

Csodálatos elme

[2010. 06. 04.] - nepszava.hu - Hírkategória: Tallózó

<http://www.mok.hu/hirek.aspx?nid=13958#13958>

A burnout, azaz a kiégési szindróma főként a segítő szakmákban dolgozókat érinti. Leginkább az orvosok, a jogászok, a pedagógusok szenvednek tőle, és vezetők teljesítményét is erőteljesen ronthatja. A "burnout szindróma" krónikus, emocionális megterhelések, stresszek nyomán fellépő fizikai, emocionális, mentális kimerülés állapota, amely a reménytelenség és inkompetencia érzésével, célok és ideálok elvesztésével jár, s melyet a saját személyre, munkára, illetve másokra vonatkozó negatív attitűdök jellemeznek"- fogalmazta meg a jelenség lényegét Herbert J. Freudenberger, amerikai pszichológus az 1970-es évek közepén.

Ahogy Babai László, az Oxygen Medical prevenciók szakértője mondja, a stressz nem vezet automatikusan kiégéshez. A kimerültség, a kiegyensúlyozatlanság és a reménytelenség érzése elkerülhető, de tenni is kell érte. A szakember tíz módszert javasol, amely segíthet kezelni a stresszt.

1. Tegye, amit szeret

Emlékezzen vissza, miért szerette és választotta azt a munkát, amelyet most végez. Ha még mindig szereti, érezze magát szerencsésnek és gondoljon rá ismét pozitívan. Amennyiben már nem túl lelkes, próbálja újraéleszteni a régi elhivatottságát. Ha a próbálkozás után is szenved a munkájától, vegye sorba, mivel foglalkozna szívesen, hiszen az élet túl rövid ahhoz, hogy olyan munkát végezzen, amit nem szeret.

2. Irányítsa a gondolatait

Mindenkivel előfordul néha, hogy őrült gondolatok cikáznak a fejében. Különösen akkor vagyunk erre hajlamosak, amikor valamiről nincs elég információnk és elkezdünk elméleteket gyártani. Ezek az elméletek pedig leginkább negatívak, és kifejezetten ellenünk irányulnak. A jó hír, hogy meg lehet tanulni a gondolatok pozitív irányba terelését, ez pedig a stresszt is jóval kezelhetőbbé teszi.

3. Építsen fel egy belső kört

Üljön le és gondolja végig, kik azok, akik feltétel nélkül szeretik Önt. Építsen fel egy olyan belső kört, amelybe csak azok tartoznak, akik érdek nélkül foglalkoznak Önnel, és akik a legjobbat akarják. Mindennap legalább egyikükkel lépjen kapcsolatba.

4. Ügyeljen az egészségére

Mindenki tudja, hogy az egészségesebb, kiegyensúlyozottabb étkezés és egy kis mozgás nagyon jó hatással lehet a közérzetre. Nem kell hatalmas változásokra gondolni, nem szükséges szélsőségesen megváltoztatni az életstílusunkat, de ha mindenben csak egy kicsit elmozdulunk az egészség felé, már tettünk valamit magunkért.

5. Mindennap csendesedjen el néhány percre

Könnyen elképzelhető, hogy Önnek is akkor jönnek a legjobb ötletei, amikor kipihent és nyugodt. Valószínű azonban az is, hogy ilyen alkalom csak ritkán adódik, hiszen hajlamos mindig nyugtalanodni azok miatt a dolgok miatt, amelyeket még "mindenképpen meg kell oldania". Ajánlatos lenne rendszeresen időt szakítani a relaxálásra - akár csak néhány percre.

6. Használja a kreativitását

Az elménk csodálatos dolgokra képes. Higgyen benne, hogy képes jó döntéseket hozni és kreatívan megoldani a gondokat. Sokkal több leleményesség lakozik Önben, mint gondolná.

7. Tegyen rendet

Valóban szüksége van arra a rengeteg holmira, amivel körbeveszi magát? Ha rend és tisztaság veszi körül, már csökkentett valamit a napi stressz-szintjén. A módszer egyszerű: ha vesz valami újat, szabaduljon meg egy régi tárgytól.

8. Tartsa harmóniában a lelkét

Ez természetesen mindenkinél mást jelenthet. Ha a kedvenc verseskötete, vagy regénye olvasgatása, netalán egy séta az, amivel el tud szakadni a mindennapoktól, tegye azt. A lényeg, hogy rendszeresen szakítson időt a lelke karbantartására is.

9.Mondjon köszönetet

Úgy tűnik, hajlamosak vagyunk arra koncentrálni, mi az, ami hiányzik, vagy éppen rossz az életünkben. Inkább próbáljunk meg arra gondolni, milyen sok jó is történik velünk: alakítsuk ki azt a szokást, hogy a nap végén legalább három dologért köszönetet mondunk: egy idő után könnyebben észrevesszük a pozitív dolgokat.

10.Fogadja el, ami van

Meg kell értenünk, hogy a dolgok nem mindig úgy alakulnak, ahogyan elterveztük. Ha mindig azt várjuk az élettől, hogy sorban és kiszámíthatóan megvalósuljanak a terveink, hamarosan csalódnunk fogunk. Amennyiben a nyafogást és a panaszkodást választjuk, csak a szenvedéseinket hosszabbítjuk meg. Bizonyos dolgokon nem változtathatunk, de a hozzáállásunkon igen.

M.J