

# Stressz csökkenés helyzetelemzéssel

## Stressz csökkentése helyzetelemzéssel

Alapja a káoszelmélet, miszerint a stressz tüneteinek enyhítése helyett, használjuk fel a stresszt a helyzetek megoldásához.

Megfigyeléseim szerint, ha túl soknak érezzük a körülöttünk lévő idegesítő dolgot, ha tiszta káosznak érezzük az életünket, akkor a meglévő egyensúly már nem tartható fenn és az állandó stressz valójában a változás szükségességét jelzi. Figyeljünk a jelekre és tanuljunk a helyzetek kezeléséből, hívjuk akár hibáknak (bárkié is), akár stresszes környezetnek azokat és induljunk el egy fejlődés útján, ahol nem szenvedjük, hanem használjuk a stresszt.

A stressz valójában egy reakció a megváltozott helyzetre. Ezek alapján annyit kell tennünk, hogy áttekintjük, hogyan szoktunk reagálni a változó helyzetekre. Ez nem könnyű, mert gyakran elfelejtjük, mit miért tettünk, megváltoznak az érzéseink és mi magunk sem értjük a régebbi döntéseinket. Ebben segíthet a dokumentáció bármilyen formája, a naplóvezetéstől a fényképekig bármi. Ha ez nincs, akkor az érzések és a tények összessége segíthet, csak próbáljuk meg külső szemlélőként nézni az életünket. Mintha egy barát, rokon mesélné és szeretnének tanácsot adni. Ehhez elő kell venni egy tollat vagy ceruzát és az emlékeinket. Több módszer is segíthet rájönni, hogyan alkalmazkodjunk az adott helyzetekhez.

– írjuk le évek szerint, hogy mi volt a legnagyobb stresszhelyzet abban az évben és hogyan sikerült megoldanunk vagy mi volt rá reakciónk. Ha legalább 5 év tapasztalata megvan, akkor átnézhetjük, hogy milyen tulajdonságaink segítenek ahhoz, hogy jó döntéseket, változtatásokat hozzunk

és azt vegyük elő most is.

-készítsünk havi bontást a nehézségekről és lehet kiderül, hogy vannak az évnek nehezebb időszakai. Ha ezzel tisztában vagyunk, akkor erre ügyesen felkészülhetünk, mind lelkileg, mind testileg (pihenés, relax, C, B vitaminok, antioxidánsok).

-írjuk össze, milyen szituációk, helyzetek idegesítenek a legjobban, majd készítsünk statisztikát, hogy melyik helyzet fordul elő leggyakrabban. Ebből a helyzetből kiindulva megnézhetjük, kielemezhetjük, átbeszélhetjük családtaggal, baráttal, mit gondol erről a helyzetről és lesz külső információnk a változtatáshoz.

-készíthetünk listát évek és dátumok nélkül is, csak felsorolva, ami eszünkbe jut, hogy milyen sérelmek, problémák, krízishelyzetek voltak az életünkben. Mikor kész a lista, tegyük sorrendbe, az 1. legyen a legnagyobb, legnehezebb probléma, majd 2-3. sorban utána a többi számot is írjuk a sorok elé. Ezek után a sorrendnek megfelelően írjuk le ismét a stresszes helyzeteket és nézzük meg valóban így jó-e a sorrend. Változtassunk, ha kell. A végén nézzük meg, mi az, ami leginkább zavaró a lista elején (első 5 vagy 10 dolog), ezekkel dolgozzunk, foglalkozzunk, míg a lista végén lévőköt próbáljuk meg elengedni, bízva abban, ha a többit megoldjuk, ez is változni fog. (Ami valóban így lesz!)

Nézzen az oldalon további technikákat, ötleteket, ha nem talál olyat, ami segített, akkor kérjen egyéni segítséget, tanácsot tőlem.

A stressz az „élet sója”, tanulja meg jól használni!