

STRESSZNAPLÓVAL A KIÉGÉS ELLEN

A napi mókuserékben robotolva sokszor észre sem vesszük, hogy az időhiány, a túlzott felelősségvállalás, a gyakori döntéskényszer, illetve a szakmai sikertelenség milyen könnyen kiégéshez, angol szóval burn out-hoz vezethet. Stressznaplóval azonban mindez megelőzhető, általa ugyanis tetten érhetjük valódi problémáinkat.

A kiégés gyakran a motiváció, a teljesítmény mennyiségének és minőségének csökkenésével jár, de gyakorta előfordul, hogy éppen a kedvelt időtöltéstől való eltávolodással kezdődik a probléma. Az általános kedvetlenség mellett testi tünetek is jelentkezhetnek, úgymint alvászavar vagy testsúlyváltozás, s ha ezek nem múlnak el rövid időn belül (pl. egy hosszú hétvégi pihenést követően), nem várhatunk tovább, komoly lépéseket kell tennünk a megoldás érdekében.

STRESSZNAPLÓ A KIEGYENSÚLYOZOTT ÉLETÉRT

Az Ohio-i Egyetem kutatói szerint a burn out elkerülésére érdemes stressznaplót vezetni. Ebben folyamatosan rögzíteni kell, hogy milyen napi feladatok okoznak nagy nyomást, lelki vagy fizikai megterhelést, és ezek számát csökkenteni kell. A stressznapló részeként le kell jegyezni azt is, hogy a dolgozó mit tesz azért, hogy elegendő rekreáció legyen az életében. Ez lehet aktív pihenés, esti séta, kirándulás, sport, olvasás (természetesen nem munkához kapcsolódó), masszázs, főzés, borkóstolás, társasjátékozás - egyszóval bármilyen örömteli tevékenység, amely a megszokott rutintól kellő távolságot biztosít.

Joó Zsuzsa, a Karrieriskola Kft. ügyvezetője szerint a technika nem ismeretlen hazánkban, hiszen Popper Péter A belső utak című könyvében már közölt egy ehhez hasonló módszert, így az önismerettel sűrűn foglalkozók bizonyára már alkalmazzák is az abban leírt fogásokat. „Úgy gondolom, a naplórás segít, hogy tudatosan figyeljünk magunkra, napi rendszerességgel vegyük számba életünk fontos eseményeit, és ebből adódóan vonjuk le a konzekvenciákat” - fogalmazott a Világ gazdaság érdeklődésére Joó Zsuzsa.

RÁDÖBBENT A FONTOS DOLGOKRA

A stressz-naplót legalább két-három hónapig érdemes napi rendszerességgel vezetni, így ugyanis ráeszmélhetünk, hogy melyek azok az események, amelyek csupán egy napig idegesítenek bennünket, s melyek azok, amelyek valóban, hosszú távon is megviselnek minket. Mindez segíti a pozitív gondolkodást, a paradigmaváltást, hisz csak az ellen tehetünk, amit azonosítottunk, amiről tényleg tudjuk, hogy zavar minket.

„A munkahelyek nem arról szólnak, hogy csak azt csináljuk, amit szeretünk, vagyis sok gyűlölt feladat később is a mi dolgunk lesz, ám ha tudatosítjuk magunkban, hogy ezek bosszantanak minket, s hamarosan olyan dolgokat (kikapcsolódás, lazítás, sport) tehetünk, amelyek kárpótolnak bennünket a rossz szájjal végzett robotért, akkor csillapíthatjuk a ránk nehezedő nyomást” - állítják az egyetem kuta-

tói. A stressznapló tehát önmagunk feltérképezésére szolgál. Ám nemcsak a munkahelyi zavaró tényezőket, hanem magánéletünk apró rezdüléseit is végigkövethetjük vele. A kutatók szerint gyakorta kiderül belőle, hogy a bennünk lévő nagy feszültséget nem is a túlmunka indukálja, hanem inkább magánéleti válságunk.

ÁLPROBLÉMÁK VILÁGÁBAN

A stressznapló annál jobb, minél részletesebb. Aki a legapróbb érzéseit is lejegyzí a stressz-naplóban, sokkal könnyebben azonosíthatja élete problémás területeit, s elkerüli, hogy álproblémákkal leplezze a valódiakat. Így akár olyan mélyen megbúvó gondolatok is feltárhatóak, mint, hogy elégedetlenek vagyunk a karrierünkkel, vagy hogy képtelenek vagyunk az önmegvalósításra, miközben a felszínen csupán a fizetésünkre panaszkodtunk. Sőt, kiderülhet az is, hogy a szomszéd kuttyájára vetítjük utálatunkat, csak azért, mert a szomszéd olyan jót beszélgetett a múltkor feleségünkkel/férjünkkel.

Joó Zsuzsa szerint a naplóírás évszázadok óta a lelki megterhelés levezetésének egyik jól bevált eszköze. Bár napjainkban kissé idejétmúltnak tűnik, nem szabad lebecsülni erejét, a terápiás írás ugyanis hatalmas energiákat képes felszabadítani az emberben. „Karrier-tanácsadás során azt tapasztalom, hogy az emberek a munkájuktól valami felemelőt, kreatív, nagyszerű dolgot várnak, ám a munkahelyek nem ezt nyújtják. Ezt el kell fogadni, mert nincs annyi izgalmas, érdekesítő, kihívásokkal teli munka vagy munkakör, amennyi igény van iránta. Az emberek csak azt felejtik el, hogy boldogságot, örömet másban is lehet találni. Ehhez egyrészt alaposan körbe kellene nézni a környezetükben, illetve elegendő időt szánva önmagukban” - hangsúlyozza a szakember.

PIHENÉSSEL A TELJESEBB ÉLETÉRT

A több munka ugyanis csak kiegészítéshez, illetve súlyos betegségekhez vezethet, amennyiben viszont tudatosan beiktatjuk életünkbe a pihenést, helyreáll lelki egyensúlyunk, s nagyobb energiákkal tudunk a munkára koncentrálni.