

# Stresszkezelés a munkahelyen és a magánéletben

SELLYE



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projektek az Európai Unió támogatásával valósulnak meg.

# Melyik okozhat stresszt?



## Bevezető

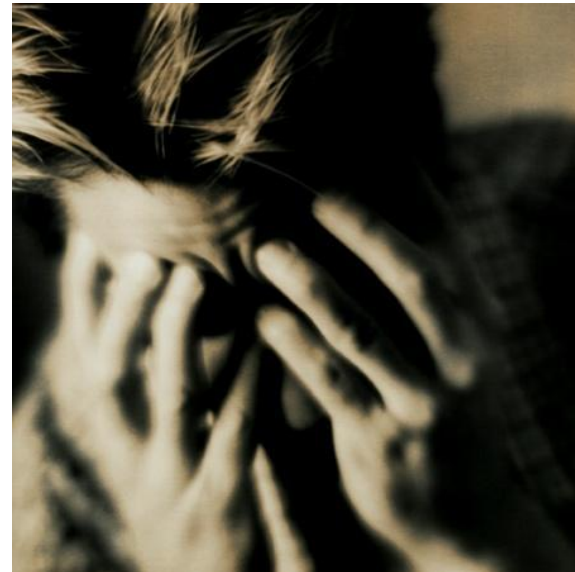
- A stressz olyan mint a borivás: kis mennyiségben jótékony hatása van, motivál és élénkebbé tesz.
- A túlzott és folyamatos stressz viszont kiégést, testi bajokat, fáradékonyságot okozhat.



# A negatív stressz

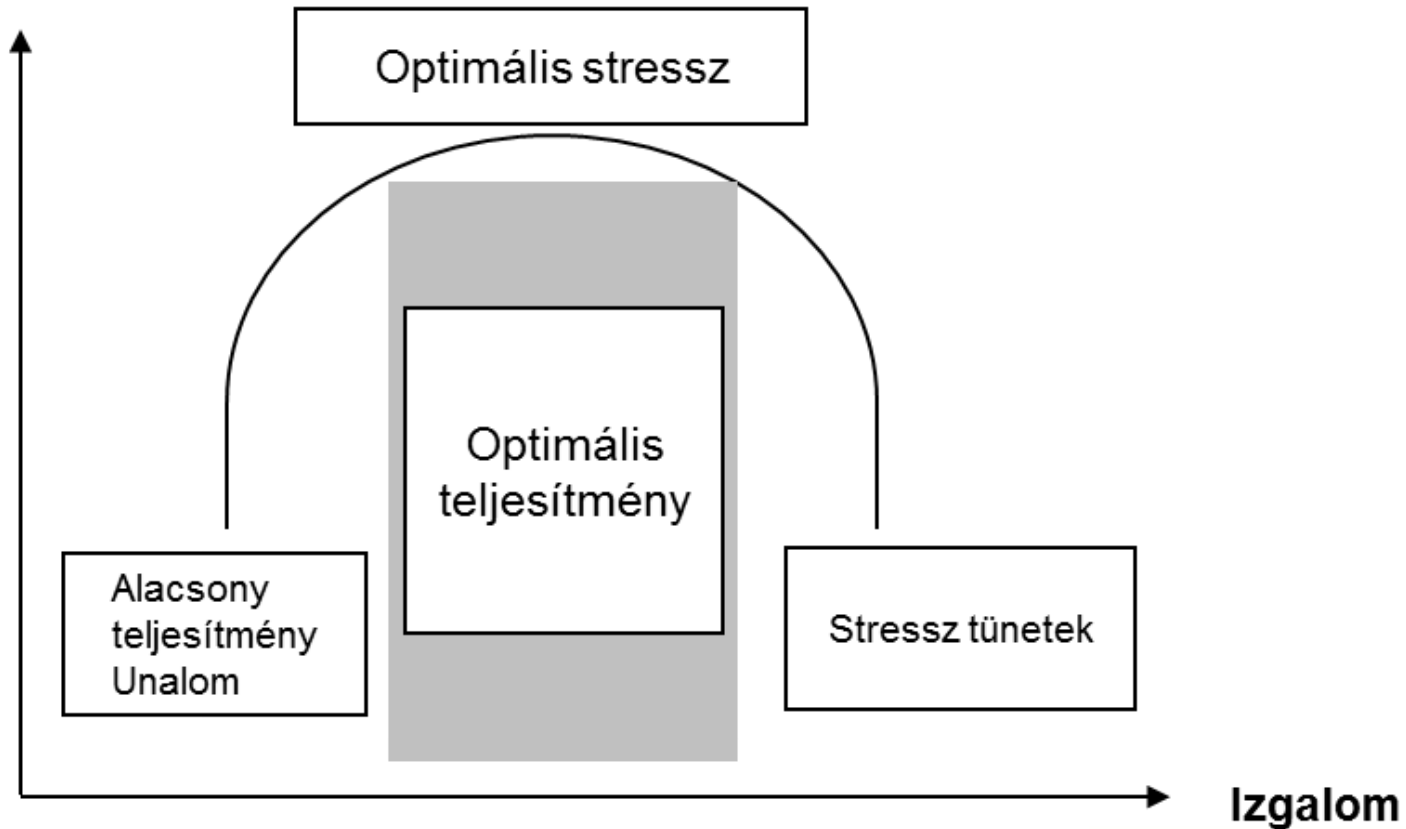
gyűjtő kifejezés, amely túlzottan magas nyomásra utal, és

- meghaladja az egyén aktuálisan ismert erőforrásait, megküzdő kapacitását,
- egészségtelen fizikai, mentális tünetekhez vezethet.

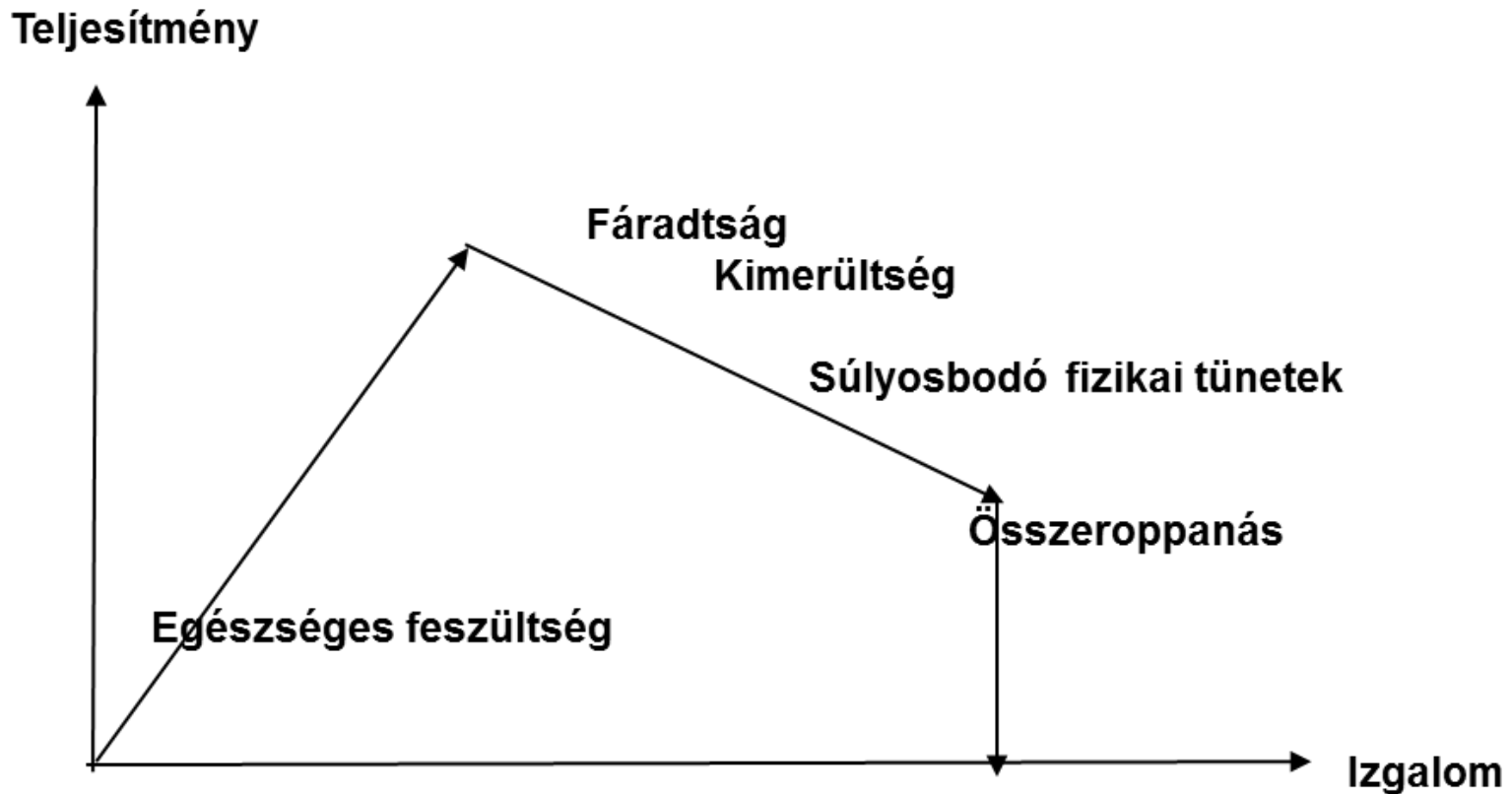


# A rövidtávú stressz hatása

Teljesítmény



# A hosszútávú stressz hatása



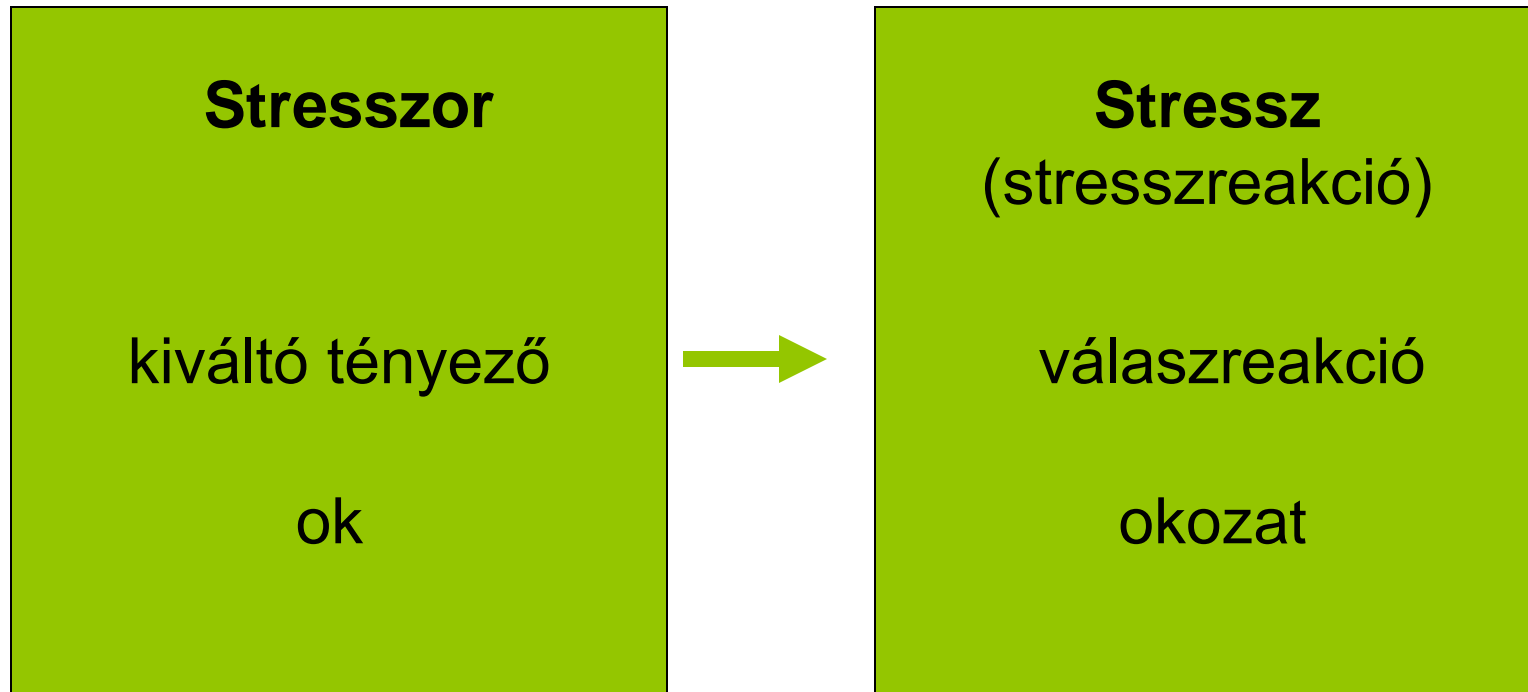
## Hatás - összegzés

**Yerkes-Dodson törvény:** a feladatok által kiváltott izgalmi állapot bizonyos szintig teljesítménynövelő hatással bír, e szint felett viszont nagy fokban rontja a teljesítményt.

**Selye János:** „A cél természetesen nem a stressz elkerülése... Ez lehetetlen. Ám ahhoz, hogy képes légy alkotó és boldog életet élni, először ki kell tapasztalnod a stressz **rád jellemző** optimális szintjét.



# Stresszor – stressz





# A „stresszorok” – mi váltja ki a stresszt?

- **Szenzoros túlingerlés**  
nagy intenzitású fény, zaj, stb.
- **Egyéni élet nagyobb fordulatai**  
válás, szeretett családtag halála, költözés, felnőtt gyerekek elköltözése otthonról, állás elvesztése, nyugdíjazás, börtön, betegségek, fogyatékoság, stb.
- **Munkahelyi**  
túlterheltség, képességeket meghaladó követelmények, elismerés hiánya, munkatársakkal, főnökkel konfliktus, stb.
- **Traumatikus események**  
természeti katasztrófák, háború, balesetek

# Stressz-keltő események sorrendje

## ÉLETESEMÉNY

## STRESSZ – ÉRTÉK

○ Házastárs halála	100
○ Válás	73
○ Különélés	65
○ Börtön	63
○ Közeli családtag halála	63
○ Baleset vagy betegség	53
○ Házasságkötés	50
○ Állás elvesztése	47
○ Nyugdíjazás	45

# Stressz-keltő események sorrendje

## ÉLETESEMÉNY

## STRESSZ – ÉRTÉK

- Terhesség 40
- Szexuális problémák 39
- Új családtag befogadása 39
- Üzleti problémák 39
- Anyagi helyzet változása 38
- Közeli barát halála 37
- Új munkaterület 36
- Új beosztás a munkahelyen 29
- Gyermek elköltözése otthonról 29

# Stressz-keltő események sorrendje

## ÉLETESEMÉNY

## STRESSZ – ÉRTÉK

● Probléma anyóssal, apóssal	29
● Kitűnő személyes teljesítmény	28
● Feleség munkába állása vagy munka abbahagyása	26
● Iskola kezdete vagy vége	26
● Életkörülmények változása	25
● Személyes szokások megváltozása	24
● Vita a főnökkel	23
● Költözés	20

# Stressz-keltő események sorrendje

## ÉLETESEMÉNY

## STRESSZ – ÉRTÉK

● Iskolaváltoztatás	20
● Hobbiváltoztatás	19
● Vallási aktivitás megváltozása	19
● Társasági szokások megváltozása	18
● Alvási szokások megváltozása	16
● Étkezési szokások megváltozása	15
● Üdülés	13
● Karácsony	12
● Apróbb szabálysértések	11

# A stressz számomra azt jelenti, ...

# A stressz jelei

- Fizikai:
  - Magas vérnyomás
  - Diabetes
  - Fejfájások
  - Fekélybetegségek
  - Allergia
  - Álmatlanság
  - Kimerültség
- Érzelmi:
  - Depresszió
  - Szorongás
  - Félelmek, pánik
  - Ingerlékenység
  - Harag
- Viselkedéses:
  - Munka-, iskola kerülés, késés
  - Visszavonulás, társaság kerülés
  - Alkohol, drog, nikotin
  - Szexuális problémák



# A stressz kezelése

- Testi szintű: napi fél óra testmozgás
- Gondolati problémamegoldás: a helyzetek árnyaltabb átgondolása, minden rosszban van valami jó
- Érzelmi: „Evéssel, ivással, dohányzással vezettem le a feszültséget. Másokon vezettem le a feszültséget.” Megoldás: helyes táplálkozás





# A stressz oldása

- meditáció, relaxáció, lélegzőgyakorlat, jóga



# Gyakorlás

## Lélegezz és lazíts

Ülj kényelmesen, és koncentrálj a légzésedre. Ne változtasd meg a légzésedet, csak figyeld. Figyeld a ritmusát, mélységét, a levegő hőmérsékletét, ahogy beáramlik az orrlyukaidon keresztül, és ahogy finoman megváltozik kilégzésnél.

## Lazulj el a fejtetőtől a talpadig

Ülj kényelmesen, egyenes háttal, mindkét talpaddal a földön, lábaid kissé kinyílnak, kezeid az öledben nyugszanak. Egyenesítsd ki a gerincoszlopod. Finoman mozgasd meg a fejed, mígnem az állad a talajjal párhuzamba kerül. Csukd be teljesen vagy félig a szemed.

Az orrodon keresztül végy mély lélegzetet, és ahogy a levegőt kiengeded, lazítsd el a testedet a fejtetőtől a talpadig – a fejedet, arcodat, nyakadat, vállaidat, karjaidat, kezeidet, ujjaidat, mellkasodat, hátadat, hasadat, combjaidat, lábszáradat, bokáidat, lábfejedet, lábujjaidat.

Élvezd a mozdulatlanságot. Figyelj a légzésedre.

**Befejezés:** Lassan érkezz vissza, amikor jól esik nyisd ki a szemed..  
Milyen volt?

# Eredmény

- javul a közérzetünk, egészségünk
- motiváltabbak leszünk
- javul a koncentráció, kevesebb hibát vétünk
- nő az önbecsülésünk, javul az önértékelésünk
- a munkát eredményesebben és hatékonyabban végezzük
- jobb munkahelyi kapcsolatokat alakítunk ki



# Stresszkezelés a munkahelyen és a magánéletben

**SELLYE**



**Köszönöm a  
figyelmet!**



A projektek az Európai Unió támogatásával valósulnak meg.