

Radzenie sobie ze stresem poprzez kontrolowanie tego, co da się kontrolować



Wiele rzeczy w życiu może powodować stres - praca, rodzina, pieniądze, sytuacja mieszkaniowa, zdrowie, obowiązki i wiele innych. Lista możliwych powodów jest długa i różni się w zależności od konkretnej sytuacji. Jest jednak jeden uniwersalny fakt na temat stresu - zazwyczaj występuje on w jednej z dwóch form - dotyczy rzeczy, które możemy kontrolować i rzeczy, na które nie mamy wpływu. Posegregowanie odczuwanego stresu na te kategorie może pomóc w znalezieniu sposobów na zmniejszenie jego wpływu na nasze życie.

Czy możesz podjąć jakieś działania lub decyzje, aby przede wszystkim uniknąć stresu?

Czy możesz coś zmienić, na przykład swoje zachowanie, perspektywę lub sposób komunikowania się, aby zmienić sytuację?

Czy potrafisz dostosować się do stresu?

Czy możesz nauczyć się akceptować określony czynnik wywołujący stres, którego nie jesteś w stanie kontrolować ani zmienić?

Jak żyć ze stresem

Radzenie sobie ze stresem wymaga bycia uczciwym wobec siebie, gotowości do podejmowania trudnych decyzji i proszenia o pomoc, gdy jest potrzebna. Czasami oznacza to:

- ✓ **Przed wszystkim unikanie stresujących sytuacji i osób**
- ✓ **Zmianę sytuacji poprzez zmianę własnego zachowania lub stylu komunikacji**
- ✓ **Dostosowanie się do czynnika wywołującego stres poprzez zmianę własnej perspektywy, sposobu myślenia lub oczekiwań**

A w niektórych szczególnie trudnych sytuacjach i relacjach oznacza to nauczenie się zaakceptowania tego, czego nie można kontrolować ani zmienić, zastanowienie się, jak z tym żyć i nie pozwolić, aby to nas definiowało. Życie potrafi być skomplikowane i niesprawiedliwe – tak samo jest ze stresem. Tylko ty wiesz, co dzieje się wewnątrz Ciebie i na zewnątrz. Jednak bez względu na to z jakim stresem się mierzysz, głównym celem jest znalezienie sposobów na jak najlepszą ochronę własnego zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.



Więcej wskazówek można znaleźć w przewodnim temacie tego miesiąca na stronie optumwellbeing.com.



Przejęcie kontroli nad stresem

Poniżej znajduje się przykładowy opis tego procesu.

Najpierw zapisz 3-5 głównych czynników wywołujących stres w Twoim życiu.

Następnie wróć do każdego zapisanego punktu i zastanów się:

- Dlaczego wywołuje on u Ciebie stres?
- Czy ten stresujący czynnik pochodzi z wewnątrz czy z zewnątrz?
- Czy jest coś co możesz zrobić, aby złagodzić jego wpływ na Ciebie?

Na przykład: jeśli stresujesz się pracą, to dlaczego? Powiedzmy, że boisz się że zostaniesz zwolniony(-a). Zadaj sobie pytanie, dlaczego się tego obawiasz? Zewnętrznym powodem może być fakt, że organizacja w przeszłości zmniejszała zatrudnienie, gdy spadały zyski, a teraz zyski spadają. Przyczyną wewnętrzną może być zwolnienie z ostatniej pracy i obawa, że sytuacja się powtórzy.

W obu przypadkach możesz podjąć kroki, aby złagodzić swoje obawy i poczuć większą kontrolę.

Na przykład, jeśli zyski spadają i zbliżają się zwolnienia, możesz zaktualizować swoje CV, zwracać uwagę na oferty pracy, ograniczyć wydatki, aby zbudować sobie poduszkę finansową i dotrzeć do osób w swoim środowisku, które mogą Ci pomóc znaleźć inną pracę.

Na przykład, Jeśli to Twój wewnętrzny dialog wywołuje stres, możesz popracować nad przeformułowaniem swoich myśli. Przypominaj sobie, że to, że Twoja poprzednia organizacja przeprowadziła zwolnienia, nie oznacza, że robi to Twoja obecna firma. Pomyśl także o tym, jak otrząsnąłeś(-aś) się po ostatniej utracie pracy i odnalazłeś(-aś) drogę do nowej pracy. Czy zrobiłeś(-aś) w tamtej sytuacji? Czy jest coś, co mógłbyś/mogłabyś zrobić inaczej, gdyby sytuacja się powtórzyła? Czy jest inna firma lub stanowisko, którym był(a)byś zainteresowany(-a)? Zastanowienie się nad tymi czynnikami może pomóc poczuć większy spokój, ponieważ będziesz pamiętać, że już przez to przechodziłeś(-aś) i poradziłeś(-aś) sobie.

Materiały źródłowe

Centre for Clinical Interventions. Coping with stress. Dostęp 25 stycznia 2024 r.

Mayo Clinic News Network. Mayo Mindfulness: Try the 4 A's for stress relief. Dostęp 26 stycznia 2024 r.

Mental Health Foundation. How to manage and reduce stress. Dostęp 25 stycznia 2024 r.

Mind. Causes of stress. Dostęp 25 stycznia 2024 r.

Singapore Association for Mental Health. Coping with stress. Dostęp 25 stycznia 2024 r.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone.

WF12723010 142669-012024