



Managementul stresului

Scris de Ionela Stan

Extreme Training –Furnizorul tau de Performanta!

www.traininguri.ro

De cate ori intr-o zi va surprindeti spunandu-va: ce stresat sunt!” sau ii auziti pe cei de langa dvs spunand asta? A devenit un laitmotiv al secolului 21, secolul in care cu totii alergam sa rezolvam cat mai multe treburi. Suntem stresati, pentru ca nu mai avem timp nici sa respiram... corect.

Ne dam seama cu adevarat ce inseamna sa fim stresati, abia cand suntem epuizati... atunci chiar trebuie sa ne luam in serios, pentru ca nu mai functionam; avem insomnii, nu mai putem sa ne rezolvam sarcinile la job-ul care ne solicita, nici acasa nu mai avem puterea sa-i ascultam pe ceilalti; suntem iritati fara vreun motiv anume; nu ne mai simtim bine nici cu noi insine. Ce sa facem?

Nu e prea tarziu sa luam masuri, dar asta cere ajutorul unor specialisti care sa ne indrume cum sa ne recuperam “poftea de viata”.

Ar fi mult mai bine sa ne informam inainte de a ajunge atat de departe. Putem sa ne controlam reactiile la stres invatand sa-i cunoastem simptomele, cauzele si cateva modalitati de management al stresului.



Ce este stresul? Cea mai potrivita definitie ar suna cam asa: **Stres-ul este un fenomen psihosocial complex ce decurge din confruntarea persoanei cu cerinte, sarcini, situatii care sunt percepute ca fiind dificile, dureroase, sau cu miza mare pentru persoana in cauza.**

Stresul este declansat atat de problemele externe cu care ne confruntam, cat si de modul in care facem fata (sau nu reusim sa facem fata) acestor probleme. Astfel, majoritatea oamenilor se confrunta cu o mare diversitate de factori de stres in cursul intregii lor existente, iar despre unii s-ar putea spune ca sunt stimulati si dau maximum de randament doar cand se afla “sub tensiune”, mai ales la serviciu. Dar, din momentul in care incetam sa facem fata in mod adecvat tensiunii, simptomele de stres vor incepe sa-si faca aparitia.

Intotdeauna stres-ul decurge din imbinarea a trei caracteristici cheie: prezenta factorilor de stres; resursele personale de confruntare cu stresorii si tipul de reactii la stres.

Simptomele imediate de stres se pot manifesta sub forma de: indigestie, ameteli, dureri de cap, dureri de spate, pierderea poftei de mancare, insomnii si iritabilitate sporita. In timp, printre simptome se pot numara: boli ale sistemului cardiovascular, ulcer gastric, depresii nervoase si alte imbolnaviri grave.

Daca un eveniment este perceptat ca fiind stresant, pot aparea **reactii de natura cognitiva, emotionala si comportamentala**: deficit de atentie, scaderea



Acest document poate fi utilizat si prezentat cu obligativitatea de a prezenta sursa

www.traininguri.ro, **Extreme Training, Furnizorul tău de performanță!** ,

B-dul M. Kogălniceanu, nr. 36-46, Sector 5, București, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005, Banca, BCR, Plevnei,
Contact: e-mail: office@traininguri.ro, traininguri@gmail.com, web: www.traininguri.ro Tel: 0726 00 55 33



capacitatii de concentrare, diminuarea creativitatii, dificultati in luarea deciziilor, ganduri negative despre sine, lume si viitor, pesimism, scaderea interesului fata de lucruri care altadata reprezentau hobby-uri, anxietate, depresie, izolarea de prieteni, fumatul excesiv, consum de alcool.

Intr-un amplu studiu cu privire la **sursele de stres** (posibili factori stresori), desfasurat in anii 1960 (Holmes si Rahe), majoritatea evenimentelor de viata puse in legatura cu posibila aparitie a stresului (de exemplu: decesul sotului/sotiei, divortul, moartea unei rude apropiate, accidente sau boli ale persoanei in cauza, pierderea locului de munca, pensionarea, schimbarea situatiei financiare etc.) au loc in cadrul existentei casnice si sociale, si nu la serviciu. Performanta profesionala va fi, dupa toate probabilitatile, influentata negativ de existenta casnica si sociala. Stresul reprezinta o reactie personala si subiectiva la tensiune, deci depinde de perceptia fiecarui individ, atat asupra dimensiunii problemei cu care se confrunta, cat si a capacitatii personale de a-i face fata.

Un alt factor de stres la serviciu il constituie modul in care indivizii percep posibilele rezultate ale activitatilor lor profesionale, mai ales din punct de vedere al reusitei sau nereusitei relative. In cazul in care rezultatele sunt considerate atat incerte, cat si importante (spre exemplu, semnarea unui contract important, elaborarea unui raport crucial, sau pur si simplu abilitatea de "a-i face pe plac sefului direct"), exista mult mai multe sanse de aparitie a stresului.

Resursele individuale de adaptare la stres sunt reprezentate de capacitatea cognitiva, emotionala si comportamentala a fiecarui individ de a reduce, stapani sau tolera solicitarile interne

si externe care depasesc capacitatea de raspuns automata a organismului. De cele mai multe ori decurge din autoevaluarea propriilor resurse pentru a face fata evenimentelor evaluate ca fiind negative sau amenintatoare. Factori individuali cum sunt stima de sine, asertivitatea, optimismul sau sentimentul de autoeficacitate sunt factori de protectie impotriva stresului.



Modalitati de management al stresului:

- *Informarea privind sursele de stres;*
- *Constientizarea reactiilor la stres;*
- *Dezvoltarea unor abilitati si comportamente de management al stresului: dezvoltarea asertivitatii, comunicarii pozitive cu ceilalti, invatarea tehnicii de a spune NU, identificarea si rezolvarea conflictelor atunci cand apar, invatarea metodelor de rezolvare a*

problemelor si de luare a deciziilor, invatarea unor metode de relaxare;

- *Stabilirea si mentinerea unui suport social adecvat;*
- *Dezvoltarea unui stil de viata sanatos: mentinerea unei greutati normale, practicarea regulata a exercitiilor fizice, renuntarea la consumul de alcool si a fumatului;*
- *Dezvoltarea stimei de sine: stabilirea prioritatilor si limitelor, participarea la activitati care dezvoltă stima de sine, stabilirea unor scopuri realiste;*
- *Managementul timpului;*



Acest document poate fi utilizat si prezentat cu obligativitatea de a prezenta sursa

Extreme Training, Furnizorul tău de performanță! ,

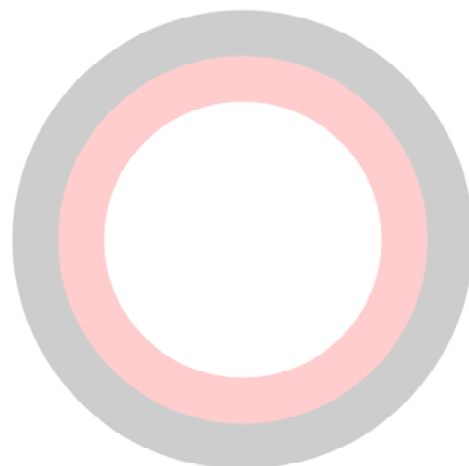
B-dul M. Kogălniceanu, nr. 36-46, Sector 5, București, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005, Banca, BCR, Plevnei,
Contact: e-mail: office@traininguri.ro, traininguri@gmail.com, web: www.traininguri.ro Tel: 0726 00 55 33



Furnizorul tău de performanță!
Extreme Training
www.traininguri.ro

Este evident pentru noi toti ca nu avem puterea de a contola evenimentele din viata noastra fie ele placute sau mai putin dorite, atunci nu ne ramane decat sa invatam sa le facem fata. E in puterea noastra inasa sa reactionam intr-un mod care sa ne ajute sa le depasim.

Scris de Ionela Stan
Extreme Training –Furnizorul tau de Performanta!
www.traininguri.ro



Acest document poate fi utilizat si prezentat cu obligativitatea de a prezenta sursa

Extreme Training, Furnizorul tău de performanță! ,

B-dul M. Kogălniceanu, nr. 36-46, Sector 5, București, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005, Banca, BCR, Plevnei,
Contact: e-mail: office@traininguri.ro, traininguri@gmail.com, web: www.traininguri.ro Tel: 0726 00 55 33
