

Stres a jeho vplyv na výkonnosť lektora, metódy, techniky a prevencia znižovania stresu

ZVLÁDANIE STRESU A ZÁŤAŽE

Zvládanie zamerané na **problém** – človek sa zameriava na situáciu, (problém) pričom sa snaží hľadať spôsoby ako ju zmeniť alebo ako sa jej v budúcnosti vyhnúť

Zvládanie zamerané na **emócie** – človek sa zameriava na zmiernenie prežívaných emócií v stresovej situácii, pričom k zmene situácie nemusí dôjsť

Zdroje zvládania stresu:

1. vnútorné zdroje zvládania (osobné)

- biologické premenné (genetická výbava, vek, pohlavie, prekonané choroby)

2. vonkajšie zdroje zvládania (sociálne)

- charakteristiky osobnosti (tolerancia na záťaž)
- zvyky a návyky (vo vzťahu k zdravému životnému štýlu)
- kvalifikácia pre určitú činnosť (vzdelanie, prax, zručnosti)

3. situačné charakteristiky

- opora sociálneho prostredia
- emocionálna opora (dôvera, empatia)
- inštrumentálna pomoc (pomoc pri práci)
- informačná opora (nácvik zručností)
- hodnotiacia opora

AKO SA SPRÁVA ČLOVEK V STRESE?

1. NAJSKÔR DOČASNE VZRASTIE CELKOVÁ AKTIVITA SPRÁVANIA.

Zrýchlene dýcha, sčervenie, prehĺta, má prudké a neusporiadané pohyby, častejšie sa pohybuje z miesta na miesto, nervózne sa pohráva s predmetmi, v klude sa potí, je veľmi aktívny v rozhovore, požaduje rozkazy k činnosti.

2. ZHORŠUJE SA KVALITA PRACOVNÉHO VÝKONU A PRECHÁDZA SA OD SPRÁVANIA ZAMERANÉHO NA DOSIAHNUTIE CIEĽA K SPRÁVANIU ZAMERANÉHO NA SEBAOBRANU.

Prestáva plniť rozkazy, objavujú sa v jeho práci chyby, v zvýšenej miere rozmýšľa o svojej záchrane, hľadá únikové cesty, snaží sa ukryť, vzdialiť, alebo neprimerane útočí na zdroj záťaže.

3. DOCHÁDZA K CELKOVÉMU ROZRUŠENIU SPRÁVANIA A K SILNÝM EMOCIÁLNYM ODPOVEDIAM.

Akoby sa "zrútil". Možno na ňom pozorovať silné city - plač, vzlykanie, smiech ale aj slabosť v celom tele - neudrží sa na nohách a pod.

4. VZNIKÁ STAV NEMOŽNOSTI EFEKTÍVNE REAGOVAŤ NA OKOLIE.

Skleslo zotrúva na jednom mieste, bez pohybu, alebo naopak zmätene prechádza z miesta na miesto, nevníma čo sa mu hovorí, myšlienkami sa nevie odpútať od zdroja záťaže.

Prevenia znižovania stresu:

- Zmieriť so skutočnosťou, že ste v strese. Nemôžete kontrolovať všetko, a stres nie je ovládať pocit. Existujú veci, ktoré nemôžete kontrolovať, a všetko, čo potrebujete urobiť, je pripustiť, že a učiť sa zo skúseností. Môžete požiadať o radu svojich priateľov a niektoré odborníkmi.
- Drž sa od situácie a zdrojov frustrácie a stresu. Môžete odstrániť sami z prostredia prebýva preč a vyhnúť sa jej.
- Nechajte svoje pocity von a pohovoriť si s priateľom. Urobte si čas na zmenu svoje pocity, alebo dokonca aj ovládať.
- Prispôbiť. Naučte sa vyrovnáť so situáciou, a pozrieť sa na to ako príležitosť. Nenechajte sa ľahko zdôrazniť a nikdy nechať váš stres prevziať svoj život a svoju osobnosť. Zamerajte sa na ďalšie pozitívne veci vo vašom živote a snaží sa urobiť čas pre činnosti, ktoré vás baví. Môžete si udržiavať zdravý životný štýl tým, že vykonáva denne meditovať a jesť zdravú a vyváženú stravu. Môžete zahnať stres so zdravým a obsah telo.
- Vždy majte pozitívny prístup. Nikdy sa pesimistický osoba. Optimista môže vždy nájsť spôsob, ako znížiť stres vo svojom každodennom živote.

- Vždy byť asertívny a nikdy agresívny. Vždy sa môžete uplatniť svoje pocity a názory a presvedčenia namiesto toho, zlosť a defenzívne.
- Prax a vždy učiť sa nové relaxačné techniky ako meditácie a jóga. Tieto cvičenia mysle a tela, vždy sa budete cítiť lepšie.
- Získať dostatok odpočinku a spánku, takže nebude vždy podráždená a umožňuje telu zotaviť sa z stresujúce udalosti.
- Prejdite sociálnej pomoci so svojimi priateľmi a spravovať svoj čas efektívnejšie.

Zdroj:

1. Gymerová, M., Kožuch, B., Krššáková, E.: Zvládanie záťažových situácií, Persona, 2009
2. Clegg, B.: Stress management, CP Books, Brno, 2005
3. Praško, J., Prašková, H.: Asertivitou proti stresu, Grada, Praha, 2007