Jak sobie radzić ze stresem?

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: sobota, 15, grudzień 2012 23:00
Rafał Rudka
Odsłony: 2265

Istnieje wiele różnych technik, które możesz wykorzystać do redukowania stresu w pracy. Zaprezentujemy tylko kilka przydatnych wskazówek:

1. Nie poddawaj się stresowi i nie postrzegaj wszystkiego w ciemnych barwach – grunt to pozytywne myślenie. Staraj się ograniczać myślenie i mówienie w kategoriach: „nigdy", „zazwyczaj", „zawsze", „muszę" itd. Pamiętaj, życie nie jest tylko czarno-białe lub szare, jest w nim dużo kolorów i barw o różnym nasyceniu!
2. Czasem wydaje Ci się, że sytuacja, w której się znajdujesz ma tylko jedno zakończenie – negatywne dla Ciebie. To nie jest prawda, wszystko zależy od Ciebie. Nie zakładaj negatywnych skutków i nie zachowuj się tak, jakby cała sprawa była już przesądzona. Dostrzegaj aspekty pozytywne, pomoże Ci to zminimalizować poziom stresu. Racjonalnie oceniaj i interpretuj wydarzenia.
3. Bardziej efektywnie zarządzaj swoim czasem – planuj długoterminowo i używaj terminarza, w którym możesz zapisywać wszystkie swoje spotkania, listę rzeczy do zrobienia w danym dniu.
4. Zredukować poziom stresu możesz również wykonując następujące czynności: porządkując swoje biurko lub stanowisko pracy; sortując papiery, które masz na swoim biurku; porządkując archiwa zbieranych dokumentów. Przejrzyj swoje szuflady i bezwzględnie wyrzuć to, czego nie używałeś w ciągu ostatniego roku (jest wielce prawdopodobne, że nigdy już tego nie użyjesz). Z kolei archiwizacja umożliwi Ci sprawne i szybkie odnalezienie potrzebnych dokumentów.
5. Jeśli pracujesz w pomieszczeniu zatłoczonym nie tylko przez ludzi, ale przez meble i sprzęty biurowe, częściej wychodź zza biurka, rób sobie króciutkie przerwy, a nawet raz na jakiś czas, jeśli tylko możesz, zrób przemeblowanie. Te wszystkie działania sprawią, że ciasnota biurowa nie będzie miała destrukcyjnego wpływu na Twoje samopoczucie.
6. Na poziom stresu duży wpływ ma tryb życia, jaki prowadzisz. Staraj się dobrze odżywiać i regularnie ćwiczyć. Na Twój nastrój radykalnie mogą wpływać: kofeina, która imituje proces pobudzenia w stresie; cukry – po zjedzeniu zbyt dużej ilości słodyczy możesz czuć się osłabiony, zmęczony, a nawet poirytowany; sól (chipsy i żywność typu fast food) stymuluje stres przez wpływ na ciśnienie krwi w organizmie.

Dobra rada:

Stosuj techniki relaksacyjne po to, żeby zwolnić rytm bicia serca, zwiększyć częstotliwość występowania fal mózgowych związanych z głęboką relaksacją organizmu oraz obniżyć poziom substancji chemicznych we krwi.

Oddychanie przeponą

Usiądź wygodnie i opuść ramiona. Skoncentruj się na oddechu i zapamiętaj jego rytm, następnie połóż jedną rękę poniżej piersi, a drugą poniżej żeber. Staraj się wydłużyć oddech, wydychając powietrze do końca. Zrób wdech i zauważ jak poszerza się Twój obwód poniżej żeber. Wypuść powietrze powoli, ale do końca, pozwól talii na naturalną zmianę kształtu. Odczekaj chwilę i powtórz to ćwiczenie pięć razy.

Źródło: Zarządzanie relacjami z klientem. Zarządzanie zasobami ludzkimi, FRDL, Warszawa 2011

Phoca PDF