



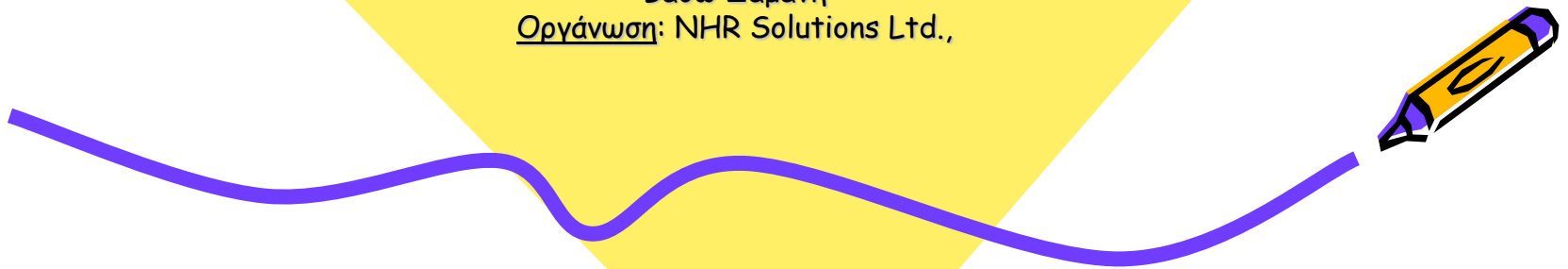
Stress Management

Πανεπιστήμιο Κύπρου

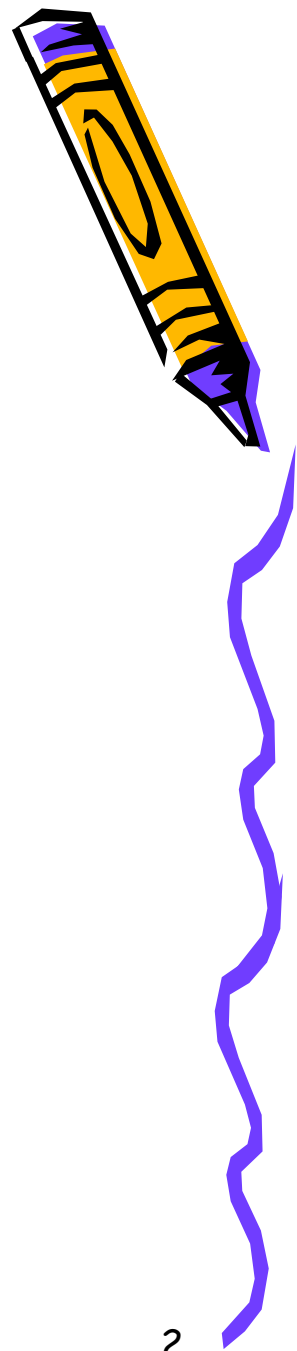
Σχεδιασμός & Παρουσίαση:

Βάσω Σαμανή

Οργάνωση: NHR Solutions Ltd.,



Ας Γνωριστούμε....

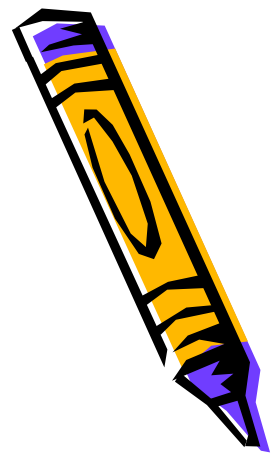


- Ποιοι είστε;
- Γιατί σας πληρώνουν;
- Τι περιμένετε από το σημερινό πρόγραμμα;
- Πως νοιώθετε αυτή τη στιγμή;
- Τι κάνετε στον ελεύθερο χρόνο σας;



Τι είναι το άγχος;

«Το άγχος είναι μια κατάσταση κατά την οποία ο άνθρωπος βρίσκεται σε μια συνεχή αίσθηση αναμονής ότι κάτι αρνητικό /κακό / άσχημο μπορεί να συμβεί.»



Τι είναι το στρες;

«Το στρες μπορούμε να πούμε ότι είναι το συνεχές αίτημα/ πίεση σε ένα άτομο να ρυθμίσει την συμπεριφορά του, να αντιμετωπίσει καταστάσεις, και να προσαρμοστεί στα συνεχή αιτήματα μέσα στο περιβάλλον στο οποίο ζει.»



Άγχος....



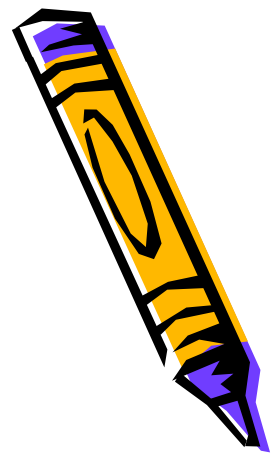
- Ένας μικρός βαθμός άγχους μπορεί να είναι ευεργετικό και αναγκαίο για τον άνθρωπο!



Άγχος...

Αλλά.....

«Έντονο και παρατεταμένο άγχος μπορεί να υπερφορολογήσει τις προσαρμοστικές δυνατότητες του ανθρώπου σε βαθμό που να επηρεάζει αρνητικά την διάθεση, να εξασθενίζει τη δυνατότητα για απόλαυση, και να είναι ζημιογόνο ως προς το ανθρώπινο σώμα.»



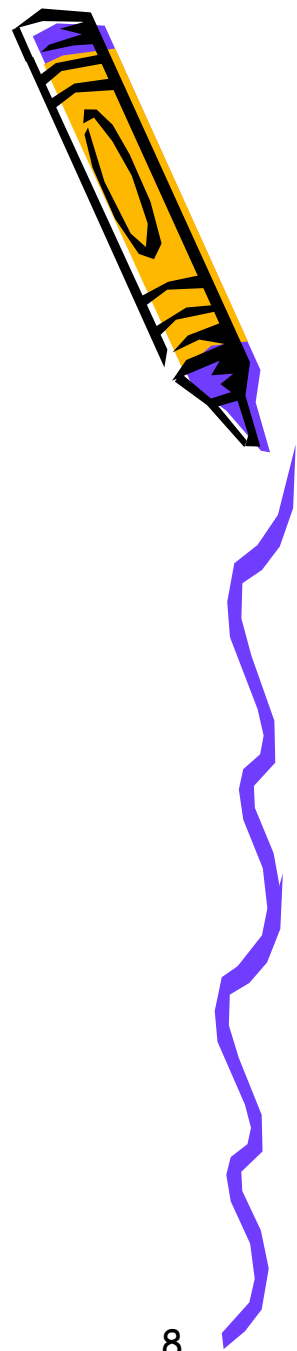
Συμπτώματα Άγχους



- Αίσθημα μυϊκής έντασης
- Ανησυχία
- Εύκολη κόπωση
- Νευρικότητα
- Δυσκολία στην χαλάρωση



Συμπτώματα Άγχους

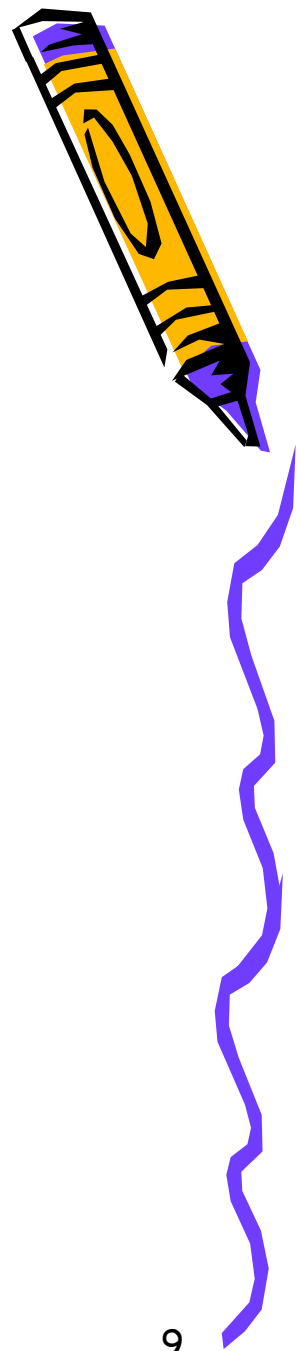


- Πονοκέφαλος
- Ευερεθιστότητα
- Υπερδιέγερση / ατονία
- Αδυναμία στη συγκέντρωση
- Αυξημένη επαγρύπνηση

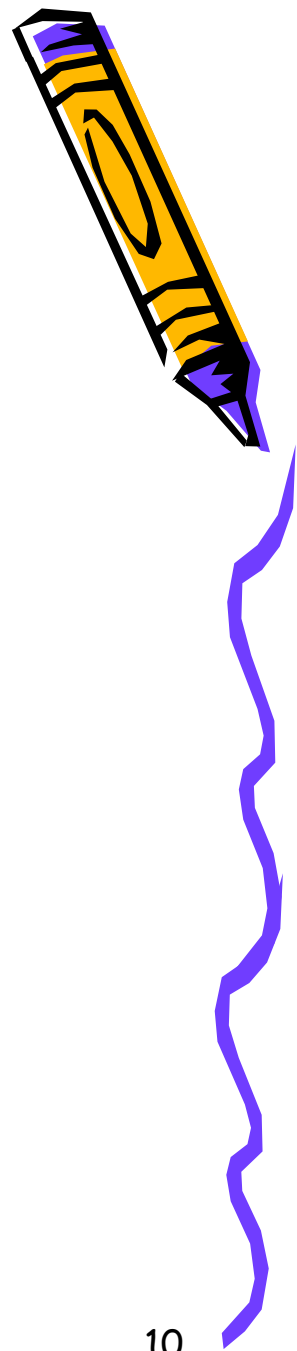


Συμπτώματα άγχους

- Εφιδρώσεις
- Αίσθημα ζάλης
- Ταχυπαλμίες
- Συχνουρία
- Δύσπνοια



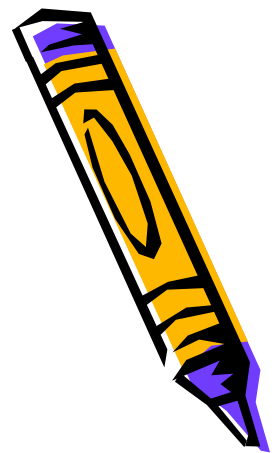
Συμπτώματα άγχους



- Διατροφικές διαταραχές
- Ναυτία
- Διάρροια
- Διαταραχές του ύπνου
- Πόνοι στον αυχένα και στη μέση



Εργασιακό Άγχος/Πίεση

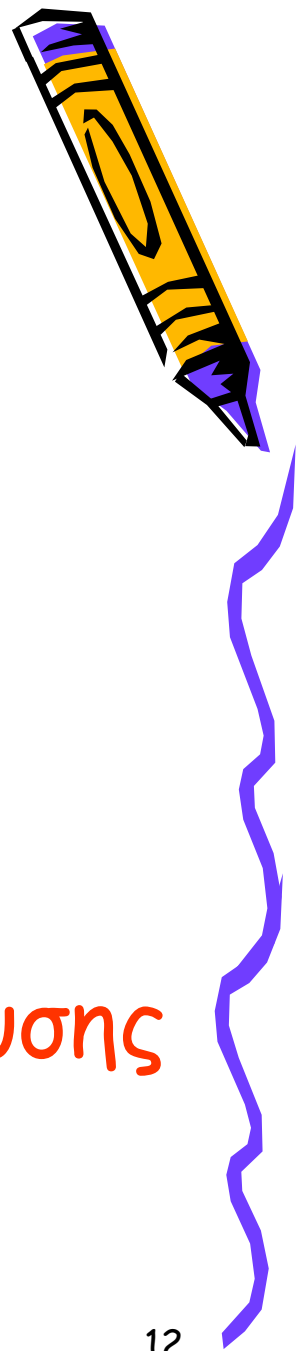


Ως υποκατηγορία του άγχους το εργασιακό άγχος μπορούμε να πούμε ότι είναι το συνεχές αίτημα / πίεση σε ένα άτομο να ρυθμίσει την συμπεριφορά του, να αντιμετωπίσει καταστάσεις, και να προσαρμοστεί στα συνεχή αιτήματα μέσα στον χώρο εργασίας.



Λόγοι που προκαλούν εργασιακό άγχος (πιθανώς)

- Υπερβολικός όγκος εργασίας
- Υπο-απασχόληση
- Ανεπάρκεια χρόνου
- Ελλιπής περιγραφή εργασίας
- Έλλειψη αναγνώρισης, επιβράβευσης



Λόγοι που προκαλούν εργασιακό άγχος (πιθανώς)

- Μη χρησιμοποίηση προσωπικών ικανοτήτων
- Πολλές ευθύνες, περιορισμένη εξουσία και περιορισμένη δυνατότητα λήψης απόφασης
- Μη συνεργάσιμοι και μη υποστηρικτικοί προϊστάμενοι, συνάδελφοι., υφιστάμενοι



Λόγοι που προκαλούν εργασιακό άγχος (πιθανώς)



- Εργασία σε βάρδιες, υπερωρίες
- Επαναλαμβανόμενη μονότονη εργασία
- Προκατάληψη (ηλικία, φύλο, φυλή, εθνικότητα, θρησκεία)
- Βία, απειλές, υβριστική συμπεριφορά



Τι μπορούμε να κάνουμε;



1. «Βάλτε προτεραιότητες»!

- Επείγοντα και σημαντικά!
- Επείγοντα και μη σημαντικά!
- Μη σημαντικά και επείγοντα!
- Μη επείγοντα και μη σημαντικά!



Τι μπορούμε να κάνουμε...



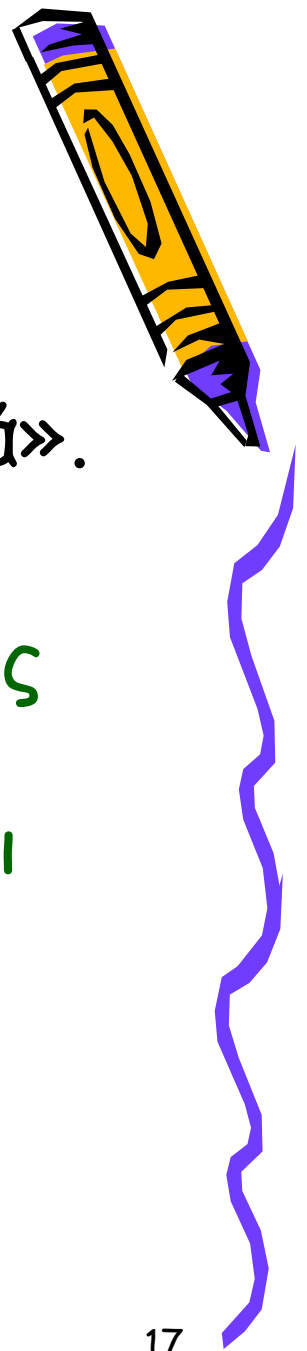
2. «Μάθετε να λέτε «Όχι»!»

Μην αναλαμβάνετε περισσότερα από όσα μπορείτε να χειριστείτε!

Μάθετε να λέτε «ευγενικά» όχι στην υπερβολή!



Τι μπορούμε να κάνουμε...



3. «Τελειώνετε μια δουλειά κάθε φορά».

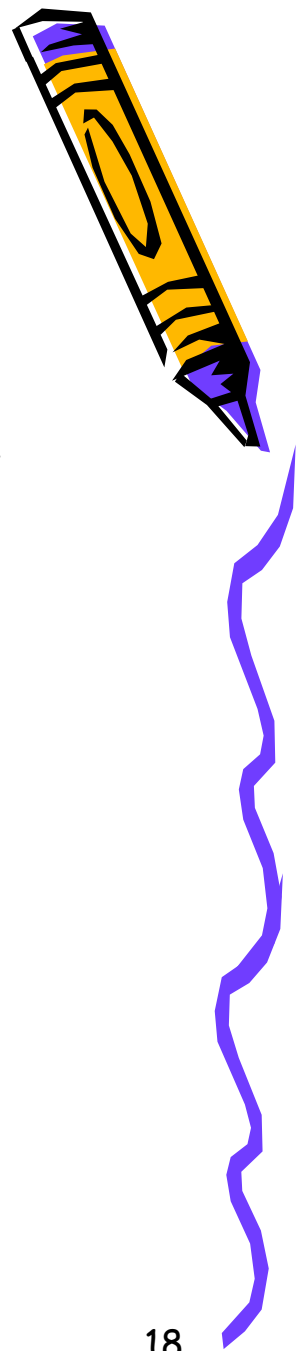
Οι μαζεμένες «ατέλειωτες» δουλειές χτίζουν άγχος!! Τελειώνοντας μια δουλειά το ηθικό σας αναπτερώνεται και μπορείτε να συνεχίσετε με περισσότερη όρεξη στην επόμενη!



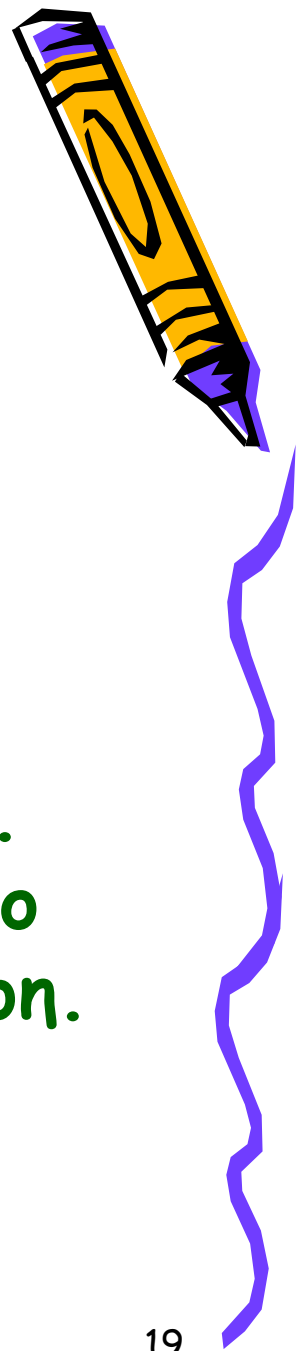
Τι μπορούμε να κάνουμε....

4. «Ασχοληθείτε με «ποικιλία» εργασιών.

Για αποφυγή ρουτίνας και για ξεκούραση του μυαλού βάλτε «ποικιλία» εργασιών στην λίστα σας!



Τι μπορούμε να κάνουμε...

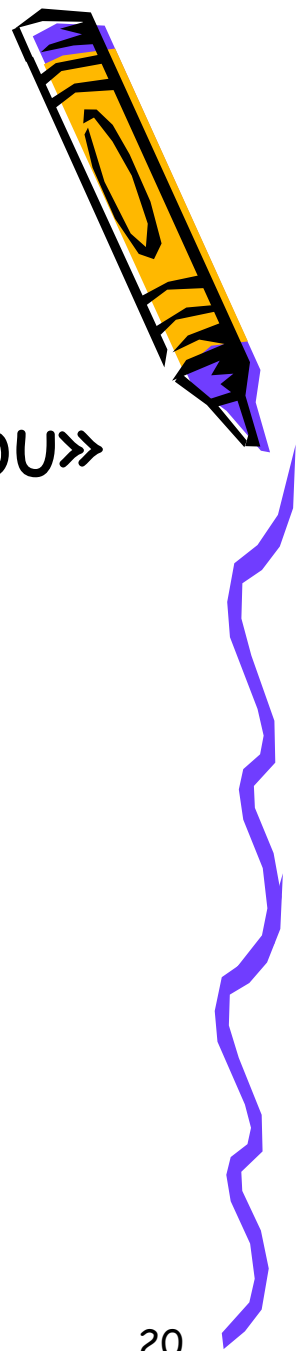


5. «Χαλαρώστε»!

Ποτέ μην υποτιμήσετε την σημασία της χαλάρωσης! Κάντε παύσεις και απομακρυνθείτε λίγο από το γραφείο σας. Επιστρέφοντας, το μυαλό σας θα είναι πιο «καθαρό» και η υποκίνηση σας μεγαλύτερη.



Τι μπορούμε να κάνουμε...



6. «Κάντε σωστή διαχείριση του χρόνου»

Η ώρα έχει 60 λεπτά!

Μάθετε να τα εκμεταλλεύεστε όλα!



Τι μπορούμε να κάνουμε....

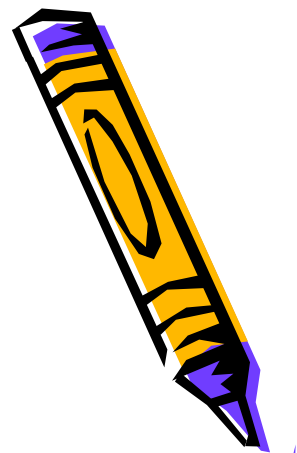


7. Κάντε παύσεις για βαθιές αναπνοές και τέντωμα των άκρων.

Όταν το μυαλό συγκεντρώνεται, όλοι οι μύς σφίγγουν και σταδιακά αρχίζουν να πονούν. Τεντωθείτε και πάρτε αργές, βαθιές αναπνοές.



Τι μπορούμε να κάνουμε...



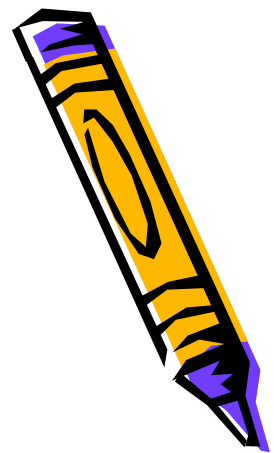
8. Αποκτήστε ένα χόμπι!

Βρείτε τον χρόνο να κάνετε κάτι για σας!

Βοηθά στην ψυχολογία και την καλή φυσική σας κατάσταση.



Τι μπορούμε να κάνουμε...

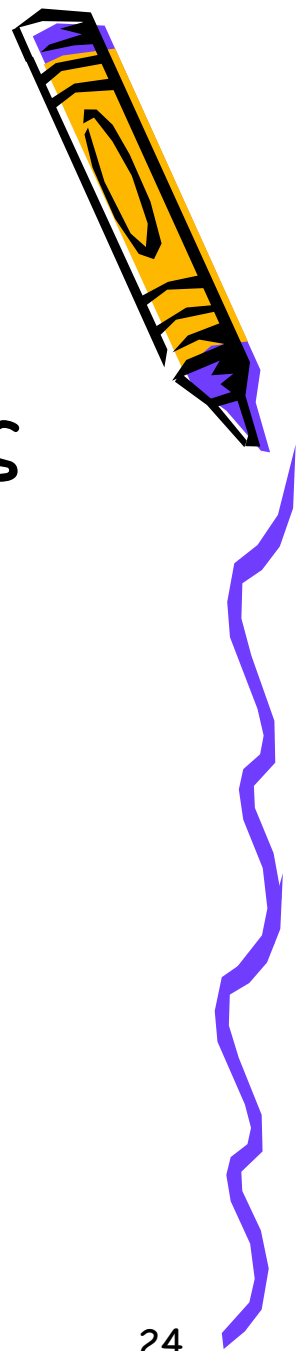


9. Αποφύγετε το κάπνισμα και το αλκοόλ

Οι κακιές συνήθειες σε υπερβολή
φέρνουν αντίθετο αποτέλεσμα!



Τι μπορούμε να κάνουμε...



10. Ενημερωθείτε για τις παρενέργειες του «κακού» άγχους!

Έχετε κατά νου τι μπορεί να σας προκαλέσει το άγχος και προσπαθήστε συστηματικά και συνειδητά να το αποφύγετε!



Τι μπορούμε να κάνουμε...

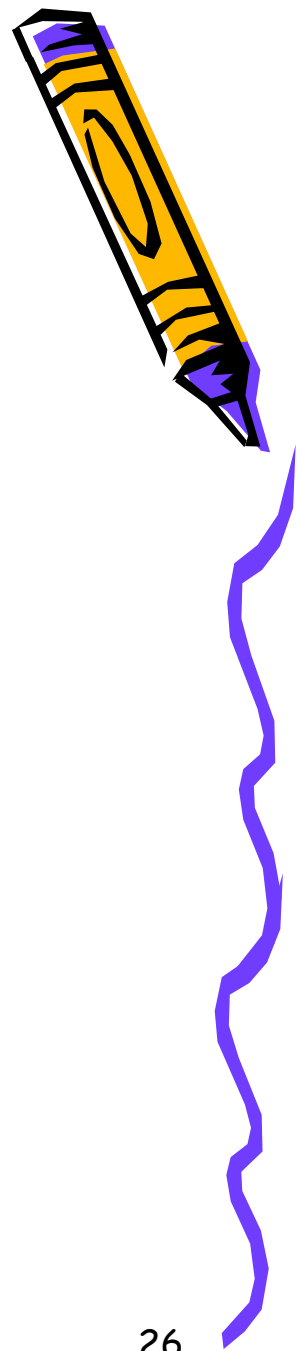


11. Κάντε αυτοκριτική!

Στο τέλος κάθε εργάσιμης μέρας πάρτε 1-2 λεπτά και κάντε την αυτοκριτική σας. Τι κάνατε καλά, τι όχι, τι αφήσατε στη μέση και τι προσπάθειες θα καταβάλετε την επόμενη μέρα!



Τι μπορούμε να κάνουμε...



12. Βάζετε SMART στόχους!

S - Specific (συγκεκριμένοι)

M - Measurable (μετρήσιμοι)

A - Achievable (εφικτοί)

R - Realistic (ρεαλιστικοί)

T - Timed (χρονικά καθορισμένοι)



Τέλος....

