

Cuprins

Introducere	7
1 Ce este stresul ?	9
• Definiția stresului	9
• Eustresul/distresul – două manifestări ale energiei	14
• Stresul acut	16
• Stresul cronic/de durată	16
• Barometrul stresului	17
• Formele de apariție și de manifestare ale stresului	21
• Semnale SOS ale corpului	25
Pagină ilustrată : Sindromul burnout	30
• Spirala descendentă a sindromului burnout	32
• Stresul în organizații și firme	34
• Prețul/costurile stresului	39
<i>Pe scurt</i>	<i>41</i>
2 Cauze și motive – Inventarierea stresului	42
• Protocolul stresului	43
• Inventarierea stresului	45

• Pe urmele distresului – „hoțul“ de energie . .	52
• Stresul și tipurile de personalitate	53
• Tipologia alfa	57
<i>Pe scurt</i>	60

3 Măsurile și strategii de combatere a stresului 61

• Măsurile de urgență : distanța – ca eliberare de scurtă durată	64
• Managementul proiectului de combatere a stresului	67
• Asumați-vă răspunderea	70
• Managementul timpului și al propriei persoane	71
• Managementul personal – Cum mă pot schimba în mod „corect“ ?	77
– Reprogramarea „circuitelor neuronale“ . .	78
– Ajutorul acordat de afirmații și vizualizări	79
– Demararea concretă a schimbării comportamentului	81
<i>Pagină ilustrată : Cum poate decurge schimbarea comportamentului ?</i>	82
• Transformatorul stresului	84
• Primul pas al transformării : deschideți bine ochii	86
• Al doilea pas al transformării : comunicați și exprimați-vă liber	89
• Gândurile și cuvintele creează realitatea . . .	90

• Eliberarea aburului	95
• Râsul ca ventilator al stresului	98
• Respirația/capacitatea vitală	99
• Acordul personal privind scopul în raport cu stresul	100
• Compensarea negativă prin alcool, medicamente sau droguri	102
• Găsirea echilibrului	103
<i>Pe scurt</i>	<i>106</i>

4 Profilaxie și prevenire 108

• Tehnica relaxării și meditația	109
– Relaxarea mușchilor	110
– Antrenamentul autogen	111
– Meditația	111
• Focusare	116
• Sfaturi antistres	116
• Creșterea rezistenței fizice	117
• Metode de relaxare pentru o zi obișnuită ...	120
<i>Pe scurt</i>	<i>121</i>
<i>Pagină ilustrată: 10 pași pentru combaterea eficientă a stresului</i>	<i>122</i>
Index	124
Bibliografie	125

Indicații

- ◆ Cartea de față a fost realizată după o cercetare minuțioasă. Din acest motiv, toate informațiile sunt prezentate fără niciun risc. Nici autorul și nici editura nu se pot face responsabili de posibilele dezavantaje sau vătămări care pot rezulta din punerea în practică a indicațiilor și a exercițiilor prezentate în această carte.
- ◆ Numele persoanelor menționate sunt modificate sau inventate. Orice asociere cu o persoană reală ar fi accidentală și nu este intenționată.
- ◆ Din motive practice s-a folosit versiunea masculină a conceptelor – doamnele nu trebuie să se simtă discriminate.

Introducere

Buze subțiate – privire agitată. Se recunoaște îndată – stresul! În cel mai bun caz, stresul poate elibera energii neobișnuite – sau ne poate îmbolnăvi! Stresul ne provoacă. Mulți îl descriu drept un fel de epidemie care afectează pe oricine și se răspândește amețitor de repede. Poate fi controlat stresul? Nu. Putem doar îmbunătăți relaționarea cu stresul și putem indica sugestii de rezolvare adecvate, pentru a evita situațiile stresante și pentru a dobândi mai multă liniște.

Relația cu stresul determină competențe-cheie pe calea succesului personal. Această carte vă ajută să vă economisiți prețioasele resurse de energie, cu ajutorul unei gestionări eficiente a stresului cronic și să preveniți extenuarea inutilă. Nu există nicio rețetă standard a relaționării cu stresul. Ne diferențiem între noi prin profilul personal, suntem definiți de mediu, educație, experiență, cunoștințe și atitudine. În consecință, o soluție poate fi cu adevărat eficientă, dacă strategiile de combatere și măsurile adecvate au caracter individual. Capitolele acestei cărți au ca scop recunoașterea din timp a simptomelor stresului și înțelegerea faptului că poate fi dezvoltat un sistem de soluționare, adecvat atât persoanei respective, cât și situațiilor în relaționarea cu fenomenul numit stres, respectiv descoperirea unor pași concreți pentru combaterea stresului și indicarea căilor spre mai multă liniște. Această carte este un bun îndrumar cu specific practic – scris într-o formă concisă, trasează o linie de demarcație între management, sfaturi de viață, individualitate, dezvoltare profesională și personală și, în aceeași măsură, sănătate. Pe primul loc se află utilitatea personală. Scopul nostru îl reprezintă trecerea de la teorie la practică, în baza exemplelor clare, ponturilor eficiente și măsurilor potrivite. Cu ajutorul strategiei de

combateră a instrumentelor individuale și a măsurilor de profilaxie vă punem la dispoziție module pe care le puteți fixa în funcție de un anumit scop.

Toate capitolele sunt concepute după ideile principale, valabile pentru întreaga carte.

Fiecare capitol se încheie cu un rezumat ce are titlul „Pe scurt“. În funcție de interesul și de cunoștințele anterioare ale fiecărui cititor, rezumatul reprezintă o recapitulare sau servește drept mijloc de orientare. Cartea se bazează pe teorii științifice corespunzătoare, pe rezultatele proiectelor de succes și pe experiența noastră de peste 15 ani în domeniul comunicării, al managementului proceselor proiectelor și sănătății, al dezvoltării personale, comportamentului, schimbării, antrenamentului, al sănătății firmelor și al combaterii stresului.

Clarificăm consecințele stresului din firme și organizații. Procesele de schimbare însoțite de teamă și nesiguranță la nivel individual, psihologic, profesional și social atrag după ele cheltuieli mari. Raportarea mai eficientă la stres poate duce la reducerea unor costuri foarte mari, evitând – printre altele – absenteismul și bolile și dezvoltând atât motivația și încrederea în departament, cât și productivitatea firmei.

Vă dorim să puteți combate stresul înainte ca acesta să vă doboare și să vă puteți raporta mai relaxat și mai destins la aceste situații.

*Ai dumneavoastră,
Jörg-Peter Schröder și Reiner Blank*

1 Ce este stresul ?

1.1 Definiția stresului

Termenul „stres“ vine din limba engleză, din domeniul testării calității materialelor – precum sticla și metalele – și indică întinderea, respectiv comprimarea diverselor materiale.

În plan științific, stresul este definit drept model de reacții specifice sau nespecifice ale unui organism la stimuli, care **afectează echilibrul** acestuia și obosește sau depășește capacitățile de combatere. Stimulii cuprind o paletă de condiții externe și interne, definite, în general, drept stresori.

Stresorii sunt stimuli care reprezintă cauza instalării stresului.

Stresorii se pot exprima prin nevoi – cerințe de adaptare și acomodări la teamă, nesiguranța locului de muncă, suprasolicitare, solicitare insuficientă, zgomot, incertitudinea rolului social etc. – sau prin grijile cotidiene, care ne stabilesc echilibrul personal, supunându-ne astfel presiunii emoționale și corporale. **O reacție la stres este un răspuns al întregului nostru corp la stresori și se prezintă sub forma diferitelor combinații de reacții la nivel psihologic, comportamental, emoțional și cognitiv.**

Reacția la stres **diferă de la individ la individ** – unii reacționează prompt la un nivel scăzut de stres, alertându-se puternic, în timp ce alții pot combate cu ușurință evenimentele deosebit de stresante. Acest aspect are legătură mai mare cu experiența și evaluarea fiecăruia, și o mai mică legătură cu starea neplăcută de tensiune ce poate fi percepută.

Cam atât la nivel teoretic.

Stresul activează un străvechi program de supraviețuire, conținut în genele noastre. Programul presupune o reacție neuro-bio-chimico-hormonală a corpului la pericol, care a rămas neschimbată, cu toate că s-au produs schimbări radicale la nivelul condițiilor de viață și de habitat. În acele vremuri – când strămoșii noștri locuiau încă în peșteri – stresul reprezenta un program de supraviețuire, indispensabil evoluției biologice de mobilizare extrem de rapidă a rezervelor de energie pentru fugă sau luptă (în cazul confruntării cu un animal sălbatic). Prin urmare, conform sensului inițial, **derularea** stresului se împarte în **șase faze**.

Faza 1 : Orientarea

O bătaie într-un lemn din desiș atenționa oamenii din peșteră (semnalul era perceput și direcționat de sistemul limbic către creier). Un urs se apropie de peșteră.

Faza 2 : Reacția de alarmare

Creierul discerne într-o fracțiune de secundă dacă este vorba despre un semnal amenințător, care pune în pericol propria viață. Corpul răspunde prin eliberarea promptă de hormoni responsabili de luptă și de fugă. Simpaticul – opusul parasimpaticei – se activează, pulsul și ritmul respirator se accelerează, activitatea intestinală se reglează și crește coagularea sângelui (vezi tabelul de la pagina 13). În același timp, senzația de durere se reduce și se activează circulația zahărului și a grăsimii din sânge.

Faza 3 : Adaptarea

De-a lungul situației primejdioase, corpul este încordat la maxim și este pregătit să fugă sau să atace ursul.

Faza 4 : Odihna

După o fugă salvatoare sau o luptă câștigată împotriva ursului se poate reinstala odihna.

Faza 5 : Suprasolicitarea

În cazul în care creierul este atacat permanent de stimuli care anunță periclitarea vieții, fără a exista și o perioadă de odihnă, sau în cazul în care rezultatele adaptării nu se mai pot obține, omul reacționează prin stresul de durată. Are în permanență sentimentul că este atacat și că trebuie să reacționeze prin fugă sau atac.

Faza 6 : Extenuare deplină

Atunci când starea de suprasolicitare se prelungește excesiv, omul supraviețuiește cu ajutorul rezervelor de energie, își suprasolicită sistemul imunitar și nu mai este capabil să reacționeze adecvat la situațiile periculoase.

Acest program biologic de stres, care are loc prin intermediul activității intense a creierului, nu mai răspunde însă adecvat condițiilor de viață actuale – datorită excesului de hormoni și activării nervilor sistemului autonom.

În prezent nu mai locuim în peșteri și apărarea în fața animalelor de pradă nu mai este necesară. **Comenzile vieții noastre în era informației sunt adesea orientate către randament intelectual și către putere fizică.** Cu toate acestea, în firme și birouri pândesc alți stresori și situații încordate : timpul insuficient, necesitatea de a îndeplini mai multe sarcini simultan, dezordinea de la masa de lucru sau șeful care țipă – toate aceste elemente induc, de asemenea, stresul.

Minunatul model biologic de reacție, care se declanșează automat în cazul unui pericol deosebit și care generează reacții de luptă sau de fugă, este totuși adesea greșit. Gândiți-vă la situațiile în care nu este înregistrat niciun caz de urgență. Se poate întâmpla ca două persoane, care se află la aceeași masă și mișcă încolo și înapoi figurine de lemn, să provoace reacții caracteristice stresului – este vorba doar de un joc de șah. Reacția fizică nu mai este adecvată situației.

Să luăm un exemplu din viața de zi cu zi, de la birou : aici, oamenii stau în fața monitoarelor și tastează încontinuu, când, dintr-odată, reacționează cu un acces de furie, după ce au apăsat tasta Cancel – prin apăsarea anumitor taste au generat doar o mică imagine pe monitor. Aceasta putea fi însă o invitație la confruntare. **Interpretarea evenimentului**, respectiv reflectarea asupra a ceea ar fi putut merge rău **generează un nivel maxim de stres**.

De aici reiese faptul că în ziua de azi nu ne mai putem ieși din fire atât de ușor. Trebuie să facem efortul de a absorbi furia sau supărarea, cu toate că am prefera să urlăm. Astfel ne înăbușim explozia de putere, care nu poate fi suprimată, dat fiind faptul că hormonii stresului circulă în continuare prin corpul nostru.

În cadrul unei activități de birou nu ne putem exprima sau acționa violent. **De aceea, strategiile de estompare și de ajustare reprezintă un segment al stabilității, important pentru ocrolirea adecvată a stresului**.

Ce se întâmplă la nivel fiziologic sub acțiunea stresului ?

Cele mai noi studii din fiziologie demonstrează **controlul neuroendocrin al sistemului imunitar**. Aceasta înseamnă că glanda endocrină ne influențează puternic atât sistemul nervos, cât și sistemul imunitar – și, implicit, puterea organismului de a se apăra în fața bolilor. Expunerea îndelungată la stres duce la **scăderea imunității – sistemul nostru imunitar este slăbit de corticoide (de exemplu, cortizolul), endorfină și metenkefalină**. Suntem mai predispuși la boli, răspândite prin virusuri și bacterii. În plus, cortizolul ne afectează sistemul nervos central, sub presiunea stresului cronic, motiv pentru care oboseala și depresia se pot instala în cazul stresului de

durată. **Stresul de durată provoacă îmbolnăviri de durată medie și lungă.** Astfel, cele mai noi cercetări efectuate la nivel mondial pot demonstra că persoanele lipsite de stres trăiesc mai mult decât cele aflate sub presiunea acestuia.

Influența sistemului nervos simpatic și parasimpatic în situațiile stresante

Organul	Simpaticul	Parasimpaticul
Inima	accelerarea ritmului cardiac	încetinirea ritmului cardiac
Vasele de sânge	hipertensiune arterială	hipotensiune arterială
Creier	concentrare	destindere/liniște
Musculatură	încordare (luptă sau fugă)	destindere
Sistemul imunitar	activitate redusă	activ
Hormonii sexuali	creșterea de scurtă durată a nivelului hormonal, urmată de o scădere	creșterea nivelului de hormoni
Glanda lacrimală	uscată	lacrimi
Pupile	larg deschise	închise
Hipofiza	eliberarea hormonilor de stres	scăderea hormonilor de stres
Glanda salivară	gura uscată	salivație abundentă
Sistemul muscular	eliberarea zahărului-pentru a compensa energia consumată	acumularea de energie
Plămâni	respirație rapidă, adâncă	respirație ușoară, lină
Aparat digestiv	diaree de scurtă durată, redusă pe termen lung	activitate intensă
Hormoni de stres	eliberare amplificată	normală

1.2 Eustresul/distresul – două manifestări ale energiei

Stresul este, pe de o parte, un impuls decisiv pentru vitalitate, inițiativă și dezvoltare personală ; pe de altă parte, însă, stresul este simptomul unor numeroase probleme sociale, care se pot manifesta la nivel fizic sub forma bolilor – în cazul presiunii permanente a stresului. Stresul ne poate conduce către noi orizonturi sau către o prăbușire care ne pune în pericol viața.

În principiu, facem diferența între stresul „agreabil“ și stresul „dezagreabil“ ; în trecut, aceste diferențe erau marcate prin termenii eustres – garant al sănătății (eu = bine, gr.) – și distres (generator de boli).

Exemplu

Când sărbătoriți încheierea unui proiect de succes, precedat de 3 nopți de lucru nedormite, sau avansarea în funcție, se declanșează o avalanșă psihologică, biochimică și hormonală – asemănătoare situației când vă aflați în camera de așteptare a cabinetului stomatologic, cu maxilarul care zvâcnește din cauza durerii, pentru ca în aproximativ jumătate de oră să aibă loc intervenția stomatologică. Prima situație este percepută drept agreabilă, în timp ce a doua este percepută ca fiind dezagreabilă.

Eustresul ne stimulează obținerea performanțelor excepționale și ne dă aripi – ne energizează. Distresul ne înfrânează acțiunile și ne răpește din energie. Distresul poate fi asociat cu un vampir care ne suge energia.

În ceea ce privește stresul controlat se ajunge la premise importante de acumulare de noi experiențe. În schimb, stresul necontrolat înseamnă a-ți ieși din fire ; expunerea îndelungată la stresul necontrolat conduce la îmbolnăvire.

Din punct de vedere al energiei, stresul este asemenea unei coarde de chitară. Dacă este prea întinsă, instrumentul acordează fals ; dacă este prea largă, coarda se rupe. Pentru a funcționa armonios, toate coardele chitarei trebuie să dispună de o anumită lejeritate.

Astfel decurg lucrurile și în viața noastră. Avem nevoie de stres pentru a fi fericiți. Fără stres nu se poate, iar prea mult ne îmbolnăvește.

Hormonii asociați cu procesul stresului

Hormon	Funcție	Influența stresului
Adrenalina	Crește tensiunea arterială și ritmul cardiac. Se eliberează energie pentru scurt timp.	Secreție ridicată de adrenalină. Consecințe : neatenție, nervozitate, neliniște, perturbări ale somnului.
Hipofiza : hormonul adrenocorticotrop (ACTH)	Stimulează părțile externe ale învelișului glandei suprarenale pentru secreția de hormoni steroidieni (de exemplu, cortizolul).	Produce o creștere a ACTH-ului plasmatic.
Glandele suprarenale : cortizolul	Sprrijinirea energiei disponibile. Încetinirea reacției sistemului imunitar la inflamații.	Supraproducție de cortizol endocrin sub acțiunea stresului cronic. Consecințe : predispoziție la infecții, reducerea stabilității oaselor, încetinirea reproducerii și împiedicarea mezenchimului.
Gonadotropina	Hormoni sexuali, reproducere	Consecințe : imunitate scăzută.
Melatonina	Conducător al ritmului de 24 h (zi și noapte).	Posibilă reducere a secreției de melatonină.
Hormonul de stimulare tiroidiană (TSH) al glandei tiroide	Stimularea tiroidei pentru producerea de hormoni tiroidieni.	Secreție abundentă pentru eliberarea de energie suplimentară prin hormonii tiroidieni.

La înregistrarea unui stimul extern, sistemul nostru limfatic lucrează în mezencefal ca un fel de arbitru al emoțiilor. Într-o fracțiune de secundă filtrează și decide dacă informațiile sunt importante sau nu. În funcție de categoria atribuită evenimentului, poate fi catalogat pozitiv (eustres) sau negativ (distres). Un termen de finalizare al unui proiect reprezintă pentru unii o provocare minunată, iar pentru alții poate însemna picătura care umple paharul sau teama de a nu greși.

În plus, nu vrem să insistăm asupra stresului acut, ci asupra celui cronic.

Hans Selye, medic canadian specializat în studiul hormonilor, a fost printre primii cercetători care a studiat efectele stresului asupra corpului, folosindu-se de rezultatele de laborator ale studiului pe animale. **Hormonii joacă un rol important în echilibrul vieții noastre.** Vârsta înaintată aduce schimbări în activitatea hormonală.

1.3 Stresul acut

Dacă este vorba despre un **model de provocare deosebită, trecătoare**, cu un început, dar și cu un sfârșit delimitat, ne referim la **stresul acut**. Fiecăruia dintre noi îi este cunoscută o astfel de situație: mergeți seara pe stradă, cufundat în gânduri, când în drumul dumneavoastră apare pe neașteptate (din întuneric) un bărbat înalt – încep să pâlpâie girofarele interioare de alarmă: Mă amenință o primejdie? Trebuie să fug? Mai simplu spus, sunteți stresat!

1.4 Stresul cronic / de durată

Dacă este vorba despre o stare de tulburare permanentă, cu evenimente subiective de stres, ne referim la stresul cronic sau de durată. **Important este că evaluarea situației este apreciată mai mult decât evitarea situației și a energiei existente.**

Prin urmare, se ajunge la frustrare permanentă și la surmenaj. În plus, stresul de durată **blochează echilibrul corporal-sufletesc** și pune în pericol sănătatea, pe termen scurt sau lung. Pericolul principal îl constituie faptul că stresul oferă independență și vă are în control !

Exemplul

Imaginați-vă că circulați pe autostradă cu o mașină rapidă. În oglinda retrovizoare vedeți un autoturism care se apropie în viteză pe banda din dreapta și intenționează să vă depășească. Cum acționați ? Desigur, apăsați la maxim pedala de accelerație ! Autoturismul dumneavoastră accelerează și puteți să treceți pe banda din dreapta, pentru a depăși rapid autoturismul de pe partea stângă. Dacă vreți să rămâneți pe partea stângă și să mergeți mai repede decât celălalt autoturism, trebuie să stați în permanență cu piciorul pe pedala de accelerație – aceasta este așa-numita situație permanentă kick-down. Ea consumă însă un nivel extrem de ridicat de energie – prin țeava de eșapament, mai exact prin consumul de benzină, puteți auzi zăngănitul monedelor ! Un astfel de stil de condus este extrem de costisitor din punct de vedere energetic.

Transpunând în evenimentele din viața cotidiană, veți ajunge într-un punct în care nu veți mai avea absolut nicio urmă de putere. Acordați timp alimentării.

Pacienții care suferă de stres prelungit susțin că nu mai pot spune STOP. Spre exemplu, un client a relatat în timpul unei ședințe: „Locomotiva mergea la putere maximă – nu mai exista nicio stație“.

1.5 Barometrul stresului

Parcurgeți testul de pe următoarea pagină și descoperiți-vă valoarea barometrului personal al stresului – cât de mare este presiunea exercitată de stres ? Citiți în liniște întrebările din chestionarul barometrului și bifați răspunsul care exprimă cel mai sincer părerea dumneavoastră.

Barometrul stresului – Chestionar

1.	Lucrez sub presiunea timpului și a termenelor
2.	În special după o zi de muncă agitată îmi este greu să mă deconectez și să mă relaxez
3.	Mă simt o victimă a împrejurărilor
4.	Situația mea – atât personală, cât și profesională – o consider a fi îndoielnică
5.	Îmi este greu să spun NU
6.	Munca mea nu este îndeajuns de apreciată
7.	Resursele mele de energie sunt epuizate
8.	Seara beau un pahar de vin roșu
9.	Musculatura corpului îmi este încordată și mă doare
10.	Sunt cu capul în nori
11.	Nu am condiție fizică și obosesc foarte repede
12.	De fapt, totul mi se pare prea mult
13.	Sunt dezorganizat în timpul unei activități
14.	Devin foarte nervos când colegii vor ceva de la mine
15.	Lucrez foarte mult și din greu
16.	Am puțin timp pentru prieteni, relație și familie
17.	Mănânc repede și agitat
18.	Nu primesc nicio recompensă pentru munca mea
19.	Nu am timp pentru sport
20.	Sunt neliniștit și neechilibrat
21.	Dorm agitat și deseori sufăr de insomnie
22.	Când mă trezesc dimineața mă simt obosit
23.	Sufăr de probleme ale stomacului sau ale sistemului digestiv
24.	Nu mă organizez bine și de multe ori îmi scapă privirea de ansamblu
25.	Înima mea este pregătită în fața grijilor
26.	Am mâinile și picioarele reci
27.	Mă deconectez cu greu și mă relaxez insuficient
28.	Creierul meu arată ca un cașcaval elvețian – am multe lacune și nu pot reține nimic
29.	Nu am idei noi și mă simt lipsit de entuziasm
30.	Îmi este greu să trec peste pierderea unei persoane importante