

Burnout Sindrom izgaranja na poslu

Irena Radić, poslovni psiholog i psihoanalitički psihoterapeut

Stres zapravo nije naš neprijatelj

Još jedna važna promena perspektive koju bih želela da usvojite danas odnosi se na način na koji sagledavamo stres.

Ceo život slušamo kako je stres štetan za naš organizam. Stres ubija. Stres skraćuje život. Bolesti od stresa. I ovo je tačno, ali samo pod uslovom da vi verujete da je to tako.

Kada smo govorili o stresnoj reakciji, videli smo da je stres NORMALNA psihofizička reakcija na spoljnu promenu koja traži odgovor.

U Americi su radili opsežno istraživanje na 30 hiljada ispitanika. Postavili su im dva pitanja: da li ste u poslednjih godinu dana iskusili veliki stres i Da li smatrate da je to bilo štetno za vas. Ispitanici koji su na prvo pitanje odgovorili pozitivno imali su 43% veću šansu da u narednih 5 godina umru od onih koji su odgovorili negativno. Ali, ovo je slučaj samo ako su taj stres doživeli kao štetan. Ako ga nisu tako doživeli, njihov rizik od smrti je zapravo manji i od ispitanika koji nisu doživeli nikakav stres.

Način kako doživljavamo stres može nas učiniti otpornima na stres.

Ovo je potvrđeno i na fiziološkom nivou.

Ispitanici koji doživljavaju stres kao štetan, kada srce krene da kuca i kada se ubrza disanje, ovo osećaju kao anksioznost. Njima se sužavaju krvni sudovi i upravo ovo je uzrok kardiovaskularnih bolesti usled hroničnog stresa. Međutim, ako reakciju ubrzanog disanja i kucanja srca dožive kao pomoć svog organizma da lakše reše problem, krvni sudovi se magično neće sužiti! Ovo pravi ogromnu razliku između ljudi koji umiru od srčanog udara u 50-tim i onih koji srećno žive u 90-tim godinama svog života.

Sledeći put, kada dođe do stresne reakcije, kada se ubrza srce, ohlade ruke i noge, osuši grlo, umesto prepuštanja strahu, probajte da sagledate ovo kao normalnu reakciju vašeg organizma, koji vam pomaže da išto bolje zađete na kraj sa izazovom. Recite sebi: Ovo mi moj organizam pomaže da što bolje savladam problem! To je reakcija hrabrosti koja će vam pomoći da sačuvate svoj organizam.

