

50 ODSŤÍNŮ STRESS MANAGEMENTU



Jaroslav Petru



ŘÍZENÍ STRESU?

"Soubor technik a programů určených k tomu, aby pomohli lidem lépe pracovat se stresem, analyzovat konkrétní stresory a přijmout pozitivní opatření k minimalizaci jejich účinků." (Gale Encyclopaedia of Medicine, 2008).

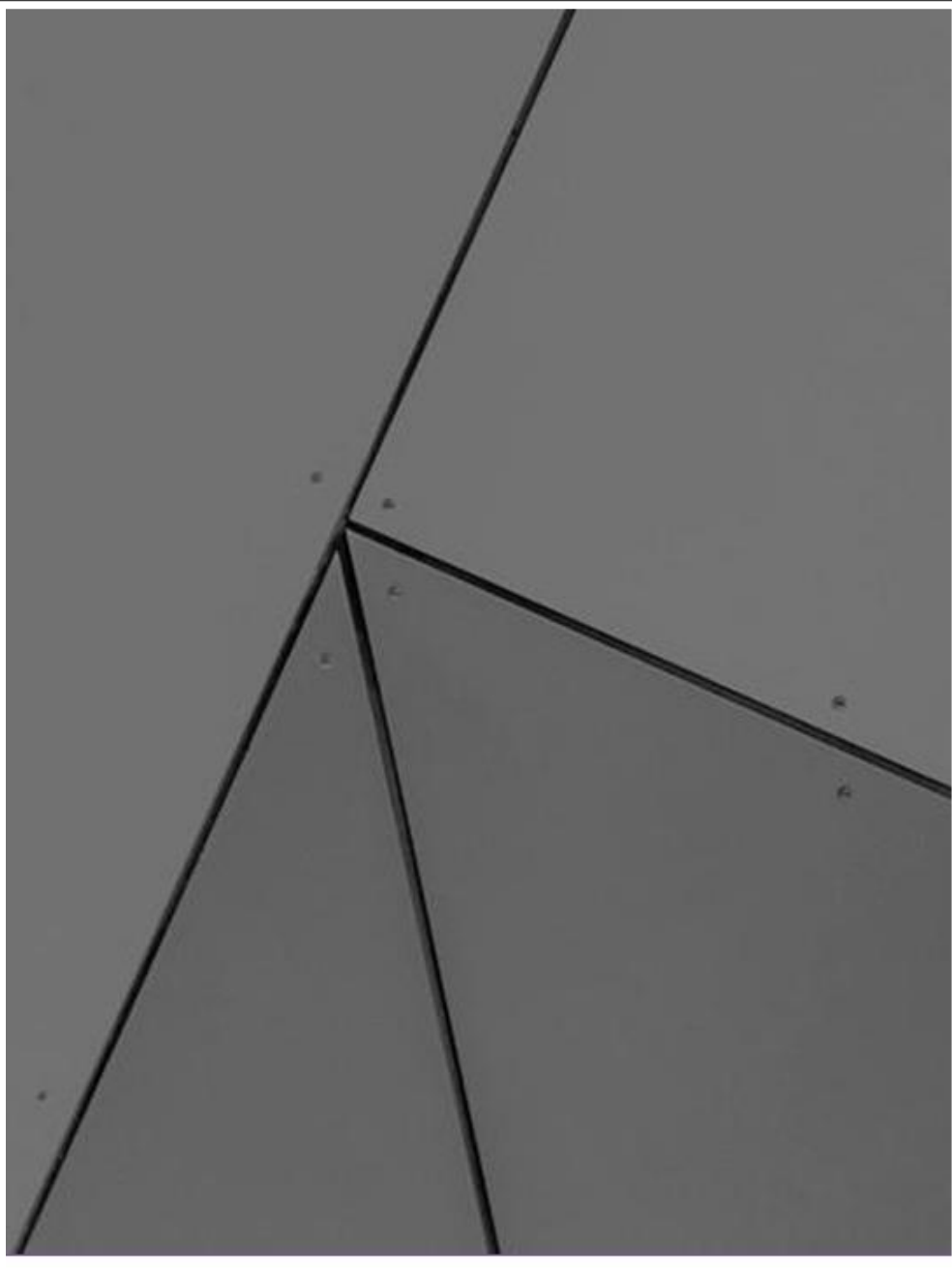
Stres nemá být součástí našeho života.

Je potřeba umět řídit svůj život – tělo, emoce, mysl, energii.

Potřeba - změnit smysl života.

JAK CHÁPEME STRES?

....jako „fyziologickou, psychologickou a behaviorální reakci jednotlivce v situaci nerovnováhy mezi požadavky na ně samotné a jejich schopností vyhovět těmto požadavkům, které, po určité době pak vedou ke špatnému zdravotnímu stavu" (Palmer , 1989).



SYMPTOMY STRESU

I když všichni trpíme stresem jinak, časté příznaky bývají :



- Zvýšení tělesné hmotnosti nebo úbytek
- Obtížnost spánku nebo nadměrná potřeba spánku
- Zhoršená koncentrace a únava
- Panické záchvaty

- Bolesti hlavy a břicha
- Pálení žáhy
- Podrážděnost a nevolnosti
- Často zpocené ruce a nohy

- Sociální izolace
- Pocit přetížení
- Obsesivně-kompulzivní chování

JE STRES JEN ŠKODLIVÝ?



Je vědecky prokázáno - opakované vystavení stresové reakce - vede k dlouhodobým psychologickým a fyzickým zdravotním problémům –

kardiovaskulární, urologická a endokrinní onemocnění, diabetes, úzkost a deprese

Stres zůstal součástí evolučního vývoje – shledán jako užitečný, pomáhající přežít. Správné a adekvátní využití stresu prokazatelně zvyšuje naše povědomí a zlepšuje fyzickou výkonnost po určitou dobu (Van Duyne, 2003).

JAK TEDY ŘÍDIT STRES?



1. Identifikujte svoje zdroje stresu

Co způsobuje stres? Práce, rodina, změna nebo jiný potenciální spouštěč.

2. Pochopte svůj stres

Jak se stresujete? (Každý to máme jinak) Pochopíte-li, co pro Vás stres znamená budete lépe připraveni pro řízení stresu.

3. Naučte se rozpoznávat signály stresu

Důležité – uvědomit si své individuální stresové příznaky. Jaké jsou vaše vnitřní signály? Nízká tolerance, bolesti hlavy, bolesti žaludku nebo jejich kombinace?

JAK TEDY ŘÍDIT STRES?



4. Myslete na sebe a pečujte o sebe v první řadě

Pravidelo v letadle - dospělý nasazuje kyslíkovou masku prvně sobě a pak až ostatním. Stejně - pro efektivní řízení stresu. Udělejte si čas na sebe!
Jednoduché tipy zvyšující pohodu - spánek, jídlo a cvičení - často přehlíženy.

5. Provádět „správné“ strategie řízení stresu

Změňte všechny nezdravé vzorce chování. Například, jestli málo nebo vůbec necvičíte, měl by být Váš zájem změnit pohybové návyky.

6. Požádejte o podporu v případě potřeby

V případě vyčerpání a nesnáží – oslovte příbuzné, přátele. Případně vyhledejte specialisty – psychology nebo kouče.

TECHNIKY A STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE

□ **Bud'te část dne a víkendy off-line**

Vypnutí z technologií a jejich zvuků - důležitý způsob ke zpomalení.

Jak často jste off-line?

Udělejte si čas na klid a ticho - nezapomeňte - nabíjení je nejúčinnější způsob řešení stresu.

□ **Bud'te asertivní**

Jasná a efektivní komunikace.

Jsme otevření, přímí a férový vysvětlit, co nás trápí zatímco stále přemýšlíme empaticky.

Následně můžete být již sami proaktivní při změně stresující situace.

TECHNIKY A STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE

□ Organizujte si svůj čas

Pokud řídíme svůj čas, upřednostňujeme a organizujeme své úkoly, vytváříme méně stresující a více zábavnější život.

□ Vytvořte si své hranice

Hranice – soubor svých pravidel, hodnot a vzorců chování.

Zdravé hranice jsou nezbytné pro život bez stresu - respektujeme sebe a pečujeme o své blaho - jasně vyjadřujeme své hranice ostatním.

□ Čistá hlava

Někdy je lepší nebojovat s myšlenkami. Dejte si přestávku - rozptylte se!

Podívejte se na film, jděte si zaběhat nebo si popovídejte s kamarádem.

TECHNIKY A STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE

□ Přemýšlejte pozitivně!

Vědecky prokázána síla pozitivních představ a afirmací – zvyšuje pozitivní emoce.

Jak? Když uvažujete o pozitivní zkušenosti, váš mozek to vnímá jako realitu.

Nahradte negativní myšlenky pozitivními výroky a výzvami a změníte způsob, jakým budete nahlížet a žít svůj „svět“.

STRESS MANAGEMENT V PRÁCI

Co může člověk udělat ke snížení stresu v práci?

- Vytvořte otevřenou a profesionální komunikaci.
- Respektujte ostatní zaměstnance.
- Podílejte se na pracovních funkcích.
- Nastavte si realistické lhůty.
- Vezměte si dovolenou, kde nebudete pracovat!
- Jděte domů včas a neberte si práci domů.
- Udělejte si přestávku na oběd.
- Využijte různé formy wellness programů na pracovišti.
- Je-li to žádoucí, vyhledejte terapii, abyste se lépe vyrovnali se stresory.
- Vytvořte zdravou rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem.

SHRNUTÍ

- Naučte se efektivněji spravovat svůj čas.
- Udělejte si čas na záliby, zájmy a relaxaci.
- Udržujte pozitivní postoj, vnitřní klid a buďte nezávislý.
- Pěstujte víru v sebe a staňte se asertivními v komunikaci.
- Praktikujte pravidelně pohybové a relaxační techniky.
- Jezte zdravé a vyvážené pokrmy.
- Nenechte se omezovat a zatěžovat věcmi a vyjadřujte své hranice.
- Získejte dostatek odpočinku a spánku. Vaše tělo potřebuje čas na zotavení ze stresujících událostí.
- Vyhledávejte sociální podporu. Věnujte dostatek času lidem, s kterými je Vám příjemně.
- Nestydte se vyhledat pomoc u psychologa a nebo kouče v oblasti duševního zdraví, aby jste se naučili zdravé způsoby řešení stresu ve vašem životě.

STRES NENÍ TO CO NÁS NIČÍ, ALE JE
TO NAŠE REAKCE NA NĚJ.

ZKUSTE MÍT NOVÉHO PŘÍTELE –
STRES.



Děkuji za pozornost 😊