Egészség és Boldogság Stresszkezelés

Egészség és Boldogság Stresszkezelés

> *Egészben lenni a Világgal. Amit mondunk, teszünk, azt ne a körülmények uralják. Elmondhassuk: „Ezt tudatosan mondtam, tettem így.”*

A stressz egy válaszreakció a megváltozott helyzethez. Valójában az életben maradáshoz szükséges, hiszen segítségével tudunk alkalmazkodni az egyes változásokhoz. A „stresszes vagyok” alatt én azt értem, amikor valakinek a szervezete stresszes, (fokozott szimpatikus tónus) vagyis sokszor vagy indokolatlanul bekapcsol a szervezetünk, mintha vészhelyzet lenne. Ez nem ugyanaz a habitussal, mikor valaki ingerült, lobbanékony vagy feszültebb típus. Lehet valaki maga a béke és nyugalom jelképe, ha közben belülről ezerrel ég a düh, az elkeseredettség benne vagy bármi más miatt szorong és a szervezete stresszes állapotban van. Ugyanígy, lehet valaki ideges típus, „leordítja még a főnök fejéről is a hajat”, de utána kimegy és tök nyugodtan végzi a munkáját, nem retteg tudat alatt, hogy most elbocsájtják emiatt. Szóval sajnos ez olyan, mint jó néhány dolog, ami bennünk történik (vérnyomás – pulzus változás, emésztés, hormonális változások). Lehet nem is érezzük, hogy valami baj van vagy már megtanultunk vele együtt élni, és csak a következményeket észleljük (fejfájás, gyomorégés, hát és derékfájás).

Egyik nagyon fontos stresszforrás, hogy nem tudjuk, mit akarunk. Ez lehet nagyban is (mit kezdjek az életemmel?) és kicsiben is (mit is akarok most én ezzel elérni, mondani, kifejezni a másiknak?) Ennek oka pedig az önismeret hiánya. Ismernünk kell önmagunkat:

Nem szeretek emberekkel kommunikálni, mégis ügyfélszolgálaton

dolgozom. Ez esetben vagy meg kell tanulni megfelelően kommunikálni, hiszen ügyfélszolgálatra általában valamilyen problémával fordulnak az emberek vagy más munkakört kell keresni. Szomorú, de többször hallottam tanár szájából a következőket: idegesítenek a gyerekek. Ez pont olyan, mint amikor az orvost zavarják a betegek panaszai!

Tehát jó lenne, ha ismernénk önmagunkat. Ezt önmegfigyeléssel tudjuk fokozni. Ha már meguntuk az internetről letöltött teszteket (bár egyik-másik iránymutatónak igen jól használható), akkor kezdjük el az egyes helyzetekben megfigyelni, hogyan is érezzük magunkat, hogyan viselkedünk: feszengtünk, lazák voltunk, élveztük, soha többé nem akarjuk, utáljuk ezt csinálni, mikor lesz újra stb. Ezekből aztán kiderül sok minden, például, ha munkáról van szó: szeretünk sok emberrel dolgozni vagy nem; nem szeretjük, ha megmondják, mit hogyan csináljunk vagy mondja meg valaki mit csináljak és én azt elvégzem pontosan; jól érezzük magunkat a négy fal között, senki ne zavarjon munka közben vagy jó, ha más is van a közelünkben; idegesek leszünk, ha kinti munka van vagy változik a helyszín vagy nem zavar stb. Ezután meg kell nézni, melyek azok a munkahelyek, amikre illik a számunkra ideális leírás és még az is lehet, hogy nemrég találkoztunk egy ilyen lehetőséggel, csak éppen nem értünk rá odafigyelni a mindennapok taposása mellett, a problémákkal elhavazva, önmagunkat sajnálva a körülmények miatt. Bocsánat, ha kicsit bántó amit leírok, de szembesülni kell a problémákkal, ahhoz, hogy megtaláljuk a megoldást és bízom benne, azok olvassák-e sorokat, akik a megoldást keresik és nem a kifogásokat :0)

Szóval ugyanez igaz lehet a szórakozásra, sportra, hobbira, az élet különböző színtereire. Annál kiegyensúlyozottabbak leszünk, minél több területen találjuk meg a számunkra leginkább megfelelőt (azt ne felejtsük el, tökéletes nincs, csak a számunkra az adott élethelyzetben legmegfelelőbb!).

Térjünk rá a kicsire, a mindennapi apró stresszforrásokra. A veszekedések, viták és egymás melletti elbeszélések egyik oka,

hogy nem is tudjuk, mit akarunk a másiknak mondani, mit akarunk vele tudatni és még ha tudjuk is nem megfelelően kommunikáljuk. Leordítom a gyerek fejét, hogy hol volt ilyen sokáig, pedig csak azt akartam tudatni, hogy féltem és aggódtam érte. Állandóan vitatkozom a férjemmel, hogy besegíthetne a házimunkában, pedig csak szeretnék egy kicsit több időt vele tölteni. Leszidom az asszonyt, hogy hova költötte a pénzt, pedig csak szeretném, ha jutna elég pénz a nyaralásra, hogy ne kelljen főznie, mehessünk étterembe. A munkahelyen sem biztos, hogy az illető munkatárs tudja-e, hogy csak azért mondunk neki valamit, hogy megkönnyítsük a munkáját, vagy azt hiszi, mindig mindenért piszkáljuk és okoskodunk.

Nem beszélve arról, hogy a másik oldalra is érdemes figyelni, mert, ha megfelelően kommunikálunk, megértjük az ő szándékát is, akkor lehet sokkal hamarabb megegyezésre jutunk, hiszen ő is csak ugyanúgy harcol a maga igazáért, mint mi. A kezdet tehát az önismeret, aminek alapja az önmegfigyelés az egyes élethelyzetekben, majd kódolja újra a felesleges stresszes reflexeket úgy, hogy egészsége ne károsodjon.

Sajnos túl sok mindent kódolunk úgy, hogy ez most egy vészhelyzet. Ha nem tudja hogyan kezdje, ha szeretné tudni, mi az, ami szervezetét stresszes állapotba helyezi keressen meg elérhetőségeimen, hogy megfelelő stresszkezelési technikákkal kialakítson egy egészséges válaszreakciót az egyes élethelyzetekre!