

A stressz kezelése megtanulható

A menedzsereknél egyre gyakoribbak a stressztünetek. A cikk leírja a stressz kialakulásának okait, a stressz fajtáit, a stressz és a kiégés elleni intézkedéseket, és segítséget ad a stresszből való kilábaláshoz. A stressz elleni védekezéshez az egyén önismerete és megfelelő magatartása szükséges, ami megtanulható.

Tárgyszavak: stressz; eustressz; distressz; kiégés; lazítás; meditáció.

Bevezetés

A munkahelyi egészségi problémák kialakulása gyakran a stresszre – szorongásos állapot, depresszió, munkahelyi erőszak, megfélemlítés – vezethető vissza, és szerepet játszanak benne a megváltozott foglalkoztatási formák, pl. a határozott időre szóló munkaviszony, részidős munka, távmunka is. A stressz a fenyegetettség, a testi, lelki-szellemi megterhelés átélésének alapján alakul ki, tehát a helyzetre való belső reagálásról van szó. Az utóbbi években a stresszérzet megnövekedését az magyarázza, hogy a menedzserek szakmai helyzetére folyamatosan a bizonytalanság nyomja rá bélyegét.

A bizonytalanság a szokásos állapot

A stressz leküzdésének középpontjában az áll, hogy meg kell tanulni mind a szakmai, mind az emberi bizonytalanság, kiszámíthatatlanság kezelését. Nagy általánosságban két tényező játszik szerepet, a helytelen minősítés, és a helytelen elvárások:

- a tényleges helyzet téves megítélése, és az ahhoz illő magatartás hiánya,
- magatartásunk következményeinek téves megítélése,
- saját lehetőségeink helytelen megítélése,
- a magunk elé állított téves vagy túl magas elvárások.

Ezek a hibák gyakran az információk hiányából adódnak, ezért a menedzsereknek meg kell tanulniuk, hogy magatartásukat és annak következményeit alaposan elemezzék.

Nem minden stressz egyforma

Meg kell különböztetni az egészséges, teljesítményt fokozó „eustresszt” az egészségre káros, betegséget okozó „disstressz”-től. Előbbi átcsap az utóbbiba, ha a stresszterhelés túl nagy, nagyon sokáig tart, és nem semlegesítik. Másrészt nem szabad a stresszterhelést automatikusan külső tényezők következményének tekinteni. A terhelhetőség hiánya, az ellenálló képességet legyengítő tényezők, elégedetlenség, a borúlátásra való hajlam, a türelmetlenség mint hajtóerő, amely túlfeszítettséget idéz elő. Annak a képességnek a hiánya, hogy a lényeges dolgokon és prioritásokon megkülönböztetett erővel dolgozzon, a feszültségek keresése, a pihenőidő észszerű kialakításának hiánya, mindez rendkívül kedvezően hat a stressz kialakulására. Nagyon elterjedt ez a fajta stresszel terhelt életmód.

Kiüresítve és kiégve?

Ha valaki túlságosan tevékeny, anélkül, hogy eleget pihenne, vagy szellemileg túl aktív, anélkül, hogy a testét eléggé igénybe venné, akkor olyan hatékony, mint egy nagyteljesítményű precíziós automata, de belülről egyre inkább kiüresedett és kiégett.

A stressz csökkentése, megelőzése és a jó közérzet sajátmagunk érzékelésével és odafigyeléssel kezdődik. Naponta így történhet a személyes viszapillantás:

- Mit éltem ma át, ami megterhelő és stresszfokozó?
- Mit éltem ma át, ami tehermentesítő és stresszcsökkentő?
- Mennyire figyelmes voltam ma magamhoz?
- Hogyan gondoskodtam magamról?
- Hogyan gondoskodhattam volna még jobban magamról?

Engedje el magát – gondolkozzon másképp – érezze magát másképp

Képzeld el, hogy valaki azt mondja: egy időre szüneteltetni kell a munkáját, már vissza se menjen a munkahelyére. Önnek

- most már nem kell a foglalkozásával kapcsolatban semmit sem tenni és gondolni,
- már nem illetékes semmiben és nem felelős semmiért,
- nem kell harcolnia, elfogadtatni magát, mentegőznie,
- nem kell tökéletesnek és naprakészen tájékozódottnak lennie,
- már nem fogják ellenőrizni,
- nem áll többé állandó feszültség alatt.

Mit érez most, megkönnyebbülést vagy ürességet?

Az emberek számára kétféle korlát létezik: külsők, amelyeket felállítottak számukra (pl. munkahely, lakás, politikai helyzet stb.) és belsők, amelyeket ők maguk állítanak (pl. teljesítőképeség, testi és szellemi terhelhetőség, önbizalom hiánya stb.). Mindezek ingerültséget, levertséget, ürességet és egyre inkább depressziót idéznek elő, ami jellemző és terjedő modern betegség. Ha az ember nem akarja tudomásul venni és elfogadni külső és belső korlátait, állandóan túlterhelheti magát.

A stressz és a kiégés elleni intézkedések

Az egyik szakember szerint a stressz kezelése „a fejben kezdődik”. Az egyén a körülményeket nem tudja megváltoztatni, de saját magát igen, és ezzel a körülményeket elviselhetőbbé tudja tenni. A következő öt alapvető pont segítségével az érintett személy stabilabbá válhat a stresszel szemben.

Az önmagával folytatott párbeszéd szabályozása

Az önmagával folytatott párbeszéd és a cselekvés nem választhatók el egymástól. A sikeres emberek a feladataikra összpontosítanak, míg a kevésbé sikeresek félelmeik és cselekvésük következményei felé fordulnak. Az önmagával folytatott párbeszédnek támogatni kell az aktuális tennivalókat, és nem gátolni.

Az elképzelések szabályozása

Elképzeléseink formálják cselekvéseinket és fellépésünket, a valóság előrevetített belső reprezentánsaiként értendők. A nem reális vagy téves elképzelések a stressz forrását képezik. Gátlásossá teszik vagy teljesen blokkolják az embert, nyomasztó hatásúak és megakadályozzák a sikert. Tehát téves elképzelésekkel nincs mentális egészség.

A figyelmesség szabályozása

A mában élünk, de a holnapra gondolunk, ami elvileg szükséges cselekmény. Ha azonban folyton felváltva hátra és előre tekintünk, az bénító, és koncentrációs nehézségekhez vezet. A koncentrációhoz, az erőhöz, a bizakodáshoz és a munkakedvhez az kell, hogy legyőzzük a múlt felé, a jövő felé és a jelen pillanat felé tekintés közötti dilemmát.

Meggyőződés a kompetenciáról

Minden kríziskezelő stratégia kulcskérdése: azt kell bevetnünk, amink van, és nem azon tépelődni, hogy mi hiányzik. Ez utóbbi ugyanis azt az érzést

váltja ki, hogy képtelenek, tehetetlenek vagyunk. Ez a gondolkodás csüggedéshez vezet, azt az érzést táplálja, hogy nem urai, hanem kiszolgáltatottjai vagyunk a helyzetnek. Akkor válik az ember szellemileg frissé és ellenállóvá a stresszel szemben, ha ismert saját gyengéi ellenére meg van győződve cselekedetei hatékonyságáról, és biztos saját erősségeiben.

Regenerálódás

A feszültség, teljesítmény-nyomás, vezetői hajszoltság, egzisztenciális bizonytalanság rövid idő alatt szakmai stresszé fejlődhetnek ki, ha nem ellen-súlyozzák. Az élet folyamata hullámmozgást mutat: váltakozik az igénybevétel mint feszültség, és a pihenés mint lazítás, ez a ritmikus váltakozás alapozza meg a cselekvőképességet és a stresszel szembeni ellenállást.

A túlcsonduló stresszérzés megszüntetéséhez, a kialakult gondolkodás-módból, szemléletmódból és viselkedésből való kilábaláshoz az alábbi segéd-eszközök ajánlhatók:

Nyitottság a visszajelzésekre

Saját személyünk érzékelését kiegészíthetjük, vagy korrigálhatjuk más emberek tapasztalataival. A stressz kezeléséhez hasznos, ha saját észlelésünket összevetjük másokéval, megfigyeljük, mennyiben fedik egymást, vagy térnek el egymástól.

Tisztánlátás

Az előbbi összevetésből világossá válik saját személyünk, és felvetődik a kérdés: mi maradhat, és mit kellene vagy szeretnék megváltoztatni. Mit mond nekünk saját elégedetlenségünk, és milyen következtetéseket vonunk le mások visszajelzéseiből.

Felelős cselekvés

A túlterheltség gyakran azáltal jön létre, hogy az ember azt hiszi, mindenben ő az illetékes és mindenért ő a felelős. De csak a magunk cselekedeteiért és azok következményeiért, saját vágyainkért, elvárásainkért és céljainkért vagyunk felelősek, más emberek cselekedeteiért nem. A nem minket terhelő felelősség leadása szabaddá tesz.

Elengedés

Az elengedés azt jelenti, hogy elfogadjuk a korlátokat. De azt is jelenti, hogy egyre inkább boldogulunk saját magunkkal, tisztában vagyunk magunk-

kal, nem avatkozunk bele mindenbe, megtaláljuk saját területünket és szabadá válunk.

Meditatív magatartásra törekvés

A belső nyugalom, a meditatív magatartás megmutatja, hogyan kell bánunk magunkkal, hogy magunkra találjunk, megszabaduljunk a függőségektől. A meditatív magatartás mindig egyszerre út és cél, törekvés és folyamat, állapot és irány.

Megelőző intézkedések

A megterhelés elkerüléséhez szükséges az előrelátás kifejlesztése, a tervezés, szervezés, a lényeges elválasztása a lényegtelentől, de szükséges a lazítógyakorlatok végzése és az is, hogy lelkileg-szellemileg felkészüljünk a megterhelő helyzetekre. Ki kell puhatolni, mi hoz minket stresszbe, hogy már előzőleg megtegyük a szükséges lépéseket: mit kell kerülnünk, mit kell változtatnunk, hogyan állítsuk be magunkat, mit kell kibírnunk.

Mentális előkészület

Váratlan helyzetek, nehezen elviselhető emberek, sokkoló hatású események stresszt válthatnak ki. Ezért segít, ha mentálisan felkészülünk olyan kérdések feltevésével, mi fog minket érni, hogyan fogunk viselkedni, mit fogunk érezni, hogyan fogunk reagálni.

A változtatásokat saját magunkon kell kezdeni

Az emberek nem, vagy csak nehezen tudják elfogadni, hogy a többiek mások és másképp viselkednek, mint azt ők szeretnék. Tartósan boldogtalanok, mert a többiek nem változnak meg. De a változtatást magunkon kell kezdeni: ha mi megváltozunk, minden megváltozik. A másokhoz vezető út, a feszültségmentesebb élethez vezető út magunknál kezdődik.

(Kaposi Mária)

Volk, H.: Lernen, mit Stress umzugehen. = New Management, 72. k. 1–2. sz. 2003. p. 71–75.

Brown, M.; Benson, J.: Rated to exhaustion? Reactions to performance appraisal processes. = Industrial Relations Journal, 34. k. 1. sz. 2003. márc. p. 67–81.