



# როგორ დავძლიოთ სტრესი ბონებით

*დაძაბულობა იწვევს სიზარმაცეს, რაც ჯანმრთელობაზე და ადამიანებს შორის ურთიერთობებზე ცუდად მოქმედებს. დაძაბულობა იწვევს ზედმეტ ტელვას, მოუსვენრობას და მატალ არტერიულ წნევას, რაც უარყოფითად აისახება მუშაობის ხარისხზეც.*

ამიტომ სტრესის დაძლევის ან მისი თავიდან აცილებას ბევრი დადებითი შედეგის მოტანა შეუძლია. ამისათვის უნდა გაითვალისწინოთ ფსიქოლოგთა შემდეგი რჩევები:

1. ფიქრი სამუშაოს შესახებ „დატოვეთ“ ოფისში – არასოდეს არ იფიქროთ სამსახურებრივ პრობლემაზე სახლში ან დასვენების დროს, თუნდაც ამ პრობლემის გადაჭრას დიდი მნიშვნელობა ჰქონდეს. ზედმეტი მუშაობა დასაშვებია მხოლოდ კრიტიკულ სიტუაციებში.

2. დასვენების დროს შეეცადეთ მოიხსნათ დაძაბულობა – დატკბით თავისუფლებით, თვალთახედვის არეს მოაცილეთ ნოუთბუკები, მობილური ტელეფონები, ბლოკნოტები თუ საქალაქლები. განეწყვეთ ისე, რომ თითქოს პენსიაზე ხართ და მუშაობა სულაც არ გჭირდებათ, რომ ფული იშოვოთ.

3. დაძინების წინ არ იფიქროთ ხვალინდელ დღეზე – თორემ

აუცილებლად გაგახსენდებათ შრომითი ვალდებულებები, რაც სტრესულ მდგომარეობაში დაგაბრუნებს. ძილის წინ იფიქრეთ მომავალ შევებულებაზე ან რამე სხვა სასიამოვნოზე, მაგალითად, კარგი სიზმრები რომ ნახოთ.

4. არ დაუკავშიროთ სამსახური პირად ცხოვრებას. ჩათვალეთ, რომ სამსახური სულ სხვა სამყაროა და ოჯახი კიდევ სულ სხვა. ეცადეთ არ ილაპარაკოთ თქვენს პრობლემებზე ახლობელთა წრეში, რომლებიც ნაკლებად ერკვევიან თქვენი პროფესიის სპეციფიკაში.

5. შეადგინეთ მიზნების გეგმა და ეცადეთ წინასწარ არ იფიქროთ მათ წარუმატებლობაზე. წინასწარ ნერვიულობა ნამდვილად არ ღირს — თუ საქმე წარუმატებლად დამთავრდება — ნერვიულობით ვერაფერს შეცვლით. სიმშვიდის შენარჩუნებით კი უფრო ადვილად გაუმკლავდებით პრობლემებს.



6. იპოვეთ ისეთი ადამიანი, რომელიც კარგად ერკვევა თქვენი საქმიანობის სფეროში და რომელსაც შეიძლება ენდოთ. ხანდახან ჩააბარეთ მას „აღსარება“ — მოუყევით თქვენს პრობლემებზე, შეცდომებზე. „აღსარება“ ზოგადად სტრესის მოხსნის ერთ ერთი საუკეთესო საშუალებაა...

7. ხშირად ეთათბირეთ თანამშრომლებს. თქვენს ნაცვლად რამდენიმე ადამიანი იფიქრებს პრობლემის გადაჭრაზე და შესაბამისად თქვენი ფსიქოლოგიური დატვირთვაც სხვებზე გადანაწილდება.

ასევე მნიშვნელოვანია სტრესის პრევენცია — დილის ვარჯიში, ზომიერი ჭამა, მშვიდი ძილი, ალკოჰოლის მცირე დოზით მიღება საკმაოდ ძლიერი ბარიერებია სტრესისათვის.

თუმცა, ყველაზე მთავარია თქვენი განწყობა საქმისადმი — ნუ აღიქვამთ თქვენს სამსახურს რალაც დამამძიმებელ მოვალეობად. სამუშაო განიხილეთ როგორც საინტერესო საქმიანობა — ჩათვალეთ, რომ სამუშაო ისევე საინტერესოა, როგორც მაგალითად, კროსვორდის შევსება ან სათავგადასავლო წიგნის კითხვა.

თუ მძიმე ფიზიკური შრომა გინევთ, ჩათვალეთ, რომ ეს ჯანმრთელობისათვის სასარგებლო ვარჯიშია — გახსოვდეთ, რომ ოლიმპიური ჩემპიონები ყოველდღიური ვარჯიშის დროს რამდენიმე „პირობით“ ტონა ტვირთს გადაადგობენ.

**კობა გინაძე**

