

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

No: 55

STRES KONTROLÜ

Stres. Çoğumuz stresle her gün karşılaşyoruz, ama nasıl baş edeceğimizi bilemeyebiliriz. Stresle baş etmeyi öğrenmek önemli, çünkü stres performansımızı ve evdeki, işteki ilişkilerimizi etkileyebilir. Stres, çalışırken dikkat dağınıklığına ve istenmeyen kazalara yol açabilir. Evde ise stres aile içi ilişkilerde gerginliğe yol açabilir.

Stres genellikle hayatımızdaki değişikliklerle ortaya çıkar, ve bu değişiklik ve baskılarla başa çıkacak olanaklarımızın olmadığını düşünürüz.

Stresi şunlardan hangilerinin oluşturduğunu düşünürsünüz?Evlilik mi, piyangodan para çıkması mı veya bir tartışma yaşamak mı. Cevap bunların hepsi. Stres sadece olumsuz yaşam olaylarından kaynaklanmaz, olumlu olanlardan da kaynaklanır.

Kişiler strese farklı reaksiyonlar gösterir ve stresle başa çıkma yolları farklı olabilir.

Ama stresin bulguları berbat mide ağrıları, yorgunluk, gergin boyun kasları, sinirlilik ve baş ağrıları olabilir.

Bazı kişiler strese çok fazla yiyerek, içerek, uykusuzluk çekerek ve fazla sigara içerek tepki verirler.

Stres sizi hastalıklara daha duyarlı hale getirebilir, örneğin, grip, ülser ve bazı kanserlere daha duyarlı hale gelebiliriz. .

Stres kontrolünde ilk adım stres faktörlerinin tanımlanmasıdır.

Şunlar sizin tepki göstermenize neden olabilir. Stres faktörleri sadece sizi, üzgün korkmuş, kaygılı, mutlu hissetmenize neden olan olaylar yüzünden değildir. Siz, düşünce, duygu ve beklentilerinizle de strese neden olabilirsiniz. Aşağıdaki listeye bakın, hangisi sizde strese neden olur. Düşündüğünüz başka stres faktörleri var mı?

- Yetersiz zaman
- Ani değişiklikler
- Aile problemleri
- Fazla sorumluluk alma
- Kişilik çatışmaları
- Parasal zorluklar
- Herkes yaşam problemleriyle uğraşır.

Her gün büyük ve küçük stres faktörleriyle uğraşmak için bir anahtar : Olumlu yoldan stresle başa çıkmaktır.

1. Kabullenme

Çoğumuz kontrol edemediğimiz şeyler için üzülürüz. Örneğin ailede bir hastalık, işte büyük bir değişim ve ya basketbol takımının yenilmesi.

Stresi kontrol etmenin bir yolu, olaylar sizin kontrolünüzde olduğunda kabullenmektir.

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

No: 55

Olumlu düşünmek yardımcı olabilir. Şöyle ki (:Bir gün buna geleceğim veya öğretici bir deneyim oldu gibi)

2. Yaklaşım (Tutum)

Durumun pozitif tarafına odaklanın. Kendinize sorun, (bunun iyi tarafı ne olabilir, bu durumdan ben ne öğrenebilirim, bir daha olduğunda nasıl daha iyi üstesinden gelebilirim.)
Olumlu yaklaşırsanız, çözümler daha kolay gelecektir ve stres düzeyi azalacaktır.

3. Bakış açısı: Biz genellikle asla olmayacak şeyler için üzülürüz.

Bu durum benim için ne kadar önemli, bunun için bir şey yapabilir miyim, 5 yıl içinde ne olduğunu hatırlayabilecek miyim, gibi kendimize sorabiliriz.

Yaşamımızda stres oluşturan şeyleri düşünün, bunlar önemli mi, önemsiz mi? Kontrol edilebilir mi, edilemez mi?

Stresi azaltmak için eğer kontrol edilebilir olaylarsa, konumunu değiştirebilirsiniz, eğer kontrol edilemezse kabullenme, olumlu yaklaşım ve olumlu bakış açısı yeteneklerinizi kullanabilirsiniz.