

Radzenie sobie ze stresem

Jaką rolę pełni stres w naszym życiu? Czy pełni jakieś pozytywne funkcje?

Z pojęciem stresu często spotykamy się w życiu codziennym. Z reguły kojarzymy stres z negatywnymi, niepożądanymi skutkami jego oddziaływania. Niewiele osób wie, że pojęcie to jest neutralne. Tak naprawdę wyróżnia się dwa rodzaje stresu: stres pozytywny, motywujący oraz stres demotywujący, powodujący z czasem negatywne konsekwencje zawodowe, społeczne i zdrowotne. Stres pełni również istotną funkcję informacyjną dotyczącą tego, że coś dzieje się z organizmem i jego dobrostanem. Stres pozytywny mobilizuje nas do działania i sprawia, że jesteśmy w stanie wykonać powierzone zadania mając przy tym energię i satysfakcję z pracy.

Od czego zależy to, w jaki sposób przeżywamy stres?

To, w jaki sposób doświadczamy stresu, jest zależne od tego, czy ocenimy sytuację jako stresogenną, czy nie. Jeśli nasza ocena podpowiada nam, że sytuacja jest stresogenna wówczas nasz organizm reaguje na bodziec tak, jak w sytuacji stresującej. Należy również podkreślić, że każdy ma indywidualną podatność na stres, która zmienia się okresowo i zależy m.in. od wieku, doświadczeń oraz wiedzy.

Po czym rozpoznać, że stres mi szkodzi?

Dobłą metodą jest uważne obserwowanie własnych uczuć i zachowań w różnych sytuacjach. Dzięki temu dowiadujemy się, które sytuacje są dla nas stresujące. Pomocne może być także sprawdzenie czy w ostatnim czasie częściej zauważamy u siebie objawy somatyczne takie, jak np. skoki ciśnienia, bóle brzucha, spadek nastroju, trudności z koncentracją itp. Jeżeli zauważamy u siebie występowanie kilku, utrzymujących się objawów stresu, a nasze zdrowie niepokojąco się pogorszyło warto zrobić badania kontrolne.

Co może być moim sprzymierzeńcem w walce ze stresem?

Jest wielu sprzymierzeńców, którzy pomogą nam w walce ze stresem. Począwszy od lekarzy, psychologów przez rodzinę i kolegów po zmianę zachowania i podejścia do sytuacji stresogennej. Dobrymi sprzymierzeńcami są również: zachowanie asertywne, zwiększenie umiejętności interpersonalnych, negocjacyjnych, komunikowania się oraz właściwa organizacja czasu.

Jaka technika radzenia sobie ze stresem jest najskuteczniejsza?

Nie ma jednej uniwersalnej metody równie skutecznej dla wszystkich. Każdy jest inny i musi sam wypracować sobie swoje skuteczne metody w walce ze stresem. Jednak jedną z najskuteczniejszych metod wartych polecenia jest wnikliwa samoobserwacja oraz techniki oddechowe.

W czym mogą mi pomóc zajęcia z radzenia sobie ze stresem organizowane przez Wojewódzki Urząd Pracy w Poznaniu?

Zajęcia te m.in. doskonalą rozpoznawanie sytuacji, w których osoba odczuwa silny stres oraz rozpoznawanie własnych reakcji na sytuacje stresowe. Uczą również różnych sposobów radzenia sobie ze stresem oraz umożliwiają praktyczne ćwiczenie technik ułatwiających opanowanie stresu, dzięki którym łatwiej odnaleźć się w sytuacji poszukiwania pracy, w miejscu zatrudnienia, jak i w życiu codziennym.