

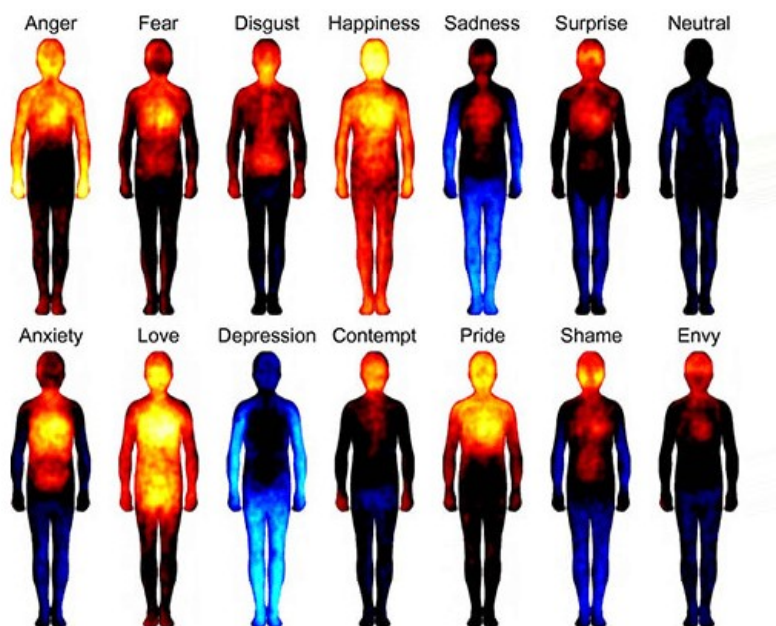
Stresul

Ce este stresul?

Stresul este un fenomen psihosocial complex ce decurge din confruntarea persoanei cu cerinte, sarcini, situatii, care sunt percepute ca fiind dificile, dureroase sau de mare importanta pentru persoana respectiva (Baban, 1998).

Dictionarul de psihologie sociala defineste termenul de **stres psihic** ca fiind o stare de tensiune, de incordare si de disconfort, determinata de agentii afectogeni, cu semnificatie negativa, de frustrarea sau deprimarea unor stari de motivatie (trebuinte, dorinte, aspiratii), de dificultatea sau de imposibilitatea rezolvarii unor probleme.

Orice emotie puternica resimtita se organism produce o stare de stres.



Stresul are o importanta componenta subiectiva, in sensul ca ceea ce este provocator, facil sau chiar relaxant pentru o persoana, pentru o alta poate deveni amenintator sau imposibil de realizat (Roesch si colab., 2002). Diferentele individuale in ceea ce priveste raspunsul la stres sunt datorate atat componentei genetice, cat si experientelor de viata diferite.

Intelegerea felului in care raspundem la stres este esentiala pentru implementarea tehnicilor de management al stresului. Exista, bineinteles, mai multe perspective prin care poate fi abordat conceptul de stres.

Este important sa constientizam starea de stres, sa stim DE CE resimtim diversele stari prin care trecem. Apoi ALEGEM sa ACTIONAM, in loc sa REACTIONAM!



Din perspectiva neurofiziologica (triada formata din sistemul nervos autonom, sistemul endocrin si sistemul imunitar – Cacioppo, 1994), stresul poate fi considerat o constanta a existentei umane, din perioada prenatala si pana la sfarsitul vietii noastre.

Creierul este programat sa perceapa toate experientele, sa le catalogheze pe fiecare ca fiind negativa (periculoasa), neutra sau pozitiva si, apoi, sa reactioneze corespunzator.

Exprimarea furiei, agresivitatea verbala sau fizica sunt cateva exemple ale reactiei de lupta, in vreme ce izolarea sociala, vizionarea excesiva a televizorului, dependenta de substante sau de jocuri (de noroc, pe

internet etc.) reprezinta cateva exemple de reactii de „fuga”. Ulterior, a fost descrisa si o a treia reactie, cea de „inghetare”, caracterizata prin lipsa reactiilor fizice sau psihice, sentimentul de neajutorare, de neputinta, simptome depresive.

Daca situatia nu se rezolva prin “lupta sau fugi”, individul ramane in continuare expus la agentii stresori, iar, cu timpul, apar tulburari emotionale, neliniste, solicitari mari fizice si psihice permanente care, in cele din urma, produc boli (cardiovasculare, endocrine, psihice, cancer etc.).

Stresorii sau factorii de stres sunt evenimente/situatii externe sau interne, reale sau imaginare, suficient de intense sau frecvente care solicita reactii de adaptare din partea individului. Exista o serie de factori de stres / potentiali factori stresori:

- boala fizica sau psihica,
- abuz fizic, emotional sau sexual,
- situatie financiara precara,
- probleme la locul de munca: supraincarcarea muncii, conditii proaste de lucru, lipsa de resurse, probleme de comunicare cu colegii, cu sefii, responsabilitate prea mare, schimbari organizationale, schimbarea locului de munca,
- familia – probleme de comunicare in familie, divortul, decesul unui membru al familiei, conflicte cu fratii, violenta in familie, alcoolismul,
- prietenii – conflicte cu prietenii, lipsa prietenilor, lipsa suportului social,
- dezastre naturale (cutremure, inundatii) sau atacuri teroriste, razboaie civile,
- propria persoana – lipsa de incredere, nemultumire fata de aspectul fizic, deciziile luate de-a lungul vietii etc.

Daca un eveniment este evaluat ca fiind stresant, putem avea diferite reactii la stres.

1. Reactii fizice/fiziologice: dureri de inima, palpitatii; apetit alimentar scazut sau crescut; indigestii frecvente; insomnii; crampe sau spasme musculare, dureri de cap sau migrene; transpiratii excesive, ameteli, stare generala de rau; constipatii sau diaree (nemotivate medical); oboseala cronica;

2. Reactii cognitive: blocaje ale gandirii; deficit de atentie; scaderea capacitatii de concentrare; dificultati in reamintirea anumitor lucruri; flexibilitate redusa; diminuarea creativitatii.

3. Reactii emotionale: iritabilitate crescuta, scaderea interesului pentru domenii care reprezentau inainte pasiuni sau hobby-uri; pierderea interesului pentru prieteni; instabilitate emotionala; anxietate; tristete sau chiar depresie; reprimarea emotiilor; dificultati in angajarea in activitati distractive sau relaxante.

4. Reactii comportamentale: performante scazute la locul de munca sau la scoala; fumat excesiv; consum exagerat de alcool; tulburari de somn; un management ineficient al timpului; izolarea de prieteni; preocupare excesiva pentru anumite activitati; comportamente agresive.

Concluzia: importanta de retinut, este ca stresul (reactiile neplacute) are o dubla determinare: una din partea stimulului (a factorilor stresori), alta din partea individului care interpreteaza situatia (resurse personale, stil de gandire si interpretare). **Acest lucru inseamna ca avem o mare influenta asupra propriilor stari de stres, atat in bine, cat si in rau.**

Avem responsabilitatea, dar si puterea de a schimba lucrurile!

PLAN DE ACTIUNE RAPID

- Spunem STOP!
- Respiram profund (respiram numarand pana la 4, ne tinem respiratia 4 secunde si expiram lung pe gura de 7 ori)
- Inhalam un ulei esential de sustinere (Stress Away, Peace& Calming, Present Time, Gentle Baby, Cedarwood, Lavander, Frankenciese, Bergamot, Valor).
- Totul este BINE!
- Acceptam ceea ce tocmai s-a intamplat (Acceptance).
- Alegem sa ramanem in ARMONIE (Harmony).
- Cautam BINELE (partea buna) din acea situatie, pentru a ne gasi motivatia sa continuam. Ne intrebam „Care este LECTIA mea din acesta situatie?”

Plan pe termen lung

1. Sa incepem prin a fi RECUNOSCATORI pentru CA SUNTEM, pentru ceea ce avem (ochi, auz, gust, miros, vaz, puterea de a merge, de a dansa – Cand ai dansat ultima data?, puterea de a vorbi, de a comunica, de a iubi si de a fi iubit, sa fim recunoscatori pentru CREATIVITATEA cu care am fost binecuvantati! – Folosim Gratitude!

Renuntam la cuvintele blocante si le inlocuim cu cele MAGICE! – folosim Brain Power pentru a reusi sa le constientizam.

- „Trebuie” il inlocuim cu „ESTE NECESAR”,
- „Incerc” il inlocuim cu „VREAU”,
- „Sarut – mana” il inlocuim cu „MULTUMESC”,
- „sper” il inlocuim cu „CRED”,
- „da..., DAR...” – il inlocuim cu hotararea noastra totala,
- pe „NU...” il scoatem din vocabular, il folosim cat mai rar, doar atunci cand nu avem alternative.

Cand ne auzim rostind in gand sau cu voce tare cuvintele blocante spunem „ANULEZ” si reformulam afirmatiile.

2. Ne deschidem MINTEA – folosim Awaken, In to the FUTURE, Brain Power, Transformation, Geneyus.

Privim spre interiorul nostru cu liniste, pace, acceptare si iubire. Ne ascultam inima si ne fixam obiective. Aceste dorinte, planuri sau intentii pe care le adoptam in viata noastra ne dicteaza **scopul** nostrusau misiunea noastra, pe care le putem constientiza adresandu-ne intrebarea „DE CE?” de 5 ori.(doar asa stim cu adevarat in ce masura dorinta noastra este cu adevarat utila, daca vine din toata inima).

Tu stii deja care este misiunea ta in aceasta viata?

3. Ne ancoram bine in PREZENT! – folosim Present Time

Trairind in prezent, reusim sa experimentam cele mai multe constientizari, sa detectam credintele limitative, care ne tin blocati si nu ne permit sa FACEM ceea ce ne propunem.

Noi nu suntem trecutul nostru. Comportamentele noastre din trecut sunt datorate nivelului nostru de constiinta din acel moment si resursele pe care le detineam ATUNCI!

Acum si aici avem oportunitatea de a deveni cea mai frumoasa versiune a noastra!

4. Acceptam cu bucurie TOT ce vine inspre noi. – folosim Acceptance

Cautam partea pozitiva din toti oamenii care vin in viata noastra si in toate evenimentele care ni se intampla, ramanand constienti ca nimic nu este intamplator, totul are un scop! Asadar ne bucuram zi de zi de Lectiile si Darurile pe care le primim!

5. Ne intoarcem catre copilul interior! – folosim Inner Child

Cand ne simtim coplesiti de evenimente sau situatii stresante, inhalam Inner Child, ne amintim si scriem amintirile care ne vin in minte si care ne aduc aceasta stare de discomfort emotional. Analizam acea situatie si realizam care este calea cea mai buna de a depasi acel obstacol.

6. Ne eliberam! – folosim Sarah, Release, Trauma Life, White Angelica

Oricat ar fi de greu sa trecem prin amintirea acestor emotii, este important sa acceptam ca acestea exista si „facem pace” cu ele.

7. Iertam – folosim Forgiveness, Humility

Iertarea ne aduce beneficii noua, celor care iertam, eliberandu-ne de frustrare si stres.

Atentie! Iertam OMUL care a gresit. Comportamentul insa este sanctionat de fiecare data, dar cu bunatate si cu dragoste, asa cum ne educam proprii nostri copii, dorindu-le BINELE.

8. Ne acceptam si ne iubim asa cum suntem! – Acceptance, Valor, Joy, Gratitude

S-a observat o imbunatatire majora a vietii oamenilor care au facut un simplu exercitiu de a-si spune in fata oglinzii, in fiecare dimineata „Te iubesc, te accept, te apreciez!” de 21 de ori, timp de 21 de zile si apoi cel putin o data pe zi, timp de 6 luni sau mai mult. Intrebati fiind ce de le vine

atat de greu sa se iubeasca si sa se accepte, de multe ori raspunsurile oamenilor erau nefondate, puerile sau se regaseau in credintele limitative preluate de-a lungul vietii... „Sunt prea gras(a)...” – Asa! Si? Sa traim asumat!

Noi suntem cu totii copiii lui Dumnezeu si El ne vrea fericiti, buni si iubitori!

9. Iubim tot ce facem si facem tot ce iubim! –folosim Abundance, Live your Passion, Live with Passion, Gratitude, Joy, Present Time, EN-ER-GIE, Motivation.

Facand doar lucrurile care ne produc cu adevarat placere, viata noastra este usoara si frumoasa, iar noi suntem bucurosi ca traim. Cand avem de facut lucruri pe care poate nu ne vine prea usor sa le facem, ne gandim la ce beneficiu ne aduce acel lucru pe care il facem, cat este de important ca el sa fie facut. Aici ne gasim motivatia.

10. Vizualizam fiecare moment al zilei. –folosim Clarity, In –to – the- FUTURE, Build Your Dream, Dream Catcher.

Folosim propozitii scurte, clare si afirmative. Vizualizand cum fiecare obiectiv mic este indeplinit, pana la sfarsitul zilei vom fi reusit sa facem TOT ceea ce ne-am propus!

11. Ne relaxam! – folosim Stress Away, Tranquil, Rutavala, Peace & Calming, Gentle Baby, Lavanda, Bergamota, Frankenciese, Cedarwood.

Cand reusim sa ramanem calme si relaxate, indiferent de ce s-ar intampla in jurul nostru, Universul intra in echilibru si toate evenimentele, care se petrec chiar sub ochii nostri, devin usor de manageriat, constientizand mai usor metoda de ACTIUNE prin care sa facem fata acelor provocari.

12. Ne luam puterea inapoi si ne crestem increderea si stima de sine! – folosim Valor, Brain Power, Magnify your Purpose, Highest Potential, Freedom, Dragon Time, Sensation, Motivation, 3 Wise Men, the Gift, Clarity.

Gandim cu mintea noastra si simtim cu inima noastra evenimentele din viata noastra si fiecare actiune pe care urmeaza sa o facem. Noi suntem

propriii nostri stapani, viata ne apartine si facem ceea ce stim ca este mai bine pentru noi.

Cea mai mare resursa a noastra este cresterea constientizarii. Cu cat gandim mai mult si mai bine, trecand prin filtrul inimii noastre, cu atat vom obtine rezultate mai frumoase.

13. Ne intarim legaturile (ne inradacinam) – folosim Loyalty, Gathering, Northern Lights Black Spruce, Cedarwood, Sacred Mountain, Idaho Blue Spruce, Grounding.

Relatiile noastre cu oamenii sunt importante pentru buna noastra functionare. Ne sunt necesare relatiile sanatoase, armonioase, frumoase. Sa ne propunem sa comunicam clar, deschis si onest cu toata lumea, oferind incredere si atentie.

14. Excelam! – Highest Potential

De fiecare data cand atingem cate un obiectiv nou, organismul nostru secreta Serotonina, hormonul fericirii. Acesta este un adevarat izvor de fericire si de aici ne luam bucuria, motivatia si energia pentru setarea urmatorului obiectiv.

Asa este si asa sa fie!

Cu drag, Daniela Mihailescu – trainer motivational & make-up artist