

Стресс менеджмент

Стрессы подстерегают нас повсюду: в общественном транспорте, на работе, дома. Серое небо, серый асфальт, угрюмые люди, одетые во все темное. В один момент может показаться, что нет больше в мире красок, и все вокруг играет исключительно против вас: компьютер весь день тормозит, начальник требует сдать сложную работу в кратчайший срок, коллеги шушукуются у вас за спиной... И неизвестно, что может стать последней каплей, которая переполнит чашу терпения: возможно, это будет шнурок на ботинке, который никак не хочет развязываться, а может быть, прохожий, случайно задевший плечом в городской сутолоке...

Стресс менеджмент (управление стрессами) – популярная наука о том, как можно управлять собой в моменты стресса, а также, как максимально эффективно преодолевать последствия негативных ситуаций. Получить полезные навыки можно на тренингах по стресс-менеджменту или самостоятельно изучив литературу и выполнив различные упражнения по борьбе со стрессами.

Стресс вреден далеко не всегда. Природа не зря наделила живых существ возможностью «собираться» в ситуациях опасности. Стресс – это природный механизм, который помогает человеку (и животным) успешно функционировать в условиях форс-мажора. Поэтому само понятие стресса в менеджменте не несет в себе отрицательной нагрузки. В определенных дозах стресс даже полезен. Главное, чтобы не заболеть, необходимо контролировать нагрузки на организм и чередовать их с моментами расслабления. На этом строятся многие упражнения стресс менеджмента.

Обучение борьбе с неприятностями имеет 2 направления:

- базовая релаксация;
- модификация поведения.

Базовая релаксация – это основа основ менеджмента стрессами. Разработанная еще 100 лет назад, эта практика до сих пор применяется на тренингах по стресс-менеджменту. Упражнение состоит в последовательной концентрации человека на различных частях тела. Каждая мышца попеременно расслабляется и напрягается. Внимание человека должно быть сосредоточено на тех ощущениях, которые

возникают при расслаблении. Таким образом, достигается полная релаксация. Сегодня к этой базовой технике стресс-менеджмента добавляются элементы аутотренинга и медитации.

Модификация поведения часто применяется в рамках менеджмента управление стрессами на работе. Упражнение заключается в том, чтобы перевести свою негативную реакцию на стрессовую ситуацию в позитивное русло. В частности, перефразировать свои высказывания так, чтобы они звучали в положительном ключе. Например, фраза «У меня проблемы на работе» может быть модифицирована в «У меня на работе ситуация, которая требует много внимания» и т. д.

Прекрасным способом избавления от эмоциональных стрессов являются физические нагрузки. Посещение спортзала после работы или в обеденный перерыв значительно повышает уровень стрессоустойчивости у человека. Даже если возможности заниматься спортом нет – просто двигайтесь. Получили неприятную новость на работе – встаньте, посмотрите на себя в зеркало, сделайте себе чай или просто выйдите на улицу на несколько минут. Движение отвлечет внимание от мнимой угрозы.

Придя домой, отважьтесь на контрастный душ. Обливание попеременно горячей и холодной водой гарантирует сумасшедший заряд бодрости и подъем настроения на несколько часов – минимум.

Менеджмент управления стрессами может проводиться не только в индивидуальном порядке, но и в рамках организации в целом. Безусловно, спасение утопающих – дело рук самих утопающих, но и от окружающей действительности многое зависит. [...]

Психологических приемов разгрузить себя огромное количество. Можно выполнить упражнения и научиться контролировать себя и не пропускать негатив в свой внутренний мир. Однако, самым лучший и проверенным способ борьбы со стрессом – это чувство влюбленности. Любовь – это тоже стресс, но такой, от которого вырастают крылья, и все проблемы на работе, дома и в общественном транспорте кажутся такими ничтожными...

ÜBERSETZUNG AUS DEM RUSSISCHEN INS DEUTSCHE

Stressmanagement

Stress wartet auf uns überall: in öffentlichen Verkehrsmitteln, auf der Arbeit und zu Hause.

Grauer Himmel, grauer Asphalt, mürrische dunkelverkleidete Menschen. In einem Moment scheint es so zu sein, als ob in der Welt keine Farben mehr existieren und alles gegen uns spielt: Der Computer bremst den ganzen Tag, Chef fordert kurzfristig eine komplizierte Arbeit, Kollegen flüstern hinter dem Rücken... Es ist unklar, was genau uns aus der Fassung bringt: Es kann ein Schnürsenkel sein, welcher sich nicht lösen will. Es kann ein Passant sein, der uns im Gedränge der Stadt zufällig anstößt ...

Stressmanagement ist eine Populärwissenschaft darüber, wie man verschiedene Stresssituationen beherrschen und auch die Folgen negativer Situationen möglichst effektiv bewältigen kann. Man kann hilfreiche Fertigkeiten während eines Stressmanagement-Trainings bekommen. Man kann auch selbstständig Literatur zum Thema lesen und verschiedene Übungen zur Stressbewältigung durchführen.

Stress ist nicht immer schädlich. Die Natur gab den Lebewesen die Möglichkeit, sich in gefährlichen Situationen zu „sammeln“. Stress ist ein Naturmechanismus. Er hilft Menschen (und Tieren) in Situationen höherer Gewalt erfolgreich zu funktionieren. Deswegen hat der Begriff „Stress“ im Stressmanagement keine negative Bedeutung. In bestimmtem Maße ist Stress sogar gesund.

Wichtig ist, Körperbelastungen zu kontrollieren und diese mit Entspannungsabschnitten abwechselnd einzusetzen. Darauf basieren viele Stressmanagementübungen.

Zur Problembewältigung gibt es 2 Vorgehensweisen:

- allgemeine Entspannung
- Verhaltensänderung

Allgemeine Entspannung ist die Grundlage des Stressmanagements. Diese schon vor 100 Jahren erarbeitete Methode wird bis heute während des Stressmanagement-Trainings verwendet. Bei dieser Übung widmet man seine Aufmerksamkeit konkreten Körperteilen.

Jeder Muskel wird dabei abwechselnd entspannt und angespannt. Der Mensch muss seine Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmungen richten, die bei der Entspannung entstehen. So wird volle Relaxation erreicht. Heutzutage wird diese allgemeine Technik des Stressmanagements zusammen mit den Elementen des autogenen Trainings und der Meditation verwendet.

Die Verhaltensänderung wird öfter beim Stressmanagement im Beruf verwendet. Die Übung besteht darin, eine negative Reaktion auf Stresssituationen beliebiger Art in eine positive Richtung zu lenken. Insbesondere ist es dabei wichtig, seine negativen Äußerungen in positive Äußerungen zu verwandeln. Zum Beispiel kann die Äußerung „Ich habe Probleme bei der Arbeit“ zur Äußerung „Ich habe bei der Arbeit eine Situation, die viel Aufmerksamkeit verlangt“ modifiziert werden usw.

Körperbelastungen sind das beste Mittel, um emotionsbedingten Stress loszuwerden. Die Widerstandsfähigkeit eines Menschen gegen Stress wird durch den Besuch einer Sporthalle nach der Arbeit oder in der Mittagspause erheblich gesteigert. Wenn Sie keine Möglichkeit zum Sporttreiben haben, bewegen Sie sich einfach. Haben Sie eine schlechte Nachricht auf der Arbeit bekommen? Stehen Sie auf, schauen Sie sich im Spiegel an, machen Sie sich einen Tee oder gehen Sie für einige Minuten einfach raus. Ihre Aufmerksamkeit wird durch die körperliche Bewegung von eingebildeter Drohung abgelenkt. Wenn Sie zu Hause sind, trauen Sie sich, eine Wechseldusche zu nehmen. Sie werden dadurch für mindestens ein paar Stunden garantiert ein wahnsinniges Gefühl der Frische und Stimmungsverbesserung bekommen.

Stressmanagement kann nicht nur individuell, sondern auch im Rahmen eines ganzen Unternehmens durchgeführt werden. Natürlich ist die Aufgabe eines Ertrinkenden sich selbst zu retten, aber die Rettung hängt in vielen Sachen auch von der Umgebung ab. [...]

Es gibt unendlich viele psychologische Techniken zur Eigenentspannung. Man kann Übungen machen und man kann lernen, sich selbst zu kontrollieren und keine negativen Gedanken aufkommen zu lassen. Das beste und bereits erprobte Mittel gegen Stress bleibt allerdings immer noch die Liebe. Liebe

ist auch Stress, aber das ist Stress, der Flügel verleiht. Alle Probleme auf der Arbeit, zu Hause und im Verkehr scheinen dadurch so winzig zu sein ...

Ende der Übersetzung

Borken(Hessen), den 21.04.2017

Die Richtigkeit und Vollständigkeit der Übersetzung wird bestätigt:
Übersetzerin Chulpan Gafarova