

Ghid de înțelegere și gestionare a Stresului

Daniela Irimia

Ce este stresul

- Stresul bun (eustres) și stresul rau (distres)
- Surse de stres
- Simptomele stresului

Metode de gestionare a stresului:

- Tehnici exterioare – reducerea sau eliminarea factorilor de stres
- Setare mentala – reziliența la stres

Ghid in managementul timpului si a stresului



Definirea noțiunii de Stres

Stresul este un fenomen psihosocial complex ce decurge din confruntarea persoanei cu cerințe, sarcini, situații, care sunt percepute ca fiind dificile, dureroase sau de mare importanță pentru persoana respectiva.

Stresul are o importantă componentă subiectivă, în sensul că ceea ce este provocator, facil sau chiar relaxant pentru o persoană, pentru o alta poate deveni amenințător sau imposibil de realizat. Experiența de viață, nivelul de educație și setarea mentală influențează în mod semnificativ răspunsul unui om în fața stresului.

Stresul este în esență răspunsul corpului nostru la orice formă de posibilă amenințare. Atunci când percepi un pericol – chiar dacă este unul real sau imaginar – corpul răspunde automat la acesta, printr-un proces denumit reacție de „fugă sau luptă”.



Daca situatia nu se rezolva prin “lupta sau fugi”, individul ramane in continuare expus la agentii stresori, iar, cu timpul, apar tulburari emotionale, neliniste, solicitari mari fizice si psihice permanente care, in cele din urma, produc boli (cardiovasculare, endocrine, psihice, cancer etc.).

Din punct de vedere fiziologic, când o posibilă amenințare este percepută, sistemul nervos răspunde prin eliberarea hormonilor stresului (precum adrenalină și cortizolul), care activează starea de urgență a corpului. Inima îți bate mai tare, mușchii se încordează, presiunea arterială crește, respirația se intensifică și simțurile devin mai ascuțite. Astfel, corpul tău are mai multă energie și rezistență, are un timp de răspuns mai scurt și este pregătit să se lupte sau să fugă din fața pericolului pentru a supraviețui.

Așadar, stresul nu este cu necesitate negativ. Din contră, stresul este o formă naturală de răspuns la amenințările din jur și reprezintă un mod prin care corpul se protejează de pericolele din mediul înconjurător. Atunci când nivelul stresului este sănătos, acesta te poate ajuta să fii concentrat, energic și alert. În situații de urgență, stresul îți poate chiar salva viața – de exemplu, te poate împinge să calci frâna pentru a evita un accident rutier!

Stresul bun (eustres) si Stresul rau (distres)

Din fericire, există nu numai stresul negativ (distres) ci și stresul pozitiv (eustres). Mai puțin pătrunse în vocabularul curent, aceste două cuvinte (eustres și distres) desemnează două tipuri fundamentale de stres, reliefate de către Selye în 1973.

Distress-ul implică majoritatea tipurile de stres cu care ne confruntăm și care produc reacții nesănătoase asupra organismului.

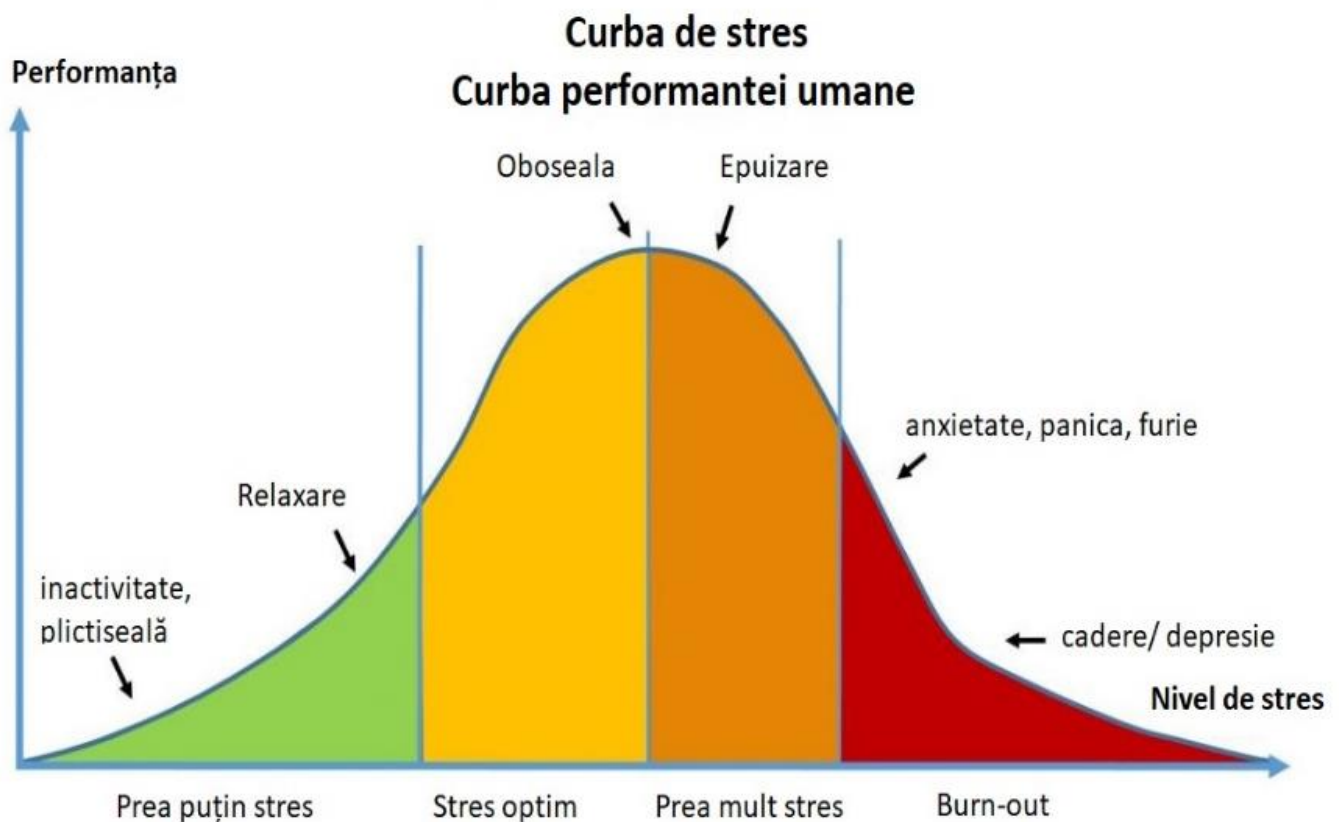
Eustress-ul este starea de stres specială care este validată prin anumite reacții endocrine specifice și pozitive pentru organism. Se diferențiază de distress prin:

	Distres	Eustres
Calitatea agenților stresori	Neplăcuți, amenințători, suprasolicitanți	Plăcuți, solicitare moderată într-un climat afectiv pozitiv
Tipuri de reacții	Active: furie, rușine, groază, etc. Pasive: tristețe adâncă, neajutorare, nesiguranță, lipsă de speranță	Bucurie, triumf, extaz, „senzații tari”, râsul în cascade, excitație sexuală, dragoste, etc. Efort fizic moderat
Tipuri de situații	Conflict, suprasolicitare, frustrare, „examen”, pierderi majore (ex. deces, divorț, concediere, etc.)	Câștiguri financiare și morale, contemplare extatică (opere de artă, în special muzica, peisaje naturale), surse de râs (lecturi, spectacole etc.)

Din punct de vedere profesional, un nivel mediu de stres ne ajută să obținem performanțe mai bune, ne oferă o stare de spirit pozitivă și de creștere.

La începutul anului 1900, doi psihologi americani au descoperit legătura dintre nivelul de performanță și stres. Legea Yerkes–Dodson (numele celor doi psihologi) spune că performanța crește o dată cu excitarea fiziologică sau psihică (adică cu stres), dar numai până la un punct. Când nivelul excitației devine prea mare, performanța scade. Procedeeul este adesea ilustrat grafic ca o curbă în formă de clopot care crește și apoi scade cu niveluri mai mari de excitare.

Observa graficul de mai jos.



Zonele cu stres optim și prea mult stres intră în zona de performanță și ține de eustres.

Lipsa totală a stresului precum cum și stresul foarte mare și de lungă durată, duc în zona de distres și sunt de evitat.

Surse de stres:

Pentru fiecare persoană în parte, stresul poate să apară din cauze diferite, în funcție de contextul specific de viață. Există mai multe posibile origini ale stresului, iar acesta poate să apară atât dintr-o arie a vieții tale, precum și din mai multe simultan.

Stresorii sau factorii de stres sunt evenimente/situații externe sau interne, reale sau imaginare, suficient de intense sau frecvente care solicita reacții de adaptare din partea individului.

Există o serie de factori de stres / potențiali factori stresori:

- **boală fizică sau psihică,**
- **abuz fizic, emoțional sau sexual,**
- **situație financiară precară,**
- **probleme la locul de muncă:**
 - Insatisfacția legată de job;
 - Cantitatea prea mare de muncă sau responsabilitățile mult prea mari;
 - Lucrul peste program;
 - Managementul slab – așteptările neclare legate de munca ta sau faptul că nu ai nimic de spus când vine vorba de a lua decizii;
 - Munca în condiții periculoase;
 - Insecuritatea sau instabilitatea jobului;
 - Lipsa oportunităților de avansare;
 - Necesitatea de a ține discursuri ori prezentări în fața colegilor;
 - Discriminarea sau hărțuirea la locul de muncă
- **familia** – probleme de comunicare în familie, divorțul, decesul unui membru al familiei, conflicte cu frații, violență în familie, alcoolismul,
- **prietenii** – conflicte cu prietenii, lipsă prietenilor, lipsă suportului social,
- **dezastre naturale** (cutremure, inundații), atacuri teroriste, războaie civile, pandemii
- **propria persoană** – lipsă de încredere, nemulțumire față de aspectul fizic, deciziile luate de-a lungul vieții etc.

Organismul uman scanează și evaluează în permanență mediul extern și intern și răspunde, în consecință, acestor evaluări. Evenimentul sau situația (real/imaginar, extern/intern) pot fi percepute ca fiind:

- ceva neutru, lipsit de interes și irelevant pentru organism;
- ceva pozitiv, benefic;
- ceva negativ, amenințător sau periculos.

Simptomele stresului:

De cele mai multe ori, oamenii nu conștientizează nivelul de stres pe care îl acumulează decât atunci când simptomele se agravează. Din acest motiv, este recomandat să îți urmărești constant sănătatea psihologică și să cunoști felul în care simptomele stresului se manifestă, pentru a ști dacă devine sau nu un pericol.



Specialiștii grupează simptomele stresului în 4 categorii principale.

Simptome cognitive ale stresului: scaderea puterii de concentrare și memorare, pesimism, anxietate, îngrijorare

Simptome emoționale ale stresului: depresie, anxietate și agitație; iritabilitate sau chiar furie; senzația de a fi copleșit, singurătatea, izolarea de ceilalți, evitarea contactului social.

Simptome fizice ale stresului: energie scăzută, oboseală; dureri de cap; încordarea mușchilor; Insomnie; diaree sau constipație; amețeală ori senzații de greață; dureri la nivelul pieptului, bătăi rapide ale inimii; scăderea libidoului sexual; răceală sau gripă constante;

Simptome comportamentale ale stresului: schimbări de apetit; insomnie sau dormitul excesiv; retragerea socială; procrastinarea sau neglijarea responsabilităților; consumul de alcool, țigări sau droguri;

Fa o evaluare sinceră a stării tale actuale. Câte din simptomele de mai jos își fac frecvent simțite prezentă în viața ta?

	Foarte Rar	Uneori	Frecvent
Energie scăzută și oboseală;			
Dureri de cap;			
Încordare musculară;			
Insomnie/ prea mult somn;			
Diaree sau constipație;			
Amețeală/ senzații de greață;			
Dureri la nivelul pieptului/ bătăi rapide ale inimii;			
Scăderea libidoului sexual;			
Răceală sau gripă constante.			

Daca ai mai mult de 4 simptome frecvent si simultan, actioneaza pentru a-ti creste rezilienta la stres si a te relaxa.

Pe canalul meu de YouTube gasesti cateva metode: <https://www.youtube.com/c/danielairimia19>

Metode de gestionare a stresului



Stresul are o dublă determinare: una din partea stimulului (a factorilor stresori), **alta din partea individului care interpretează situația** (resurse personale, stil de gândire și interpretare). Acest lucru înseamnă că avem o mare influență asupra propriilor stări de stres, atât în bine, cât și în rău.

Resursele individuale de adaptare la stres sunt definite ca fiind capacitatea cognitivă, emoțională și comportamentală de a reduce, stăpâni sau tolera solicitările interne sau externe, care depășesc capacitatea de răspuns automată a organismului.

Adaptarea la stres implică atât existența unor resurse reale (intelectuale, emoționale, fizice, sociale etc.), dar, de cele mai multe ori, decurge din autoevaluarea propriilor resurse pentru a face față evenimentelor evaluate ca fiind negative sau amenințătoare.

Nu de puține ori, există o discrepanță între resursele reale de răspuns și evaluarea acestor resurse (prezența unor resurse reale care, însă, sunt evaluate de persoană în cauză ca fiind insuficiente), care generează de cele mai multe ori starea de stres.

Pentru a gestiona eficient stresul din viața noastră avem de abordat cele două direcții.

- a) Reducem/ eliminăm factorii de stres
- b) Ne creștem reziliența în fața stresului (setarea mentală; resurse personale)

Reducem/ eliminăm factorii de stres

O mare parte din factorii de stres pot fi eliminați sau macar diminuați ca intensitate.

Factori de stres pe care îi putem gestiona:

- **situația financiară** – *esti responsabil în mare parte de acest aspect și îl poți îmbunătăți. Îți recomand cursul meu de educație financiară (<https://femeiaindependenta.ro/produs/curs-educatie-financiara/>)*
- **probleme la locul de muncă:**
 - Insatisfacția legată de job; - *schimbi job-ul / caută o altă perspectivă*
 - Cantitatea prea mare de muncă sau responsabilitățile mult prea mari; - *invată să spui NU; comunicare asertivă*
 - Lucrul peste program; - *gestionarea eficientă a timpului*
 - Managementul slab – *acceptă și îți schimbi tu atitudinea, sau îți schimbi job-ul*
 - Munca în condiții periculoase;
 - Insecuritatea sau instabilitatea jobului;

- Lipsa oportunităților de avansare;
- Necesitatea de a ține discursuri ori prezentări în fața colegilor; - *imbunatatirea abilitatilor de comunicare si prezentare (sunt cursuri de public speaking si comunicare, noi la Vision Consulting oferim astfel de traininguri)*
- Discriminarea sau hărțuirea la locul de muncă – *schimbi locul de munca sau iei atitudine*
- **familia** – probleme de comunicare în familie, divorțul, decesul unui membru al familiei, conflicte cu frații, violență în familie, alcoolismul. – *Unele probleme, precum cele de comunicare pot fi indepartate prin dezvoltare personala, dezvoltarea abilitatilor de comunicare si a inteligentei emotionale.*
- **prietenii** – conflicte cu prietenii, lipsă prietenilor, lipsă suportului social – *Ca si in cazul relatiilor de familie, multe situatii pot fi prevenite prin a deveni tu un om mai bun. Apoi, prietenii pot fi schimbati, astfel incat sa ai relatii care sa te sustina, nu sa te streseze.*
- **propria persoană** – lipsă de încredere, nemulțumire față de aspectul fizic, deciziile luate de-a lungul vieții etc. – **Acesta este poate cel mai important aspect in ceea ce priveste gestionarea stresului – Atitudinea ta, resursele tale si rezilienta la stres.**

Reziliența la stres:

Am spus mai devreme ca modul in care ne raportam la evenimentele din viata noastra influenteaza semnificativ cantitatea de stres pe care o resimtim, precum si impactul lui asupra starii noastre de bine.

Avem responsabilitatea, dar și puterea de a schimba lucrurile. Pentru asta recomand **dezvoltarea unor abilitati si comportamente de management al stresului**

- dezvoltarea asertivitatii; - am un curs online foarte bun in acest sens <https://femeiaindependenta.ro/produs/curs-audio-comunicare-asertiva/>
- dezvoltarea comunicarii pozitive cu ceilalti;

- identificarea și rezolvarea conflictelor, atunci când apar;
<https://femeiaindependenta.ro/produs/e-curs-gestionarea-conflictelor/>
- învățarea metodelor de rezolvare a problemelor și de luare a deciziilor;
- îmbunătățirea managementului timpului;
- învățarea unor metode de relaxare. (respirația, meditația, sportul, muzica, yoga, masaj)

Stabilirea și menținerea unui suport social adecvat ne ajută de asemenea să gestionăm mai bine stresul din viața noastră. Este util să soliciți ajutorul direct și să fii receptiv față de acesta. Cere și primește ajutor de la prieteni sau specialiști. Dezvoltarea și menținerea relațiilor de prietenie au și ele un rol important pentru starea ta de bine.

Dezvoltarea unui stil de viață sănătos este important pentru a avea resursele necesare să folosești stresul în avantajul tău!

- adoptarea unor comportamente alimentare sănătoase;
- practicarea regulată a exercițiilor fizice;
- practicarea unor exerciții de relaxare;
- consum responsabil/moderat de alcool, cafea sau alte excitante pentru sistemul nervos;
- cultivarea unor pasiuni, hobby-uri.

Dezvoltarea încrederii în propria persoană și acceptarea necondiționată

- stabilirea unor scopuri și obiective realiste, „ce vreau eu de la viața asta?”;
- stabilirea priorităților și a limitelor personale;
- participarea la activități care dezvoltă încrederea în sine.

Pentru asta recomand dezvoltarea personală continuă. Îți poate fi de ajutor cursul meu pentru stimă de sine <https://femeiaindependenta.ro/produs/curs-online-stima-de-sine/> sau cartea mea de dezvoltare personală – Femeia Independenta.

Ghid in managementul timpului si a stresului

Lakein (1995), expert în managementul timpului, formulează o serie de mesaje care condensează chintesența ideilor legate de gestionarea eficienta a timpului:

- **Fii stăpânul propriei vieți!** – Nu te lăsa purtat de val. Încearcă să găsești echilibrul ideal între a fi hotărât și a fi flexibil.
Managementul timpului este doar un instrument – adică evită să pici în extreme. Să nu devii persoana care alocă mai mult timp organizării timpului decât realizării sarcinilor sau care își face probleme în permanență din cauza termenelor, stresându-se pe sine și întregul mediu sau persoana preocupată să facă totul mai bine decât ceilalți, uitând astfel valoarea adevărată a lucrurilor.
- **Verifică care sunt cauzele acțiunilor tale** – Managementul timpului este rezultatul unui șir de decizii minore sau majore luate de-a lungul timpului. Merită, să te gândești, de ce faci anumite lucruri: din obișnuință, pentru că alții se așteaptă să te porți într-un anumit fel, din cauza fricii, instinctiv sau pe baza unor decizii pregătite, conștiente. Nu este o problemă, dacă acționezi din obișnuință sau instinctiv, dar dacă nu ești mulțumit de rezultate, este bine să devii mai conștient în coordonarea acțiunilor proprii.
- **Planifică-ți activitățile!** – Planificarea înseamnă a aduce viitorul în prezent. Planificarea are două faze: listarea sarcinilor și stabilirea priorităților. Efortul trebuie investit în raport cu importanța sarcinilor.
- **Gândește-te la ceea ce aștepti de la viață!** – Timpul de care dispui este limitat. Te poate ajuta să-l organizezi mai bine, dacă ai răspunsurile proprii la următoarele trei întrebări:
 - ✓ Care sunt obiectivele mele de viață?
 - ✓ Cum mi-aș petrece următorii cinci ani de viață?
 - ✓ Cum aș trăi dacă as mai avea de trăit doar 6 luni?

Răspunsurile la prima întrebare sunt generale, de obicei. La a doua pot apărea aspecte mai concrete. A treia te ajută să vezi care sunt aspectele importante pe care le neglijezi însă în prezent. Verifică, dacă răspunsurile date la cele trei întrebări sunt convergente.

- **Începe încă de azi!** – Dacă îți cunoști obiectivele, începe să te gândești la activitățile care duc la îndeplinirea lor. Evaluează-le în funcție de importanța lor și întocmește o listă de priorități. Este important să nu te autoamăgești. Stabilește termene pentru lista formulată și realizează un plan de acțiune pentru următoarele două săptămâni.
- **Distribuie timpul pe care-l ai!** – De obicei nu avem timp. Chiar de aceea trebuie să ne alocăm dimineața și seara câteva minute pentru managementul timpului. Nu uita că pentru lucrurile importante întotdeauna este timp. Dacă faci anumite lucruri în mod regulat, economisești timp, pentru că nu trebuie să iei decizii noi în acest sens. Alocă timp și pentru evenimentele neprevăzute.
- **Valorifică timpul dintre activitățile planificate!** – Ai timp liber? Dacă nu, planifică-ți, pentru că altfel organismul tău nu va rezista. Pot fi valorificate intervalele de timp dintre activitățile planificate.
- **Realizează zilnic liste cu activitățile care trebuie realizate!** – Oamenii de succes realizează zilnic astfel de liste.
- **Evită activitățile suplimentare** – chiar dacă acestea sunt mai puțin frustrante decât cele importante nu lăsa să îți răpească timpul. Nu uita regula de bază de 80/ 20 a managerilor în materie de economie a timpului: 80% din valori sunt generate de 20% din sarcini. Deci, concentrează-te asupra celor 20%.
- **Fii atent la ceilalți** – Relațiile sociale sunt cronofage. Dilema este dacă trebuie să pui la o parte o activitate de tip A, importantă, dacă cineva îți cere ceva.
- **Întotdeauna alocă timp pentru propria persoană!** – Trebuie să menții controlul asupra planului realizat, învățând să stabilești priorități, să spui „nu” dar să fii atent la timpul și nevoile celorlalți. Și mai ales, să fii atent la timpul tău!

Succesul nostru în viață este determinat nu de ceea ce ni se întâmplă ci de modul în care reacționăm la ce ni se întâmplă.