



Κωδ: HSI-15

Έκδοση: 01

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ STRESS

Σελ.1/2

ΟΔΗΓΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ STRESS

1. Σχεδιάζουμε έγκαιρα και σωστά την εργασία της ημέρας, της βδομάδας, του μήνα.
2. Συζητάμε με τους συνεργάτες μας τον προγραμματισμό και ακούμε τις προτάσεις τους για βελτιώσεις.
3. Συζητάμε με τους συνεργάτες μας οτιδήποτε μας ενοχλεί. Η συζήτηση λύνει προβλήματα. Αν κάτι μας εξόργισε, καλό είναι να απομακρυνθούμε για όσο χρόνο χρειαστεί και να συζητήσουμε αυτό αργότερα ήρεμοι.
4. Αποφεύγουμε τις αλλαγές του προγραμματισμού.
5. Αξιολογούμε τις ικανότητες κάποιου και τις αντικειμενικές δυσκολίες πριν αναθέσουμε μια δουλειά.
6. Δίνουμε στους συνεργάτες μας την προοπτική εξέλιξης και διεύρυνσης του ρόλου τους.
7. Βελτιώνουμε το περιβάλλον εργασίας κρατώντας αυτό πάντοτε ασφαλές, υγιεινό και ευχάριστο.
8. Θυμόμαστε ότι αν έχουμε σήμερα χρόνο να αναπαυθούμε μετά τη δουλειά, αύριο θα είμαστε ξεκούραστοι και παραγωγικότεροι.
9. Μαθαίνουμε να χαλαρώνουμε κάποιες στιγμές μέσα στην εργασία και κάθε μέρα μετά απ' αυτήν. Η μέτρια φυσική άσκηση και το διάβασμα ενός βιβλίου είναι τρόποι καθημερινής χαλάρωσης.
10. Δεν ξεχνάμε ότι 7 ώρες ύπνου καθημερινά είναι απαραίτητες. Οι ώρες ύπνου πρέπει να είναι σταθερές.

Διαχειριστείτε το stress

1. Δεν χρειάζεται να είμαστε πάντα τέλειοι. Η «τελειομανία» είναι ασθένεια (και όχι προτέρημα όπως νομίζουν πολλοί) και αντιμετωπίζεται ιατρικά. Δεν χρειάζεται κάθε ώρα της ημέρας να αποδίδουμε τα μέγιστα. Δεν μπορούμε να είμαστε συνεχώς σωστοί. Για τους υπολοίπους έχουμε κατακτήσει με το σπαθί μας το δικαίωμα, κάποιες φορές, να κάνουμε ακόμη και λάθη. Το αποδέχονται και μας το συγχωρούν, καθώς το ίδιο κάνουμε και εμείς για εκείνους. Αυτό που μένει είναι να καταλάβουμε εμείς το νόημα των παραπάνω.

2. Μάθετε κάποιες στιγμές να λέτε όχι. Έχετε το δικαίωμα να μη φορτωθείτε με επιπλέον εργασία, τη στιγμή που πραγματικά δεν μπορείτε να αντεπεξέλθετε σε αυτή. Είναι προτιμότερο να πείτε όχι δυσανεγώντας κάποιους προσωρινά, αλλά ταυτόχρονα εξηγώντας τους τον λόγο, παρά να πείτε ναι και να τους δυσανεγήσετε μόνιμα, εφόσον δεν μπορείτε να ανταποκριθείτε. Εξασκηθείτε, λοιπόν, στο να λέτε όχι χαμογελώντας, αφήνοντας ταυτόχρονα ένα θετικό μήνυμα.

Ελέγχτηκε: Λειτουργός ΥΑΕ Σταύρος Παναγιώτου	Εγκρίθηκε: Γενικός Διευθυντής Θέμης Θεμιστοκλέους	Υπογραφή:
Ημερομηνία: 15/10/2010	Ημερομηνία: 15/10/2010	



Κωδ: HSI-15

Έκδοση: 01

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ STRESS

Σελ.2/2

3. Θυμηθείτε ότι το ποτήρι μπορεί να είναι μισοάδειο ή μισογεμάτο. Ο τρόπος με τον οποίο βλέπουμε τα γεγονότα μπορεί να είναι είτε αρνητικός είτε θετικός. Και αυτό εξαρτάται μόνο από εμάς. Εάν εμείς δούμε μόνο τα αρνητικά σημεία μιας υπάρχουσας κατάστασης τότε να είμαστε σίγουροι ότι εκείνη θα χειροτερέψει αμέσως. Εάν, όμως, εστιάσουμε στα θετικά της σημεία, ως εκ του θαύματος η ίδια κατάσταση θα βελτιωθεί από μόνη της. Να θυμάστε πάντα την παλιά κινεζική παροιμία όπου δύο φυλακισμένοι κοιτούσαν έξω από τα σίδερα του κελιού και ο ένας έβλεπε τη λάσπη, ενώ ο άλλος τα αστέρια!

4. Παρατηρήστε προσεκτικά τους ανθρώπους γύρω σας. Ξεκινήστε παρατηρώντας τους αγχώδεις. Δείτε τις αντιδράσεις τους, καταγράψτε τις και στη συνέχεια προσπαθήστε να μην τους μοιάσετε σε καμία από αυτές. Συνεχίζοντας, παρατηρήστε τους θετικούς ανθρώπους. Προσπαθήστε να συναλλάσσεσθε μόνο μαζί τους. Επιδιώκετε την επαφή, αντλήστε από την ενέργειά τους, αποφεύγοντας παράλληλα, με κάθε κόστος σχέσεων, τη συναναστροφή με τους αγχώδεις.

5. Θυμηθείτε ότι τα περισσότερα πράγματα για τα οποία αγχωθήκατε στη ζωή δεν πραγματοποιήθηκαν ποτέ. Ανατρέξτε στο παρελθόν σας. Θυμηθείτε όλη τη στεναχώρια, την πίεση και την ασχήμια που ασκήσατε στον εαυτό σας, σκεφτόμενοι υποθετικές καταστάσεις οι οποίες τελικά δεν πραγματοποιήθηκαν ποτέ. Αναλογιστείτε τους φόβους και τους προβληματισμούς σας. Ανατρέξτε στις εικόνες που σας δημιούργησαν. Από εδώ και μπρος προσπαθήστε να αγχώνεστε μόνο για υπαρκτά γεγονότα.

6. Αναγνωρίστε τη διαφορά ανάμεσα στο έχω και το ζω. Θυμηθείτε ότι από μόνη της η απόκτηση ολοένα και καλύτερων ή περισσότερων υλικών αγαθών δεν σας έδωσε παρά μόνο στιγμιαία χαρά. Συγκρίνετε αυτήν τη χαρά με τα συναισθήματα που νιώσατε χαϊδεύοντας ένα μικρό παιδί. Με την ευχαρίστησή σας όταν φάγατε ένα παγωτό, όταν αντικρίσατε τον ήλιο να δύει, όταν τρέξατε πάνω στο χορτάρι. Τώρα γνωρίζετε τι έχει πραγματικά σημασία. Απολαύστε το.

7. Προσπαθήστε να δείτε τους δυο σιγουρότερους τρόπους για να νικήσετε. Ο πρώτος είναι το να υποχωρείτε, αφήνοντας στους άλλους το συναίσθημα της υπεροχής. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορούσατε να συζητήσετε μαζί τους, βρίσκοντας ταυτόχρονα λύση σε ό,τι σας απασχολεί. Ο δεύτερος τρόπος είναι το να σταματάτε κάθε δραστηριότητα τη στιγμή που πλέον το μυαλό και το σώμα σας δεν έχουν τη δύναμη να αντεπεξέλθουν. Το να χαμηλώσετε λίγο τον πήχη, κάποιες έστω μόνο φορές στη ζωή σας, είναι αναφαίρετο δικαίωμά σας αναγνωρισμένο από όλους. Να το θυμάστε.

8. Μάθετε να συγχωρείτε. Θυμηθείτε γεγονότα στην προσωπική ή την επαγγελματική σας ζωή τα οποία σας άφησαν πικρία, θυμό ή ακόμη και τη διάθεση εκδίκησης για κάποιους. Τα χρόνια πέρασαν και οι μόνοι οι οποίοι υποφέρουν από τα εν λόγω συναισθήματα είσατε ουσιαστικά εσείς. Όσοι σας έβλαψαν το ξέχασαν και συνέχισαν τη ζωή τους. Λέγοντας στον εαυτό σας ότι συγχωρείτε όλους όσοι σας πίκραναν θα αισθανθείτε μια απίστευτη γαλήνη. Δοκιμάστε το.

9. Προγραμματίστε χρόνο στον οποίο θα επιτρέπετε στον εαυτό σας να ανησυχεί.

Αφιερώστε μόνο μια συγκεκριμένη ώρα της ημέρας, μια ώρα σταθερή, καθημερινά, στην οποία καταγράψτε τις ανησυχίες σας σε ένα φύλλο χαρτί. Το νόημα αυτού του μηνύματος είναι το ακόλουθο: Με αυτόν τον τρόπο δεν επιτρέπετε στις αρνητικές σκέψεις να καταλαμβάνουν το μυαλό σας για διάστημα μεγαλύτερο της μιας ώρας καθημερινά. Ταυτόχρονα, καταγράφοντας τις ανησυχίες σας σε ένα φύλλο χαρτί, τους προσδίδετε την πραγματική βαρύτητα που πρέπει να έχουν και όχι τη διογκωμένη βαρύτητα που δημιουργεί μόνο του το μυαλό με το να σκέφτεται τα ίδια και τα ίδια ολόκληρη την ημέρα.