

MANAGEMENTUL STRESULUI – METODE ȘI TEHNICI DE COMBATERE A STRESULUI

Corina Ana BORCOȘI

Researcher PhD II, “Constantin Brâncuși” University of Târgu Jiu

e-mail: corina_ana@hotmail.com

ABSTRACT: *STRESS IS THE REACTION OF THE HUMAN BODY TO THE PROLONGED EXTERNAL ACTION OF PHYSICAL, CHEMICAL, BIOLOGICAL AND PSYCHIC AGENTS.*

STRESS OCCURS AS A REACTION TO THE CHANGES AND PRESSURES THAT OCCUR IN EVERYDAY LIFE OF EACH OF US. STRESS CAN NOT BE ELIMINATED, BUT WE CAN LEARN TO CONTROL IT BY APPLYING STRESS MANAGEMENT IN OUR LIFE.

APPLYING STRESS MANAGEMENT MEANS APPLYING A SET OF PRINCIPLES, RULES, METHODS, TECHNIQUES THAT HELP US SUCCESSFULLY OVERCOME STRESSFUL SITUATIONS. APPLYING STRESS MANAGEMENT TO OUR INCREASINGLY AGITATED AND UNPREDICTABLE LIVES, WE IMPROVE OUR LIVES IN MANY WAYS: WE WILL HAVE BETTER HEALTH, WE WILL IMPROVE OUR WORK, WE WILL IMPROVE RELATIONSHIPS WITH FAMILY AND FRIENDS.

KEYWORDS: STRESS, STRESS MANAGEMENT, DISTRESS, EUSTRES.

1. INTRODUCERE

Conceptul de stres aparține lui Hans Hugo Bruno Selye, și este definit ca fiind un ansamblu de reacții ale organismului uman față de acțiunea externă a unor agenți: fizici, psihici, chimici, biologici, care generează modificări morfo-funcționale ale organismului. Individul este într-o permanentă adaptare la mediul în care trăiește. Adaptarea înseamnă păstrarea integrității organismului, mereu amenințat de toate tipurile de stresori. Stresul apare atunci când echilibrul dintre individ și mediul în care trăiește este perturbat ireversibil. Dezechilibrul intens apărut între cerințele individului și ale mediului și posibilitățile de răspuns ale individului conduce la apariția stresului [11].

Stresul reprezintă o problemă pentru individ, iar ca orice problemă, ea trebuie rezolvată. A combate stresul înseamnă mai mult decât a aplica tehnici de reducere a stresului. Acțiunile de combatere a stresului împreună cu controlul activităților (pentru a combate stresul acestora) reprezintă o parte din armele de apărare împotriva stresului [3].

Stresul reprezintă reacția noastră la schimbările, presiunile la care este supusă viața noastră în fiecare zi. Există un stres bun, eustresul, care ne stimulează să obținem performanțe deosebite

în activitate, dar există și un stres negativ, distres, ce ne poate distruge viața, cariera, sănătatea, familia etc. Este important de studiat și eliminat cel din urmă stres, cel distructiv.

Deoarece nu putem elimina stresul din viața noastră, putem, aplicând managementul stresului, să-l diminuăm, să-l împiedicăm să ne deterioreze starea de sănătate, relațiile cu colegii, performanțele la locul de muncă și, în general, întreaga noastră viață.

Epuizarea propriilor noastre resurse de energie, în lupta continuă cu agenții externi perturbatori, ne duce la extenuare, ce reprezintă elementul decisiv care conduce la apariția stresului cronic, negativ. Efectele negative importante, ale stresului asupra organismului sunt:

- dificultăți de concentrare;
- nervozitate;
- neliniște;
- dereglări de memorie;
- oboseală cronică;
- dezorganizare.

Reacțiile la stres pot fi structurate pe patru niveluri, ce se influențează reciproc [5]:

- ✓ nivelul cognitiv (percepția este redusă, se poate ajunge la leșin, pot apărea coșmaruri);
- ✓ nivelul muscular (încordare la nivel muscular, dureri de spate, dureri de cap etc.);
- ✓ nivelul vegetativ hormonal (senzația de nod în gât, transpirația corpului, amețeală etc.);
- ✓ nivelul emoțional (teamă, nesiguranță, nervozitate, depresie).

Deoarece, de cele mai multe ori, cauza instalării stresului este în noi, și vindecarea trebuie s-o găsim tot în noi înșine. Printre metodele de combatere a stresului, oferite de către managementul stresului avem: managementul timpului, managementul schimbării, managementul proiectelor și al proceselor, tehnici de relaxare, tehnici de comunicare, etc. Aplicând cu succes aceste metode și tehnici de management vom obține din nou un echilibru al corpului, sufletului și al spiritului.

2. MANAGEMENTUL STRESULUI

În mod științific, stresul este definit ca „modul de reacții specifice sau nespecifice ale unui organism la stimuli, care afectează echilibrul acestuia și obosește sau depășește capacitățile de combatere” [5].

Managementul stresului reprezintă îmbinarea artei cu știința de a gestiona eficient situațiile care pot conduce sau au condus deja la apariția stresului.

Rolul managementului stresului este acela de preveni apariția stresului în viața de zi cu zi, dar și de a înlătura sau diminua efectele negative ale stresului deja instalat, asupra vieții, și astfel, de a o îmbunătăți.

Stresul, în cantități mici, ne ajută să fim concentrați, energici, alerți. Dacă însă, nivelul de stres crește, acesta ne poate distruge sănătatea, productivitatea, familia, relațiile cu ceilalți etc.

Stresul îmbolnăvește individul din punct de vedere fizic: dureri musculare, tensiune arterială, dureri de spate, probleme gastrointestinale, cardiovasculare, cancer, diabet, etc. Stresul afectează psihicul astfel: scade capacitatea de concentrare și de a lua decizii eficiente (IQ-ul de 120 scade la 80 când suntem nervoși), apar boli psihice ce pot include: depresie, anxietate, atacuri de panică etc.

În 2020 depresia va fi a doua cauză de mortalitate după bolile cardiovasculare (în prezent ocupă locul 4) [9]. Depresia afectează o persoană din cinci. O persoană din 75 de persoane experimentează un atac de panică. O persoană din patru are o tulburare de anxietate (teamă) – începând de la teama de moarte, boală, de a vorbi în public până la teama de orice lucru.

Printre elementele care generează situații stresante în viața fiecărui individ se numără și următoarele:

- a. locul de muncă, unde pot apărea conflicte cu colegii, șefii, prea multe sarcini de îndeplinit, incompatibilitate;
- b. banii (pierderea locului de muncă, cheltuieli prea mari);
- c. sănătatea (boli cronice sau cheltuieli neașteptate pentru tratarea bolilor);
- d. relațiile (divorț, conflicte cu partenerul, cu prietenii);
- e. alimentația neadecvată (lipsa vitaminelor din alimentație, consumul ridicat de alimente nesănătoase);
- f. media (televiziunea, internetul);
- g. lipsa de somn (incapacitatea organismului de a elibera adrenalina și alți hormoni de stres)

În perioada actuală, stresul este o problemă în plus, căreia organismul uman trebuie să-i găsească rezolvarea. Din acest motiv se spune că, cel mai adesea, oamenii își complică viața stresându-se. Este vital să știm că atunci când ne stresăm ne îmbolnăvim fizic și psihic. Întrebarea salvatoare este : Din moment ce stresorii nu vor dispărea, dacă eu mă stresez, de ce să nu aleg să mă confrunt cu stresorii fără să mă stresez?

Stresul afectează relațiile cu ceilalți. Nimeni nu dorește să stea în preajma unei persoane stresate.

Un individ stresat are:

- ✓ dureri de cap frecvente, de spate;
- ✓ spasme musculare;
- ✓ amețeală, senzație de leșin, sunete în urechi;
- ✓ transpirația mâinilor, mâini și picioare reci sau transpirate;
- ✓ mâncărimi ale pielii, iritații, alergii inexplicabile;
- ✓ dureri de stomac, greață;
- ✓ dificultate de a respira, oftat, atacuri de panică, palpitații;
- ✓ anxietate, vinovăție, nervozitate excesivă, furie, frustrare;
- ✓ depresie, modificări bruște de dispoziție;
- ✓ insomnie, coșmaruri, dificultăți de concentrare;
- ✓ sentiment de suprasolicitare;
- ✓ sentiment de singurătate sau de lipsă de valoare;
- ✓ ticuri nervoase;
- ✓ oboseală permanentă.

Stresul distruge sistemul imunitar. Apar anumite tipuri de cancer, afecțiuni ale pielii, ale sistemului gastrointestinal, insomnie etc. Este greu de crezut că există o boală pe care stresul să nu o agraveze sau că există vreo parte a corpului care să nu fie afectată de stres [8].

Pentru că noi suntem principala cauză a instalării stresului în viața noastră, noi suntem primii care putem înlătura și cauza stresului pe care-l trăim. Managementul stresului aplică strategii de prevenire și înlăturare a stresului pentru a trăi o viață de calitate și cu cât mai puține situații stresante. Deoarece situațiile de stres sunt trăite diferit de fiecare individ, și strategiile de combatere trebuie să fie individualizate, pentru a se obține rezultatele dorite.

Pentru a combate stresul este necesară păstrarea distanței față de problema apărută și eliberarea pentru scurt timp de tot ceea ce ne poate stresa. Se poate aplica apoi un mix între tensiune și relaxare. Trebuie să găsim acel echilibru între corp, minte și spirit, care, împreună (fiind în armonie) ne pot ajuta să depășim orice situație, oricât de stresantă ar fi.

3. METODE ȘI TEHNICI DE MANAGEMENT AL STRESULUI

Aplicarea managementului stresului pentru a preveni sau a diminua efectele stresului deja instalat, înseamnă însușirea de cunoștințe despre natura și cauzele stresului, dobândirea de cunoștințe despre organizarea timpului, învățarea de exerciții de relaxare, consiliere individuală privind atât problemele specifice locului de muncă, cât și problemele familiale [10].

Gestionarea timpului este esențială pentru combaterea stresului. Astfel, alocarea timpului necesar realizării unei activități se poate face după următoarea schemă [10]:

- a) *previzionarea*, ce presupune stabilirea de obiective pe care dorim să le realizăm într-o anumită perioadă de timp. Obiectivele trebuie să fie clare, să poată fi evaluate, să fie relevante, abordabile și să se încadreze în timpul stabilit;
- b) *planificarea* unei activități sau a unei zile de lucru, ce înseamnă a avea o vedere de ansamblu asupra tuturor obiectivelor și sarcinilor ce trebuie realizate;
- c) *informarea*, ce presupune a cunoaște înainte de începerea oricărei activități a resurselor ce pot fi mobilizate pentru atingerea obiectivelor stabilite, disponibilitatea lor, costurile, timpul alocat pentru obținere;
- d) *organizarea*, ce presupune stabilirea succesiunii în care trebuie atinse obiectivele stabilite; este important de prevăzut pauze în programul de activități;
- e) *motivarea*, pentru a ști ce ne mobilizează să atingem obiectivele stabilite;
- f) *realizarea*, obținerea rezultatelor dorite, așa cum au fost ele previzionate;
- g) *relaxarea*, cel mai important element de previzionat în gestionarea timpului, deoarece după orice activitate intensă este necesară o etapă de relaxare în care să ne refacem energia consumată.

Gândirea pozitivă este o altă componentă a managementului stresului. A gândi pozitiv înseamnă a privi orice situație, astfel încât să minimalizăm cât mai mult aspectele negative și să valorificăm aspectele pozitive. Un eșec poate fi o excelentă oportunitate pentru îmbunătățirea vieții. A gândi pozitiv înseamnă a începe orice activitate cu optimism, cu încrederea că vom reuși să o și realizăm [10].

A avea o comunicare eficientă, un stil de viață sănătos și a ne relaxa sunt alte componente importante ale managementului stresului.

Comunicarea eficientă înseamnă a ne pune de acord cu ceilalți. Pentru aceasta trebuie să ascultăm, să înțelegem, să ținem cont de punctul de vedere al celor implicați, pentru orice activitatea pe care dorim să o realizăm.

Stilul de viață sănătos ajută organismul să facă față influenței stresorilor, care ne asaltează viața.

Exercițiile de relaxare reduc stresul și pot fi realizate ușor la locul de muncă, ori de câte ori este nevoie.

Implementarea managementului stresului aduce cu sine și schimbări ale organizației în care individul activează. Schimbarea organizațională presupune [10]:

- ✓ capacitățile și resursele angajaților să fie corelate cu gradul de dificultate al muncii desfășurate;

- ✓ posturile trebuie să valorifice abilitățile angajaților,
- ✓ fiecare angajat trebuie să aibă clar definite rolurile și responsabilitățile;
- ✓ crearea posibilității angajaților de a participa la luarea deciziilor și la acțiunile ce au legătură cu locul lor de muncă;
- ✓ bună comunicare la toate nivelurile ierarhice,
- ✓ promovarea înțelegerii și stabilirea de proceduri pentru soluționarea conflictelor de muncă apărute.

Este important de subliniat și rolul umorului în prevenirea și combaterea stresului. Umorele la locul de muncă are efecte pozitive ca:

- detensionează atmosfera și înlătură stresul;
- menține moral ridicat al angajaților;
- generează un mediu de lucru creativ;
- contribuie la buna comunicare a angajaților,
- permite obținerea de reacții oneste din partea angajaților.

CONCLUZII

Managementul stresului trebuie aplicat stresului ce apare în fiecare zi. Este bine să nu devenim dependenți de muncă. Este necesar să ne bucurăm din când în când de liniștea timpului alocat doar pentru noi. A învinge stresul înainte ca acesta să ne stăpânească, este menirea aplicării managementului stresului.

Rolul managementului stresului este acela de preveni apariția stresului în viața de zi cu zi, dar și de a înlătura sau diminua efectele negative ale stresului deja instalat, asupra vieții, și astfel, de a o îmbunătăți.

Aplicarea managementului stresului pentru a preveni sau a diminua efectele stresului deja instalat, înseamnă însușirea de cunoștințe despre natura și cauzele stresului, dobândirea de cunoștințe despre organizarea timpului, învățarea de exerciții de relaxare, consiliere individuală privind atât problemele specifice locului de muncă, cât și problemele familiale.

Dacă cel puțin acestea vor fi respectate, putem spune că am prevenit instalarea stresului, care ne poate distruge viața.

REFERENCES

- [1] Borcoși, C., A. – Metode și tehnici de management aplicate în IMM-uri, Editura Academica Brâncuși, 2011
- [2] Hamel, G., Breen, B. - Viitorul managementului, Editura Publica, 2010
- [3] Miller, S., H., Stress management for you, The knowledge for life series, 2013-2014
- [4] Nicolescu, O., Plumb, I., Pricop, M., Vasilescu, I., Verboncu, I. – Abordări moderne a managementului și economia organizației, volumul 2, Managementul pe domenii de activitate, Editura Economică, București, 2003
- [5] Schröder, J.-P., Managementul stresului, Editura All, 2011
- [6] Senge, P. M., A cincia disciplina – Arta și practica organizațiilor care învață, Editura Business Tech, 2012
- [7] Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă, Managementul stresului – Ghid de campanie: Gestionarea stresului și a riscurilor psihosociale la locul de muncă, 2013

[8] Institutul de Politici Publice, Administrație și Științele Educației – Aspecte ale calității vieții, Editura Academica Brâncuși, Târgu Jiu, 2015

[9] <http://www.top-psy.ro/stresul-te-ucide-incet-dar-sigur-afla-50-de-moduri-in-care-te-afecteaza/>

[10]

http://www.centruldesanatemintala.ro/centrul_lascar_catargi/download/ghid_pentru_combatere_a_si_prevenirea_stresului_profesional.pdf

[11] <https://ro.wikipedia.org/wiki/Stres>