



Managementul stresului la locul de muncă

STRESS MANAGEMENT
AT WORK

Psihoterapeut Victor Toriani Gabriel Gorea

www.cabinetpsihoterapeut.ro

Stresul, unul din principalii „prieteni” ce ne însoțesc pe drumul către destinațiile propuse ale zilelor noastre, este și una dintre principalele cauze care duce la apariția problemelor de sănătate.

Cu factorii stresori se confruntă cam toate categoriile de vârstă aflate în fața unor situații noi sau în circumstanțele unor evenimente care suprasolicită individul, atât mental, cât și emoțional.

Stresul reprezintă reacția organismului la stimulul stresor și nu situația care cauzează stresul. **„Nu ceea ce ți se întâmplă este important, ci felul în care reacționezi”**. Sursele stresului diferă de la persoană la persoană, iar efectele acestuia asupra noastră variază și ele în funcție de persoană.

Principalele simptome fizice ale stresului constau în: palpitații, amețeli, pierderea apetitului culinar sau, din contră, accentuarea lui, probleme digestive, dureri de dinți, insomnii, dificultăți de respirație, manifestarea bâlbâielii sau înregistrarea unui vorbit prea rapid, lipsit de articulațiile adecvate, stare accentuată de oboseală, infecții frecvente, reducerea apetitului sexual.

Cum mediile corporatiste, contextele profesionale, în majoritatea lor sunt terenuri competitive, mulți dintre angajați sau cei implicați în dinamica acestora suferă de acest stres.

Există mai multe forme de stres care apar în contextele amintite, pozițiile din organizații cele mai protejate fiind cele de mijloc, cele de jos ducând la stresul de subsolicitare prin efectuarea de sarcini repetitive, monotone, iar cel de suprasolicitare fiind caracteristic pozițiilor de top, persoanelor cu program prelungit și sarcini de mare diversitate.

Există mai multe faze ale stresului:

Faza de alarmă: constă în mobilizarea tuturor părților din organism. Este reacția de apărare ce cuprinde o parte de șoc, urmată de contrașoc.

Faza de rezistență: adaptarea la agentul stresant (lupta cu factorul de stres).

Dacă această fază durează dincolo de anumite limite, energia de rezistență se epuizează și astfel intrăm în faza de epuizare.

Faza de epuizare: se dezvoltă când adaptarea nu mai poate fi menținută, fiind marcat prin consecințe nocive ale persistenței lor. Oboseala acumulată și lipsa de speranță fac să se reducă activitatea, mecanismele de apărare devin ineficiente și intervine prăbușirea (burnout, atacuri de panică etc.).

De aceea este recomandat să ne oprim, să punem limite sau să învățăm să spunem „nu” încă din faza de rezistență. Este important să ne autoeducăm să ne

Adresa de corespondență:

Psihoterapeut Victor Toriani Gabriel Gorea

e-mail: victor.toriani@gmail.com; www.cabinetpsihoterapeut.ro

luăm concediile de odihnă, să ne acordăm un timp vieților personale prin care să ne încărcăm pozitiv, fără a aștepta un concediu medical care să pună limita în locul nostru.

Contextele corporatiste știu să jongleze foarte bine cu stima de sine a angajaților și să ofere „premier” sau poziții cu rezonanță, dar e foarte bine să se evalueze obiectiv și prețul care este solicitat la schimb. Putem primi o poziție de management care să ne fure însă parțial sau total timpul petrecut cu cei dragi sau timpul în care să investim în noi printr-un hobby, de exemplu. De aceea este foarte important să observăm dacă nu cumva mediile profesionale au devenit ușile de exit ale vieților noastre private și dacă nu înlocuim afectivitatea din relațiile private cu bonusurile salariale sau avansările profesionale. În acest caz e bine să ne oprim puțin și să verificăm cum stăm cu stima de sine, cu imaginea de sine și dacă acceptăm acest stres conștient, pentru că prin el ne validăm sau începem să corespundem.

Cu cât suntem mai ocupați, cu atât suntem mai importanți. Poate fi unul din trucerile cele mai active ale minții noastre care știe să se plieze foarte bine pe vechile scenarii din copilărie prin care primeam o răsplată doar când făceam ceva corespunzător cerințelor parentale. Și astfel am învățat să ne gândim că merităm să fim văzuți, iubiți și acceptați doar pentru ceea ce facem, nu pentru ceea ce suntem. Și aici consider că este prima schimbare pe lista dintre recomandările de combatere a stresului. A te privi altfel, a-ți da circumstanțe, a te ierta, a te autoaccepta, sunt primele trepte prin care începi și accesezi



resursele proprii și să evaluezi altfel părerile, criticile sau laudele celor din jur.

Așadar, pe lângă învățarea unor competențe asertive de comunicare la locul de muncă, a unui bun time management, o educare a bunei dispoziții, o dietă echilibrată, un consum moderat de alcool, însușirea unui program de exerciții fizice, a unei odihne corespunzătoare, recomand o schimbare a modului de a gândi și de a vedea lucrurile/oamenii din jur. Iar acest lucru se poate modifica, schimbând inițial sistemul interior de percepție și autopercepție. De aceea, cu sau fără ajutorul unui terapeut, este important să începem să ne focusăm pe aspectele pozitive din viață, mai exact pe cele pe care cu adevărat le simțim ca fiindu-ne suportive, cele care ne pun în evidență punctele personale forte și cele care ne dau puterea și încrederea că viața și noi ne putem schimba. Important este să vrem și să solicităm eventual ajutor pentru a începe. Pentru că toate schimbările încep cu noi!

Încredere!