



Csík Klára,
a Karrier és Stílus
Kft. ügyvezető
igazgatója

Ön tudja kezelni a stresszt?

Könnnyű neked! – mondta egyik ismerősöm egy beszélgetés során. Először bosszankodtam magamban, hogy mondhat ilyet, de közben végig gondoltam. Lehet benne valami!

Mindenkinek megvannak a saját bajai, családban, munkában. Az a kérdés, hogyan kezeljük, miként oldjuk meg ezeket. Talán ez nekem tényleg jobban megy.

Nemrégiben kurzust tartottam 5 cég szakembereinek, ahol a stressz kezelés is nagy hangsúlyt kapott. A kezdet a legnehezebb: fedezzük fel, stresszes állapotban vagyunk-e. Ha igen, van-e receptünk a kezelésre.

Én kialakítottam a saját módszereimet, beváltak. Kellnek a támaszok, a bástyák. Legfontosabb támaszom a férjem, immár 38 éve. Ha zsúfolt napom van, alig várom, hogy hazaérjek és megoszsam vele, mi történt aznap. Már ez a kibeszélés is segít. Nincs kebel barátnőm, akivel minden titkunkat megbeszelnénk. De van sok ismerősöm, haverom, havernőm, ők jelentik a társadalmi kapcsolatok sokrétűségét. Időt és fáradságot nem kímélve ápolom a kapcsolatokat. Ez is egy stressz-kezelő praktika: embereket gyűjtök első sorban és csak utána tárgyakat. Tudom, hogy a rohanásban nehéz időt fordítani arra, hogy megkérdezzük a másiktól, hogy van, mi újság. Nekem ez nem fáradság, hanem örömteli kapcsolattartás.

Figyelek a szeretet körök működtetésére és szinte motoriként pumpálok az energiát, jókedvet, a tette készsége, attól függően kiről van szó. Vannak köreim a 35 évvel előtti munkahelyemről, kollegákkal, akikkel együtt éltük meg a rendszerváltást. Energiaforrásként újra töltődöm a körütem levő kapcsolatokról. És a munka is segít. Vezetek női kört, melynek tagjai a gazdasági élet szinte valamennyi területét felölelik. Tanulunk egymás tapasztalatából, jól érezzük magunkat együtt, támogatjuk egymást. Itt motor „üzem-módban” működöm. Tudom, motor nélkül nem működik a gépezet, elvesznek a kapcsolatok, szintelenebb lenne az élet. A kapcsolatok teremtése, építése, ápolása a stresszkezelés egyik eszköze.

Az aktív kikapcsolódás is szerepet játszik a rajtunk levő nyomás kezelésében, ha tudjuk, nekünk mi a jó. Futnék,

de nem tudok, hegyre másznék, de a csípőm nem szereti. Marad a séta, a masszáz, az úszás, a szobabiciklizés. De ne viszem túlzásba. Az életkornak megfelelő testépítés vagy éppen szinten tartás segít a mentális egyensúly fenntartásában. És kell egy hobbi is! Ez is stressz kezelő eszköz, módszer. Szerencsém van, több mint 40 éve rám talált a hímzés, mint kézimunka. Napközben energia bomba, este varrogatás, jól megférnek egymás mellett.

A genetika és a személyiségjegyek sok esetben befolyásolják, hogyan élünk. Praktikus módszert ajánlok. Gondoljuk végig, mire hasonlítunk a családban? Milyen személyiségjegyekkel rendelkezik az illető és ha felfedeztük magunkban a hasonlóságot, sok csapdát elkerülhetünk.

Feszültségkezelés szempontjából három csoportba oszthatóak az emberek:

Az első csoportban azok vannak, akik mindenre azonnal reagálnak, zsigerből döntenek, az indulatok vezérik őket és csak később jönnek rá, nem biztos, hogy így kellett volna. Az évek múlásával, a tapasztalatokkal lenyugodnak a kedélyek...

A második csoportba azok tartoznak, akikre az elfojtás jellemző, gyűjtik magukba a sérelmeket, rágódnak a helyzeteken. Szoronganak a döntések valós vagy vélt következményeitől. A feszültség elfojtása betegséggel járhat.

A harmadik csoportba tartozóknak kvázi könnyű, ők nem cipelik a feszültséget, hanem oldják, kezelik és letudják azokat. Jobban alszanak, vidámabbak, példaként szolgálhatnak a környezet számára, érdemes tőlük tanácsot kérni.

A siker egyik feltétele a hatékony stresszkezelés, mely ma már a munkaadók számára is fontos. Új dolgozók felvételénél ezt is figyelik.

A belső viharok mellett a külső jelek is mutatják, ki hogyan tudja az életét kezelni. A lerágott köröm, a testbeszéd idegességre, feszültségre utaló jegyei mind-mind jelzik, milyen típusúval van dolgunk. A cégek nemcsak a szakmai, hanem a mentális területen is sikeres embereket keresik.

Mindezek fényében már máshogyan értékelem a cikk első mondatát.

Valóban könnyű vagy inkább könnyebb nekem: jól kezelem a stresszt. De ezt mások is megtanulhatják.