

Obvladovanje stresa med službenim časom

Priča smo epidemiji stresa in izgorelosti. Podatki za Slovenijo kažejo osupljivo sliko. Smo pri vrhu držav EU:

- 1) glede dožemanja stresa na delovnem mestu, 2. mesto v EU27 v 2007, (IRI, 2012);
- 2) glede intenzivnosti dela, npr. po podatkih raziskave EWCS iz leta 2010 na 3. mestu po vprašanju »Ali vaše delo vključuje delo v hitrem tempu?« (Eurofound, 2014);
- 3) po kazalcih bolniške odsotnosti, npr. glede povprečnega števila dni bolniške odsotnosti na zaposlenega v letu 2007 celo na 1. mestu v EU 27;
- 4) krepko pod povprečjem EU glede produktivnosti dela (Umar, 2012), in tako dalje.

Primerjavo deleža zaposlenih, ki je poročal o boleznih, povezanih z delom, kaže slika 1. Ne glede na to se v številnih organizacijah še vedno ne ukvarjajo resno s preprečevanjem, obvladovanjem in upravljanjem psihosocialnih tveganj oz. stresa. Kar sicer zahteva zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1).

Zato je pomembno, da si zaposleni znamo pomagati sami. Izgovorov, zakaj ne moremo narediti veliko za svoje boljše počutje in manj stresa, smo slišali že veliko. Vendar ni težava, da ni dobrih rešitev. Rešitev in tehnik je v obilju. Česar primanjkuje, so naše veščine upravljanja s stresom in odločenost, da nekaj ukrenemo.

ZLATI TROJČEK UPRAVLJANJA S STRESOM

Ste vedeli, da je kar 75-90 % obiskov pri zdravniku povezanih s stresom? S stresom povezana tveganja meri tudi znani Holmes-Rahe vprašalnik, ki ga prevedenega najdete na straneh Inštituta za produktivnost. Res je, da nimamo zlate tehnike ali tabletko, ki bi nam brez stranskih učinkov in truda pomagala do sproščenosti. Če jo poznate, jo začnite izvažati. Imamo pa zlati trojček upravljanja s stresom. Zlati trojček so naš um, naše telo in dih. Z njihovo pomočjo lahko

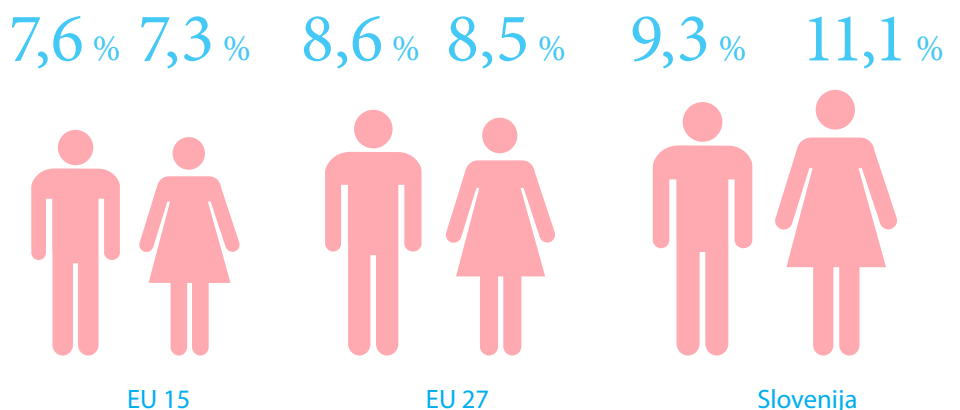
dosegamo dva ključna cilja: **trenutno sprostitiv** in **dolgoročno notranjo umirjenost**.

Dih, telo in um so tesno povezani. Ko smo razburjeni, se nam temu skladno spremeni dihanje (rečemo »kar pihal je od jeze«), tudi naše telo, mišice, so napeti. Če pa na primer, nekaj časa izvajamo dihalne tehnike, se umirita tudi dih in telo.

Niso vse tehnike primerne za uporabo med službenim časom. Meditacija je čudovita tehnika z globokimi učinki, a zanjo potrebujemo čas in mir. V nadaljevanju sem izbral nekaj učinkovitih tehnik, ki jih lahko uporabljamo tudi v službi. Za večino med njimi sodelavci niti ne bodo opazili, da jih izvajate. Vi pa boste vedeli in čutili razliko.

UMIRJANJE S POMOČJO UMA

Odrešujoča tehnika, ki bi vsakomur takoj olajšala čustveni stres in nas spremenila v nepoboljšljive pozitivce, žal ne obstaja. Med bolj znane pristope umirjanja s pomočjo uma spadajo pozitivne samopotrditve, humor, kognitivno restrukturiranje, vizualizacija, metode »praznjenja glave« (npr. STOP tehnika), zmanjševanje ciljev oziroma pričakovanj, AAABC tehnika, da se s čim zamotimo ... Seznam seveda ni popoln.



Avtor:
dr. Klemen Podjed
Inštitut za produktivnost

Delež zaposlenih, ki je poročal o boleznih, povezanih z delom, v letu pred aktetiranjem. Vir: Eurostat.

KAKO LAHKO RAZMIŠLJAMO BOLJ POZITIVNO?

V teh časih v Sloveniji vlada prava epidemija negativnega razmišljanja. A strokovnjaki priznane ameriške klinike Mayo so ugotovili, da ljudje, ki razmišljajo pozitivno, živijo dlje, imajo manjša tveganja za razvoj srčno žilnih bolezni, so bolj odporni na prehlad, redkeje zbolijo za depresijo, itd. Ugotavljajo, da lahko vsakdo začne razmišljati bolj pozitivno, če upošteva nekaj priporočil za razvoj pozitivnega razmišljanja:

Bodimo vztrajni, saj je za globlje spremembe potrebno nekaj truda in časa.

Začnemo na enem področju življenja, ne vseh naenkrat. In to naj ne bo naša največja težava.

Gibanje, zdrava prehrana in druženje s pozitivnimi ljudmi, pomembno prispevajo, da smo bolj pozitivni.

Izvajamo tehnike za pozitivno razmišljanje.

Ena najuporabnejših tehnik je pozitivni samopogovor. Na pogovor s samim seboj lahko zavestno vplivamo, z drugimi besedami, mi sami smo tisti, ki lahko izbiramo svoje misli. Lahko spremenimo pogled na zadeve, ki nas motijo, najdemo pozitivno stran dogajanja, enostavno »pogledamo proč«, itd. In kako pozitivni pogovor zgleda v praksi?

NEGATIVNI SAMOPOGOVOR : POZITIVNO RAZMIŠLJANJE

To ni zame. Tega še nikoli nisem počel! Z nekaj priprave bi mi lahko celo uspelo. *ali pa* Odlično, se bom naučil nekaj novega.

Razmere v Sloveniji danes so res grozne. Zdrav sem in zaenkrat mi še kar gre. Le kakšna priložnost se v tej situaciji skriva zame?

Prelena sem, da bi mi to uspelo. Če se res zavzamem, pa dostikrat dosežem, kar hočem. *ali pa* Res še nisem našla časa za to, a če si rezerviram čas, mi lahko celo uspe.

To je zame pretežko. Kako lahko to kar najbolj poenostavim? Kdo mi lahko pomaga? Ne spleča se mi toliko truditi za tak rezultat.

Kar slišim pomisleke pritožbe nekaterih med vami. Hočete preproste tehnike, ki delujejo takoj. A to je nerealno. Če smo deset, dvajset in več let pilili svoje negativno razmišljanje, je nerealno pričakovati spremembe čez noč. A ker ne moremo pričakovati, da se bo okolje bistveno spremenilo in nam dalo tisto, kar želimo, pogosto nimamo veliko drugih možnosti, kot da spremenimo svoj odnos do zadev, ki nas motijo.

Kot vsaka tehnika, ima tudi tehnika preokvirjanja misli oziroma pozitivnega razmišljanja nekaj pravil in pasti. Najbolje, da se jo naučimo na kakem od tečajev, ali pa za pomoč poiščemo strokovnjaka. Začetek si lahko ogledate kratek film o pozitivnem razmišljanju na straneh Inštituta za produktivnost.

DIH - POVEZAVA MED TELESOM IN UMOM

Dihalne tehnike so tako priljubljene zato, ker ljudje hitro začutimo pozitivne učinke, kot so bolj sproščeno telo, umiritev misli in sprostitev dihanja. Na delavnicah upravljanja s stresom, ki jih vodim v organizacijah in podjetjih, je prav izvajanje dihalnih tehnik tisto, kar je mnogim udeležencem najbolj všeč.

Obstaja vrsta dihalnih tehnik. Izmenično nosno dihanje nam pomaga uravnovežiti možganski polobli in nas umirja, baskrija ali meh nas napolni z energijo in umirja, izvajamo lahko večstopenjske pranayame, sunkoviti kapalabati, dihanje s trebušno prepono, ali pa le nežno vračamo pozornost nazaj na dih....

Vse navedene tehnike sem veliko prakticiral tudi sam. A v petindvajsetih letih raziskovanja različnih tehnik upravljanja s stresom in sabo sam nisem našel ničesar, kar bi se lahko primerjalo s Sudarshan Kriyo fundacije Art of Living. Tehniko izvajam tudi sam in jo, kot učitelj prostovoljec, tudi učim. Dobro pa je vedeti, da smo ljudje različni, in moramo pravi recept zase poiskati sami.

SKRITO ORODJE - DIHANJE S TREBUŠNO PREPONO

Ena najboljših tehnik upravljanja s stresom, ki jo lahko uporabljamo

KAJ SE DOGAJA MED DIHANJEM S TREBUŠNO PREPONO?

Ko npr. pogovor z našim sogovornikom postane stresen, lahko del pozornosti usmerimo v dihanje s trebušno prepono. Pozornost se tako razcepi na dva dela, na sogovornika in naše dihanje oziroma občutek v telesu. Napetost pogosto relativno hitro popusti, ker situacijo ne vidimo več tako kritično. Ker sta dih in telo povezana, se deloma sprosti najprej trup (trebuh, roke), na koncu še obrazne mišice. V celotni komunikaciji nastane nek "prostor" za obstoj stresa druge osebe, ki pa nas ne prizadene več toliko, ker gre nekako skozi, ali mimo nas. Stres druge osebe se ne odbije od nas, preko našega stresnega odziva, ojača in povzroči še večji stres pri sogovorniku. Saj vemo, kako gre... "beseda je dala besedo in zapele so pesti". Naša mirnost običajno pomiri tudi sogovornika. Pogosto se oseba celo povsem sprosti, njegov obraz in glas se spremenita, pri čemer včasih oseba celo ne ve, kaj se je zgodilo. Mi pa. (Foto: www.health.discovery.com)



v službi, je abdominalno dihanje oz. dihanje s trebušno prepono. Uporabljamo jo lahko praktično kadar koli in kjer koli - brez da bi prisotni to opazili. Na sestanku, pri napornem razgovoru, med delom za strojem, med hojo, itd.

Priporočljivo jo, da se te tehnike in tudi drugih naučimo pravilno izvajati, s pomočjo strokovnjaka. Težava, ki jo opažam v praksi je, da ljudje ne damo dovolj pozornosti, potrebne, da določeno tehniko osvojimo. To ima dva pomembna negativna učinka: ne dobimo polnih koristi iz izvajanja, in kar je še bolj pomembno, pogosto

zato določeno tehniko opustimo in sklenemo, da »ničesar ne deluje, ničesar se ne da narediti«. In se počutimo še bolj nemočne.

TELO KOT SREDSTVO SPROSTITVE

Vsi poznamo dobrodejnost sprostitve, ki jo občutimo po dolgotrajnem intenzivnem športnem ukvarjanju. Zlekemo se v naslonjač, in uživamo, saj je telo prijetno sproščeno, um prazen in dih umirjen. Tehnik, ki nam preko telesa pomagajo sprostiti se, je precej. Med njimi so različne športne aktivnosti, sprehodi, vrtnarjenje, joga, razgibavanje, Shultz-ev avtogeni trening, masaže, pilates, čiščenje kleti, Alexander tehnika itd.

V službi moramo biti bolj praktični. Koristno je že, da npr. vsakih 45 minut vstanemo od računalnika ali delovnega stroja, in si vzamemo kratek premor. Izkoristimo ga lahko za to, da se malce sprehodimo, pretegnemo, sprostimo oči, stresemo mišice in podobno. Po možnosti naredimo kako vajo za področje, kjer imamo morda že težave. Pri tistih, ki sedimo za računalniki, so to pogosto področje vratu, hrbtenica, zapestja. Izkoristimo lahko priložnost in uporabimo stopnice. V službi je za mnoge uporabna tudi progresivna mišična relaksacija, ki je med drugim priljubljena med športniki.

IZDELAJMO SI RECEPT PO SVOJI IZBIRI

Najboljši rezultat da kombinacija različnih tehnik. Izberimo take, ki so nam najbolj blizu. Različne tehnike dihanja, gibanja ali razmišljanja nam pomagajo do trenutne sprostitve. Ko preokvirjamo svoje misli, nam odleže, a pomembnejše je, da nam to lahko prinese dolgoročno notranjo umirjenost. Raziskave nesporno dokazujejo številne koristi tehnik sproščanja. V primeru izvajanja Sudarshan Kriye so koristi zlasti znižanje stresnega hormona kortizola, močnejši imunski sistem, lajšanje tesnobe, depresije in posttravmatskih simptomov, izboljšanje možganskih funkcij, itd (The Art of Living, 2014).

ŠTIRJE KORAKI ZA USPEŠNEJŠE UPRAVLJANJE S STRESOM V SLUŽBI

Po mojih izkušnjah lahko ključna priporočila, kako naj sami obvladujemo stres v službi, strnemo v naslednje štiri točke:

1. Prevzamimo odgovornost za lastno zdravje. Kot je rekel »velika duša, Mahatma Gandhi: »Bodite sprememba, ki jo želite videti v svetu.«
2. Odločimo se, kaj želimo. Rešitve so, vprašanje pa je, kaj smo jih pripravljene ukreniti. Res. Izzivam vas, da kar v tem trenutku poiščete iskren odgovor na vprašanja, kaj res želite in kaj ste pripravljene ukreniti.
3. Bodimo spretni in realni. Izvajamo tiste tehnike, ki so nam blizu oziroma ki jih med svojo službo lahko. Vzemimo si čas, da tehniko, ki nam je všeč, dobro osvojimo. Kombinirajmo različne tehnike. In ne pričakujemo čudežev čez noč.
4. Vztrajajmo in čim bolj uživajmo. Velja, da »ena ni nobena« in da »vaja dela mojstra«.

A nekaj zagotovo velja. Če se boste resnično zavzeli, boste presenečeni in navdušeni nad rezultati - boljše počutje, trdnjše zdravje, boljši rezultati pri delu. Splača se nam potruditi.

VIRI IN LITERATURA:

5. EUROFOUND, http://www.eurofound.europa.eu/surveys/smt/ewcs/ewcs2010_14_02_sl.htm, 8.5.2014
6. IRI - Inštitut za razvoj in inovacije Ljubljana: Stres ter z njim povezani pojavi, ZSSS in IRI, Ljubljana, 2012
7. Klinika Mayo: <http://www.mayoclinic.org/healthy-living/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950?pg=2>
8. Podjed, Klemen: Holmes-Rahe test stresorjev, <http://www.prodaktivnost.si/holmes-rahe-test-stresorjev/>, 22.9.2014
9. Podjed, Klemen: Razmišljajmo raje pozitivno, spletnik, <http://www.prodaktivnost.si/koristno/video-seminarji/>
10. The Art of Living: The Science of Breath, 1-8, Germany Zakon o varnosti in zdravju pri delu - (ZVZD-1). Uradni list RS št. 43/2011: 5649-5660.
11. Umar: Poročilo o razvoju, UMAR, Ljubljana 2012
12. Zakon o varnosti in zdravju pri delu - (ZVZD-1). Uradni list RS št. 43/2011: 5649-5660.



S tehnikami za upravljanje s stresom lahko dosežemo boljše počutje, trdnjše zdravje in boljše rezultate pri delu.