodimenzionalnost kariere ne koristi, zagotovo pa škoduje razvoju osebnosti. Današnji tempo življenja in predvsem dela namreč dobesedno uničuje zaposlene, kar vpliva tako na njihovo zasebno življenje kot tudi na uspešnost podjetja. Zato sta sprostitev in prosti čas zanje ravno tako življenjsko pomemben dejavnik kot marljivost in koncentracija, saj ne le da izboljšata kakovost življenja, temveč tudi povečujeta produktivnost (A.U. 2001, 56). Vprašanje, ki se na tem mestu postavlja, je torej, kakšen je učinek prostega časa na stres. Dokazano je, da aktivno in kvalitetno preživljanje prostega časa deluje na stres kot odbijač. Aktiven življenjski slog v prostem času je namreč povezan z večjim psihičnim blagostanjem, samospoštovanjem, pozitivnim mnenjem o sebi, več socialnimi interakcijami, zadovoljstvom z življenjem in srečo⁵² (Iso - Ahola v Černigoj Sadar 1998, 91). Nadalje varuje tudi pred fizičnimi in psihičnimi boleznimi, če se stres povečuje, prav tako pa razvija fizične, mentalne in socialne veščine ter samodeterminacijo, ki je glavni izvor odpornosti proti stresu (Coleman in Iso - Ahola v Černigoj Sadar 1998, 92). Ljudje, ki imajo dobro razvite predispozicije za samodeterminacijo, jemljejo probleme kot izziv in

Projekt »SPOT svetovanje POMURJE 2018-2022«

Projekt je sofinanciran s pomočjo Evropskega sklada za regionalni razvoj, Ministrstva za gospodarski razvoj in tehnologijo ter SPIRIT Slovenija, javna agencija

ne kot grožnja, počutijo se kompetentne in imajo občutek, da nadzorujejo svoje obnašanje in življenje (Reich in Zaura v Černigoj Sadar 1998, 92). Tega pa ne moremo trditi za pasiven življenjski slog. Pasiven prosti čas namreč omogoča le trenuten beg ter olajšanje stresa, vendar pa ne vodi k uspešnemu spoprijemanju s problemi, ter dobremu fizičnemu in psihičnemu zdravju (Černigoj Sadar 1998, 91–92).

3. Meditacija

Vse hitrejši tempo življenja, eden od pomembnejših dejavnikov stresa, je razlog, da so se v zadnjih desetletjih razvile mnoge tehnike sproščanja. Na tem mestu se bom osredotočil na meditacijo, ki jo zdravniki priporočajo za lajšanje mnogih bolezni, povezanih s stresom, kot so na primer bolezni srca, težave z dihanjem in želodcem. Meditacija namreč človeku pomaga na več načinov (Singh 1996, 10–11).

Prvi učinek je ta, da omogoči popolno sprostitev. Posamezniki namreč v času meditacije pozabijo na neudobje, bolečine, prav tako pa tudi na stres, ki ga doživljajo v vsakdanjem življenju, s tem pa si obnovijo moč in vitalnost.

Nadalje se meditacija uporablja tudi za zmanjševanje čustvenih ali duševnih težav.

Mnogi posamezniki imajo težave z odnosi, mučijo jih zaskrbljenost, depresija, jeza strah in pomanjkanje samospoštovanja. Meditacija pa jim pomaga znova vzpostaviti notranje ravnovesje.

Nenazadnje pa nam meditacija pomaga povečati ustvarjalnost, sposobnost koncentracije in učinkovitosti. Z redno vajo obvladamo pozornost in jo usmerimo, kamor želimo, na primer v študij, kariero, delo ali reševanje težav. Zmožni smo se osredotočiti na eno stvar. Tovrstno usmerjeno delovanje pa nam pomaga, da smo uspešnejši. Če to prevedem na področje stresa na delovnem mestu, lahko rečem, da meditacija omogoča, da je posameznik bolj zbran in posledično učinkovit pri delu.

4. Počitek

Naslednja učinkovita metoda, s katero lahko zmanjšamo negativne učinke stresa, je počitek. Ob preobilici dela in številnih nalogah, ki jih moramo izpolniti v vsakdanjem življenju, pogosto pozabljamo na počitek. Različne študije kažejo, da je zadosten počitek nujen za obnovo telesnih in predvsem mentalnih sposobnosti, prav tako pa tudi za blažitev negativnih učinkov stresa. Zavedati se moramo, da nihče, niti najbolj sposobni in motivirani posamezniki, ne morejo ves čas učinkovito delovati. Znano je, da se po počitku izboljšajo sposobnost koncentracije in druge intelektualne sposobnosti, počivanje pa ima pozitiven vpliv tudi na posameznikovo razpoloženje in čustveno stanje (Cecić Erpič 2007). Vse to pozitivno učinkuje tudi na organizacije. Za učinkovito delo v podjetjih je namreč nujno potrebno zagotavljati ustrezno dolge odmore. S tem se zaposlenim omogoči, da si odpočijejo in se sprostijo, s čimer se zmanjša možnost za nesreče in napake pri delu, prav tako so posamezniki veliko bolj dovzetni za učenje novih strategij in postopkov, višja pa je tudi njihova delovna storilnost.

Tine Novak, svetovalec

SPOT svetovanje Pomurje (Razvojni center Murska Sobota)