



Themacampagne: Stres i jak sobie z nim radzić...

Kwiecień 2022

Do wszystkich pracowników MDI Techniek B.V.

Stres:

Stres oznacza nie tylko napięcie lub presję. Pierwotnie termin pochodzi od konstrukcji: naprężenie to siła wywierana na obiekt. To, czy stres jest szkodliwy, zależy od tego, z jakim obciążeniem coś (lub ktoś) może sobie poradzić. Nawet metal może mieć małe rysy, jeśli jest obciążony zbyt mocno lub zbyt długo. Dotyczy to również ludzi. Kiedy mówimy o stresie, zwykle mamy na myśli niezdrową presję: zbyt duże napięcie. Ale stres nie zawsze jest niezdrowy. Stres to bardzo naturalna i zdrowa reakcja organizmu. W pracy zdrowy stres pomaga ci osiągać dobre wyniki. Sprawia, że jesteś czujny, skupiony i wydajny. Napięcie przygotowuje również organizm do działania, które jest niezbędne, aby móc reagować na zagrażające sytuacje.

Balans:

Problemy pojawiają się tylko wtedy, gdy ładunek przekracza ładowność. W tym momencie wymagania stawiane tobie lub tobie są większe niż to, z czym możesz sobie poradzić. Równowaga między czynnikami, które powodują stres i twoją zdolnością do unikania stresu lub radzenia sobie z nim, przechyla się w złą stronę. Zakłócenie tej równowagi może być spowodowane zbyt dużym obciążeniem lub zbyt małym obciążeniem. Jeśli obciążenie jest zbyt duże, istnieją przyczyny poza tobą jako osobą. Te stresujące okoliczności mogą być bardzo różne: od codziennych sytuacji stresowych po ważne wydarzenia życiowe.

Charakterystyka:

Niektórzy ludzie są bardziej wrażliwi na stres niż inni: mniejsza "ładowność". Następujące właściwości sprawiają, że są oni podatni na ataki:

- Perfekcjonizm, duże poczucie odpowiedzialności
- Tak zwane czynniki typu A: ambicja, nastawienie na wyniki, współzawodnictwo, pośpiech, niemożność zrobienia „wszystkiego”, często robienie dwóch rzeczy naraz
- Wymagaj dużo od siebie i „musisz”, dąż do uznania ze strony innych
- Duże zaangażowanie w rodzinę lub pracę
- Trudność w mówieniu „nie”, wyznaczaniu granic lub wstawaniu się za sobą
- Trudności z prośbą o wsparcie
- Niezdolność do wyrażania uczuć
- Poczucie możliwości wywierania niewielkiego wpływu na środowisko i własne życie
- Pesymizm i mniej pozytywne nastawienie do własnych osiągnięć

Te cechy są częściowo zdeterminowane charakterem i temperamentem, ale dużą rolę odgrywają również doświadczenie i umiejętności. Możesz wiele zrobić sam, aby poprawić swoją ładowność. Możesz poprawić umiejętności, takie jak asertywność i zarządzanie konfliktami, a także nauczyć się stawiać bardziej realistyczne wymagania. Niezdrowe nawyki życia i pracy mogą również zmniejszyć nośność. Na przykład złe nawyki żywieniowe, za dużo kawy lub alkoholu, za mało ruchu oraz brak snu i relaksu. Przyczynia się również zła organizacja pracy, zbyt dużo pracy i zbyt mało przerw. Twoja odporność spada i dlatego jesteś bardziej podatny na skutki stresu.



NBBU



VCUV





Symptomy:

Niezdrowy stress może dawać następujące objawy:

- Objawy fizyczne
- Objawy psychiczne
- Objawy behawioralne
- Objawy myślowe

Objawy fizyczne:

Sygnaty fizyczne są związane ze zwiększoną aktywnością fizyczną podczas stresu. Możesz cierpieć na bóle głowy, pleców lub szyi, ale także na kołatanie serca lub zaburzenia trawienia. Na układ odpornościowy może wpływać stres. To również sprawia, że jesteś bardziej podatny na przeziębienia i grypę. Częstymi objawami stresu są również zmęczenie, niepokój i problemy ze snem.

Psychiczne:

Osoby zestresowane są często drażliwe lub cyniczne. Ponadto stresowi może towarzyszyć również poczucie bezsilności, nieszczęścia lub znużenia. Niezdrowy stress może silnie wpływać na nastrój, stan umysłu, w jakim się znajduje. Ludzie mogą też czuć się samotni.

Zachowanie:

Apodyktyczność, zgryźliwość, krytyczność, ale także nadużywanie alkoholu, narkotyków, papierosów lub jedzenia. Niezdrowy stress może również powodować zmiany w zachowaniu ludzi. Zmiany te są częściowo spowodowane fizycznymi i psychicznymi objawami stresu. Drażliwość może prowadzić do konfliktów, a apatia lub smutek mogą prowadzić do wycofania się z kontaktów społecznych.

Myślenie:

Wreszcie, osoby ze stresem często mają problemy z jasnym myśleniem. Brak kreatywności, problemy z pamięcią, problemy z koncentracją, to wszystko się pojawia. Niezdrowy stress często prowadzi do negatywnych wzorców myślowych: ludzie mogą stracić poczucie humoru.

Radzenie sobie ze stresem: powolny wdech i wydech:

Niewielki stress przez dłuższy czas może być bardzo szkodliwy. Ale stress jest do opanowania. Po prostu wydychaj powoli. Chwyć za zegarek lub minutnik i usiądź tam, gdzie nikt cię nie zobaczy, bo zrobisz coś szalonego: oddychaj. Policz swoje wydechy przez kilka minut i podziel przez liczbę minut. Czy oddychałeś więcej niż dziesięć razy na minutę? Więcej niż piętnaście razy? Siedząc przy biurku, tak naprawdę wystarczy wdech i wydech około sześciu razy na minutę. Jeśli oddychasz szybciej, twoje ciało jest czujne, gotowe do biegu, walki lub prezentacji przed zarządem. To stress.

Zdrowy stress:

Stress może być niezwykle pomocny. Kto musi uciekać, by ratować życie, wytwarza adrenalinę. Ten hormon zapewnia, że osoby znajdujące się w niebezpieczeństwie mogą biegać nieco szybciej niż zwykle. Kiedy jesteś pod wysokim ciśnieniem przez dłuższy czas, wytwarzasz inny hormon – kortyzol. Hormon ten tłumi między innymi sygnały organizmu, które są mniej ważne, gdy jesteś w biegu, takie jak uczucie głodu. Wysoki poziom stresu niekoniecznie stanowi problem, nawet w pracy, mówi belgijski psychiatra Theo Compennolle, o ile ktoś poświęci czas na powrót do zdrowia. „Stress oznacza, że możemy kontynuować pracę do czasu zakończenia zadania”. Ale doświadczanie niewielkiego stresu przez dłuższy czas – a zatem wytwarzanie niewielkiej ilości kortyzolu przez dłuższy czas – jest wręcz złe. „Obecnie nauka uważa, że kortyzol jest odpowiedzialny za dolegliwości związane z długotrwałym stresem, takie jak problemy z koncentracją, problemy z pamięcią, zły sen i depresja” – mówi psychiatra Bram Bakker, autor Runningtherapie. Kortyzol rozkłada białka w mięśniach - przydatne, jeśli szybko potrzebujesz glukozy, bardzo źle, jeśli utrzymuje się przez długi czas. A według Compennolle'a choroby układu krążenia, obniżona odporność i niektóre formy raka są częściowo spowodowane stresem.





Radzenie sobie ze stresem: oddychaj spokojnie i mądrze ćwicz!

Hormony stresu, adrenalina i kortyzol, odgrywają rolę we wszystkich procesach zachodzących w organizmie, a także wpływają na serce i płuca. Bakker: „Szybki oddech jest zatem dobrym wskaźnikiem stresu. Jeśli oddychasz zbyt szybko w spoczynku, ryzykujesz szybkie wypalenie lub depresję”.

Radzenie sobie ze stresem: oddychanie:

Stres można nie tylko wykrzyć poprzez oddychanie, ale także złagodzić. Jeśli świadomie oddychasz powoli (i powoli ćwiczysz), zrelaksujesz się. Michiel van Alphen (32 l.) pracował w dziale HR firmy Shell, zanim rok temu założył własną firmę pod nazwą AIRU jako „trener sportu i wypoczynku”. Praktykuje w pokoju dawnej radiostacji na łąkach Nederhorst den Berg. Tam mierzy oddech i tętno osób, które są mu polecane przez innych (karierowych) trenerów. „Nie ma sensu trenować ludzi, którzy są niespokojni. Najpierw muszą nauczyć się relaksować.

Za pomocą ćwiczeń oddechowych uczy ich osiągania jak największej „spójności serca”. Koherencja serca to miara opracowana przez American Institute of HeartMath, która wskazuje, czy serce, płuca, układ nerwowy i hormony działają harmonijnie. Im wyższa spójność, tym mniej energii traci ciało. W teście Van Alphen analizuje tempo, w jakim tętno przyspiesza i zwalnia oraz jak częstość akcji serca jest związana z oddychaniem. Idealny rytm, w którym bicie serca i oddech współpracują optymalnie, to często cykl dziesięciu sekund – stąd sześć oddechów na minutę w spoczynku.

Pozbądź się stresu sportem:

Kiedy już opanujesz spokojne oddychanie, nadal musisz nauczyć się ćwiczyć we właściwym rytmie serca. Większość ludzi ćwiczy zbyt mało lub zbyt fanatycznie. W ten sposób podczas jednego treningu rozkładają cały zapas energii w mięśniach. Odbudowanie go zajmuje tydzień, a potem przerzucają go na kolejny trening. W ten sposób tylko budują swoją kondycję.

Zgodnie z tą zasadą, psychiatra Bakker prowadzi terapię renową osobom z depresją i zaburzeniami lękowymi, które jego zdaniem są wywoływane przez stres. W Holandii Jolant van den Haspel zbadała wpływ ćwiczeń oddechowych na stres u matek z trudnymi dziećmi (ADHD, Cry Babays). Odbyli cztery półgodzinne sesje treningowe, ćwiczone w domu pięć razy dziennie po pół minuty, dzięki czemu wszyscy osiągnęli dwukrotnie większą spójność serca w ciągu pół godziny. W rezultacie nie tylko poprawiły się, ale także ich trudne dzieci stały się łatwiejsze, ponieważ matki były mniej zestresowane.

Cierpi na stres? Czy kiedykolwiek zauważyłeś swój oddech? Więcej niż sześć oddechów na minutę nie jest konieczne.

Czytaj więcej:

‘To nic innego jak zastosowanie starej mądrości: łuk nie zawsze może być napięty – mówi Bakker. „Większość ludzi po prostu nie potrafi odpoczywać, ponieważ boją się utraty pracy. A jest dokładnie odwrotnie. Im bardziej myślimy, że jesteśmy niezbędni, tym większa szansa na niepowodzenie. Były zawodnik Ajaksu Luis Suarez ugryzł przeciwnika. To jest dysfunkcja związana ze stresem. Ma za mało wakacji od zdecydowanie za długiego czasu. Dobry trener odsyła go na tydzień. Nie chcieli go widzieć przez tydzień, potem stracili go na siedem tygodni. Van Alphen uważa, że ludzie często tkwią w zamęcie pracy, pracy, pracy. „Albo tak mało kontaktują się ze swoimi ciałami, że ignorują sygnały”.

Ale nawet ci, którzy są świadomi swojego stresu i próbują coś z tym zrobić, nadal muszą wytrwać w ćwiczeniach. Firmy nie powinny zmuszać swoich pracowników do przechodzenia przez cały proces, aby zacząć żyć zdrowiej. Dobrze jest to oferować, ale jeśli ludzie nie mają wewnętrznej motywacji, aby wstać dziesięć minut wcześniej na te ćwiczenia, naprawdę tego nie zrobią.

