

Dr. Szászi Andrea

Tel: +3630961-8674

szaszi.andrea@reformatus.hu



Stressz-menedzsment



UMGYEB-2024-01

Milyen időjárás van a lelkedben?



Mi a stressz?

„feszülés, nyomás”

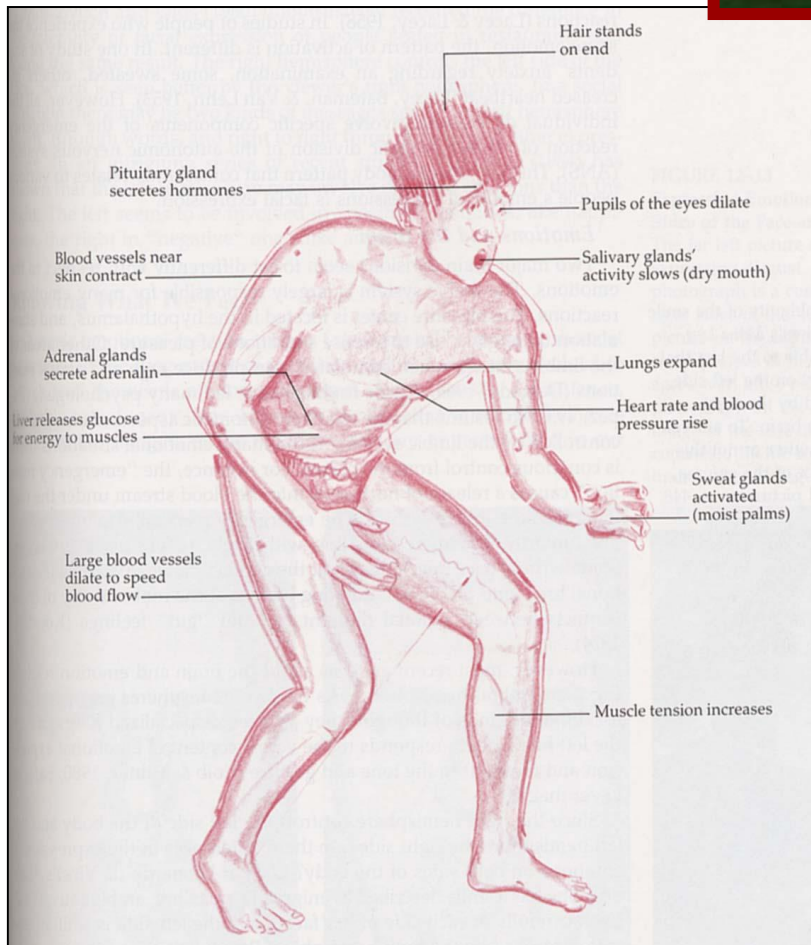
„**A stressz a szervezet nem specifikus válasza bármilyen igénybevételre. ...**

A stressz-előidéző hatás, vagy stresszor-aktivitás szempontjából mindegy, hogy az a dolog vagy helyzet, amellyel szemben állunk, kellemes-e vagy kellemetlen; csupán az számít, hogy milyen mértékű az újraalkalmazkodás iránti szükséglet.”

Selye János
(1907-1982)

lefagyás

A szervezet vészreakciója „üt”, „fut”, „fagy”



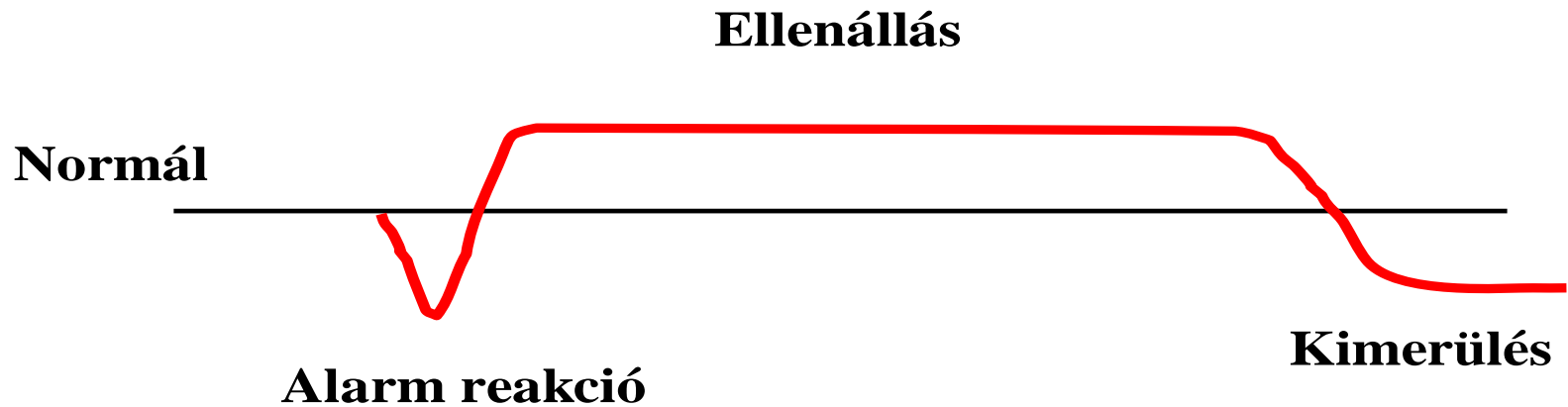
Stresszhormonok: (adrenalin, kortizol, stb.)

- Fokozott izomfeszülés
- Szaporább légzés
- Fokozott szívműködés
- Vérnyomás emelkedés
- Vércukorszint növekedés
- Vér zsírsavszint növekedés
- Fokozott, a veszélyre összpontosuló figyelem
- Emésztés, szaporodás gátolt

Selye János stresszelmélete

Eustressz

Distressz

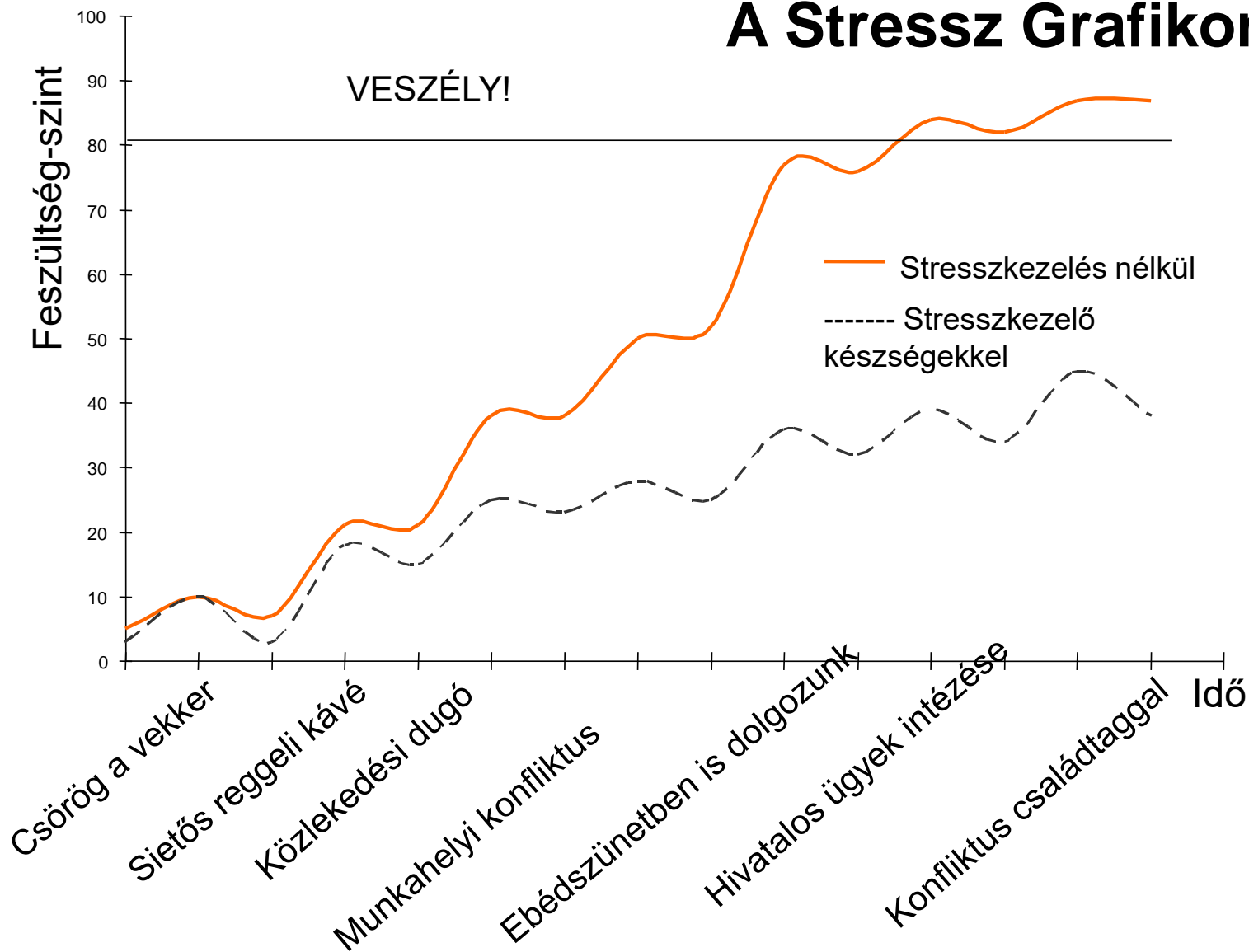


Stressz az, amit te stresszként azonosítasz.

Általános adaptációs szindróma

Mindennapi, krónikus stressz

A Stressz Grafikon



**STRESSZFORRÁSOK ÉS
ALTERNATÍVÁK A MEGOLDÁSRA**

**STRESSZREAKCIÓINK ÉS
SZEMÉLYISÉGÜNK**

A tartós stressz negatív hatásai

Testi tünetek/ betegségek	Pszichés tünetek/ betegségek	Magatartásbeli tünetek/ zavarok
1. Alvászavarok	1. Koncentrációnehézség	1. Csökkenő teljesítmény
2. Fáradtság	2. Elégedetlenség	2. Felelősségelhárítás
3. Fejfájás	3. Nyugtalanság	3. Magába fordulás
4. Izomfájdalmak	4. Ingerlékenység	4. Konfliktuskeresés
5. Hátfájdalom	5. Feledékenység	5. Dühkitörések
6. Fogcsikorgatás	6. Megbántottság	6. Sírás rohamok
7. Szívdobogás	7. Bűntudat	7. Falásrohamok
8. Légszomj	8. Harag	8. Étvágytalanság
9. Mellkasi fájdalom	9. Szomorúság	9. Dohányzás
10. Magas vérnyomás	10. Hangulatcsapongás	10. Mértéktelen alkoholfogyasztás
11. Hasfájás	11. Bizonytalanságérzés	11. Drogfüggőség
12. Hasmenés	12. Zavartság	
13. Székrekedés	13. Negatív beállítottság	
14. Testsúly problémák	14. Kiégés	
15. Szexuális problémák	15. Szorongás	
16. Bőrkiütés	16. Depresszió	
17. Izzadás		

„A” típusú személyiség

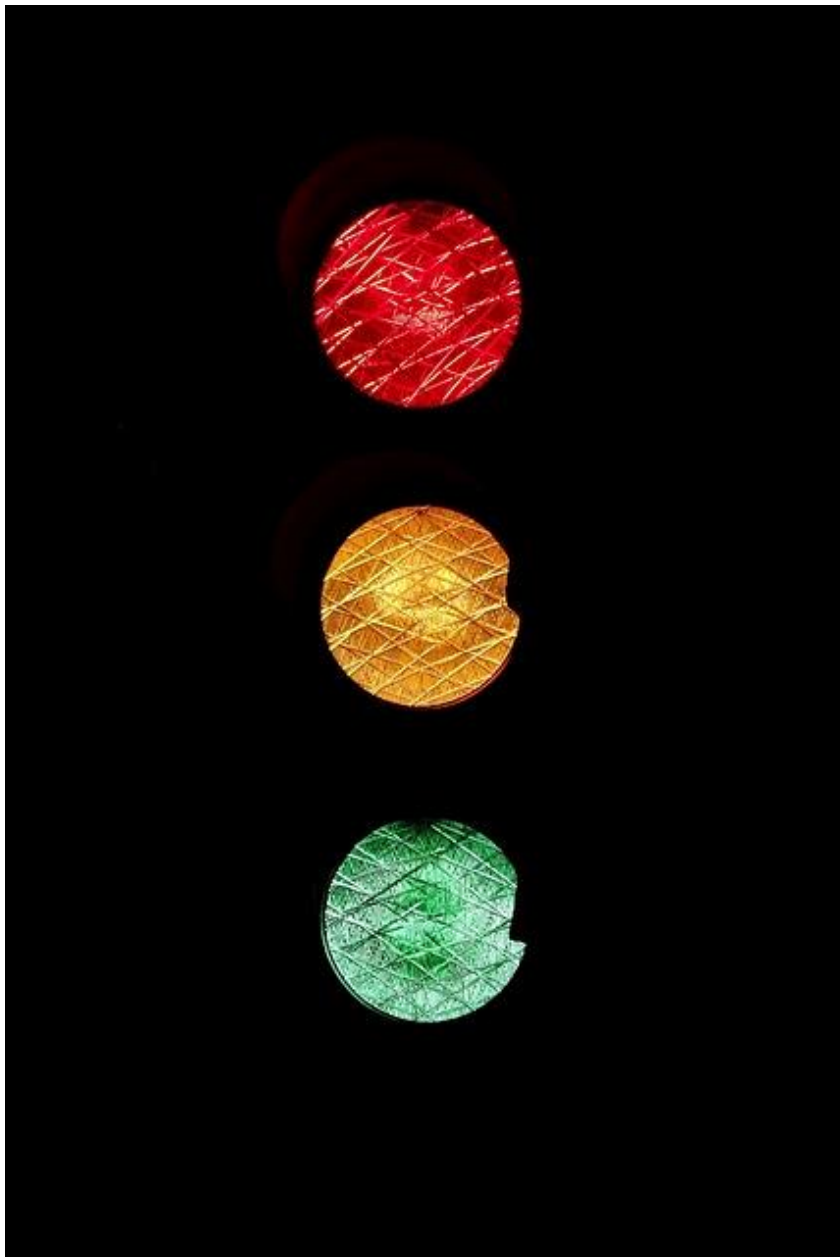
- 1.nem törődik az idővel (időzavar)
- 2.erősen versenyorientált;
- 3.alig figyel mások mondandójára;
- 4.mindig siet;
- 5.türelmetlen, ha várni kell;
- 6.könnyen felpörgeti magát;
- 7.gondolatban már a következő teendőjét végzi;
- 8.nyomatékkal beszél;
- 9.elismert, jó szakmára vágyik;
- 10.gyors;
- 11.érzelmeit elrejt;
- 12.lelkére veszi a dolgokat;
- 13.munkáján kívül kevés dolog érdekli;
- 14.mindig többre vágyik, mint amije van.

„B” típusú személyiség

- 1.sohasem, de legalábbis ritkán késik el;
- 2.figyelmes hallgató;
- 3.kevésbé versenyorientált;
- 4.türelmes;
- 5.nem érzi magát hajszoltnak;
- 6.nyugodtan lát neki a dolgoknak;
- 7.egyszerre csak egy dologgal foglalkozik;
- 8.fontos a saját elégedettsége, bárki bármit is gondol;
- 9.nyugodtan végzi a dolgát – érzelmeit kifejezi;
- 10.munkáján túl is sok minden érdekli;
- 11.elégedett azzal, amije van.

Magasabb kockázat!

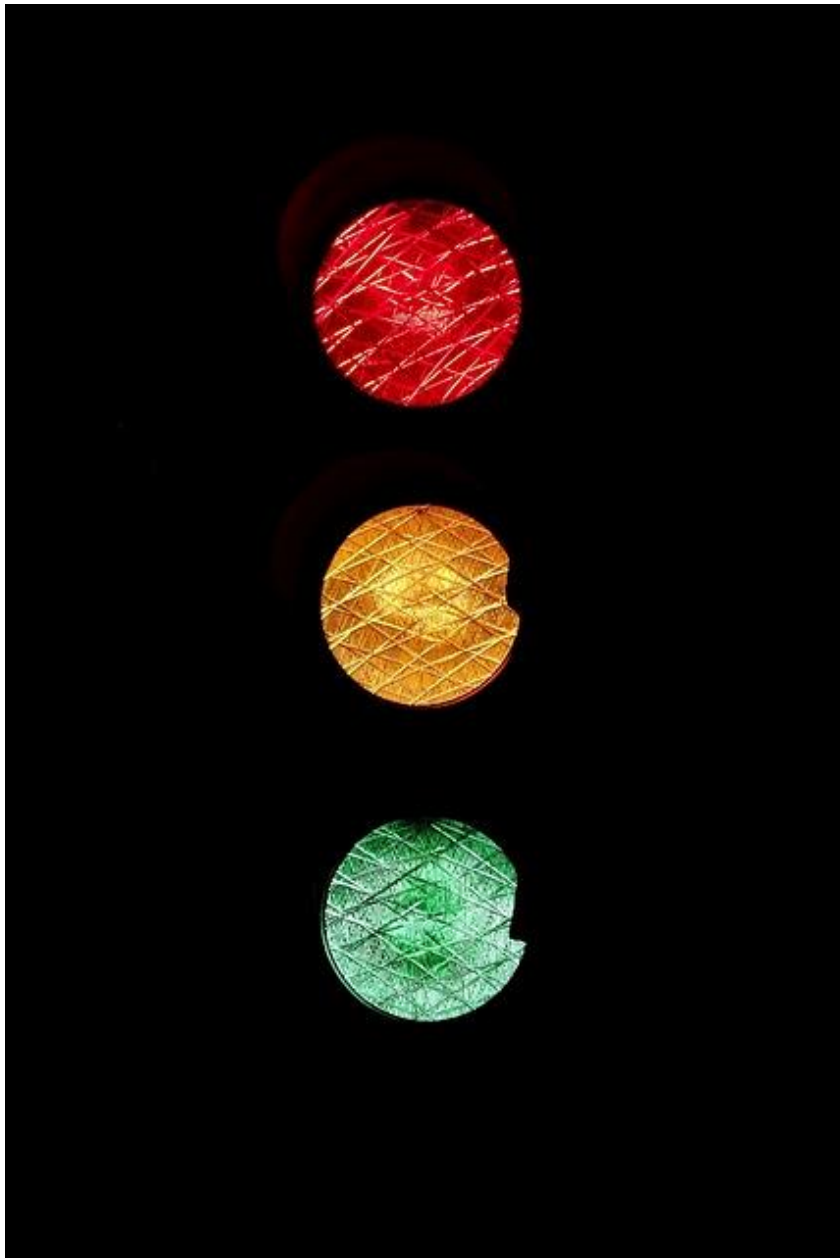
Gyakorlati ötletek - Figyelsz-e önmagadra?



Egy 1-10-es skálán
mekkora a téged érő
stressz?

Egy 1-10-es skálán
mekkora a stressz
szinted?

Mi a különbség a kétféle megfogalmazás
között?



Lehet másképp?



**Testreakciókra
ható
megoldások**

Kognitív stratégiák

Feszültséglevezető ötletek – ha gyors segítség kell

„eltolni a falat”
10 mp 3x (progresszív)

Kéz ökölbe szorítás, láb
megfeszítés, váll felhúzás

„Megmozgatom kezem, lábam”

Egy szem mazsola, egy korty kávé
...
(illat, íz)

Konténergyakorlat

Pillangó ölelés

Elképzelni egy csöndes/
biztonságos helyet

Az önmegnyugtatás 5 lépése

1 percig csukott szemmel
számolni
(egy perc csönd)

3x3 – légzőgyakorlat / doboz
légzés

Ölelés -20 mp. minimum

„Földelés” – kézzel, lábbal



Mi a helyzet a problémáinkkal?

Mi a valódi probléma?

Kié a probléma?

Kiket tudsz a problémamegoldásba bevonni?

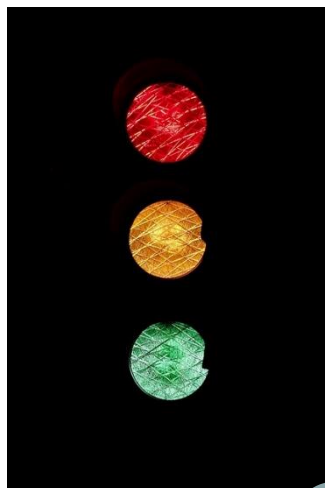


„Uram, adj türelmet, hogy elfogadjam,
amin nem tudok változtatni,
Adj bátorságot,
hogy megváltoztassam, amit lehet, és
Adj bölcsességet, hogy
a kettő között különbséget tudjak tenni.”

Assisi Ferenc

Elfogadni

Megváltoztatni



Érzelmi tudatosság

Hogyan vagy most jelen? Mi van benned?

Testérzet

Érzelmek

Gondolatok

Reakciók

"Vigyázz a gondolataidra, mert szavakká formálódnak!
Vigyázz a szavaidra, mert tettekké válnak!

Vigyázz a tetteidre, mert szokásoddá lesznek!

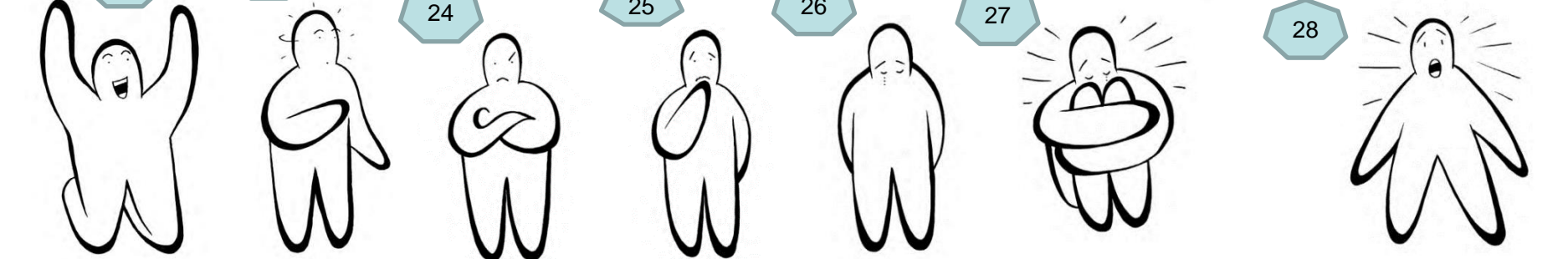
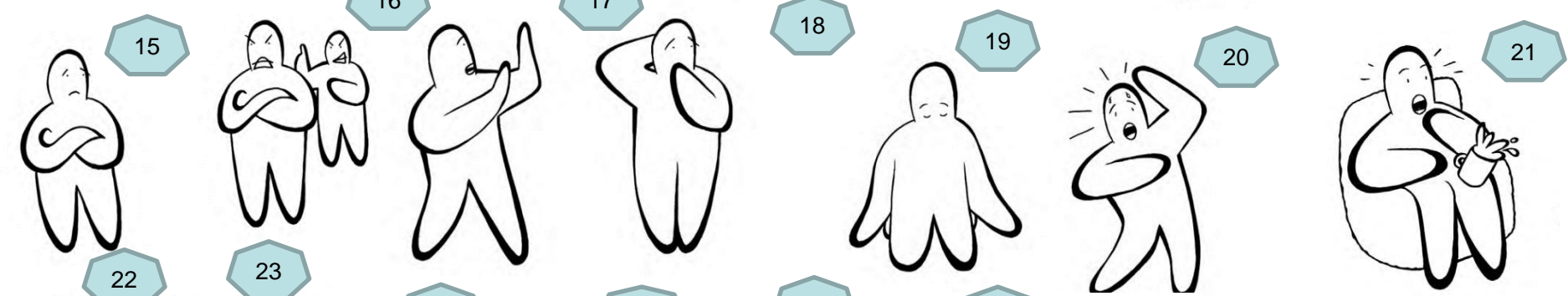
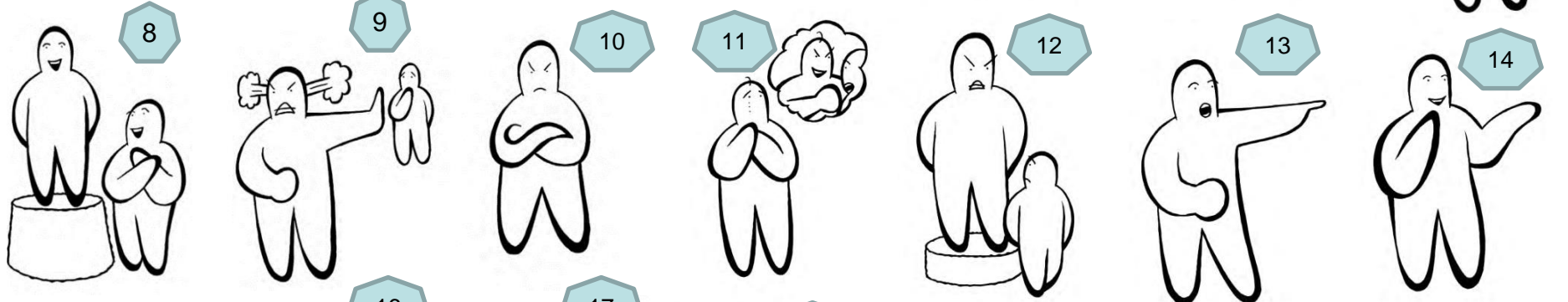
Vigyázz a szokásaidra, mert formálják a jellemed!

Vigyázz a jellemedre, mert az irányítja a sorsodat!"

Talmud



Blob Feelings Cards



Objektív helyzet

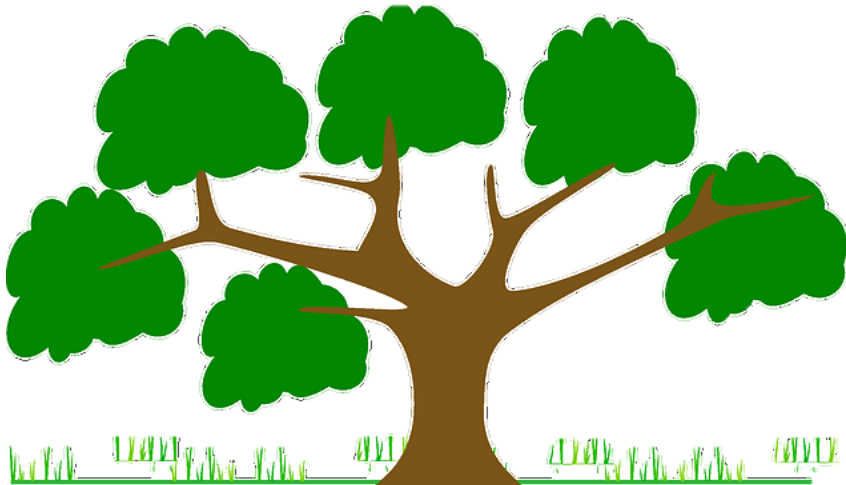
Rám gyakorolt hatás

Gondolatok

Érzések

Reakció (viselkedés)

Mit látsz?



Tudatos döntéshozatal: FILÉ

FONTOS?

Fontos ez a dolog számomra?

INDOKOLT?

Indokoltak-e az érzéseim és/vagy a gondolataim, szem előtt tartva az objektív tényeket?

LEHET?

Lehet-e pozitívan befolyásolni ezt a helyzetet? **Megváltoztatható-e** ez a helyzet pozitív irányba?

ÉRDEMES?

Összességében, figyelembe véve a saját és mások szempontjait, **érdemes-e** tennem valamit?

A 4 Kérdés Technika útmutató

A negatív gondolatok, érzések, és a megoldási lehetőségek értékelése. A Helyzet leírása - Mik az objektív tények?

FONTOS?

Fontos ez a dolog számomra?

IGEN ↓

INDOKOLT?

Indokoltak-e az érzéseim és/vagy a gondolataim, szem előtt tartva az objektív tényeket?

IGEN ↓

LEHET?

Lehet-e pozitívan befolyásolni ezt a helyzetet? **Megváltoztatható**-e ez a helyzet pozitív irányba?

IGEN ↓

ÉRDEMES?

Összességében, figyelembe véve a saját és mások szempontjait, **érdeemes**-e tennem valamit?

IGEN ↓

TENNI VALAMIT

FESZÜLTSGLEVEZETÉS

NEM

A diagram consisting of five light blue arrows pointing towards the word 'NEM' on the right side of the page. The arrows originate from the right side of the four question blocks and point towards the 'NEM' text.

Objektív helyzet



Rám gyakorolt hatás

Mit gondolok?

Mit érzek?

A 4 Kérdés Technika útmutató

A negatív gondolatok, érzések, és a megoldási lehetőségek értékelése. A Helyzet leírása - Mik az objektív tények?

FONTOS?

Fontos ez a dolog számomra?

IGEN ↓

INDOKOLT?

Indokoltak-e az érzéseim és/vagy a gondolataim, szem előtt tartva az objektív tényeket?

IGEN ↓

LEHET?

Lehet-e pozitívan befolyásolni ezt a helyzetet? **Megváltoztatható-e** ez a helyzet pozitív irányba?

IGEN ↓

ÉRDEMES?

Összességében, figyelembe véve a saját és mások szempontjait, **érdeemes-e** tennem valamit?

IGEN ↓

NEM

Mit reagáljak?

TENNI VALAMIT

FESZÜLTSGLEVEZETÉS

NEM

Miért lehet stressz forrás a nemet mondás?



„Ez a project rendkívül fontos, viszont nincs rá pénz, nincs hozzá segítség, és holnap reggelre kell elkészülnie. De legalább itt a nagy lehetőség, hogy mindenkit ámulatba ejts.”

4 FILÉ kérdés és a „NEM”-et mondás

- **Fontos?** - Fontos nekem, hogy „igent” vagy „nemet” mondjak?



- **Indokolt?** – Indokoltak-e a gondolataim és érzéseim azzal kapcsolatban, amit kértek tőlem?



- **Lehet-e?** - Lehet-e „Nem”-et mondani?



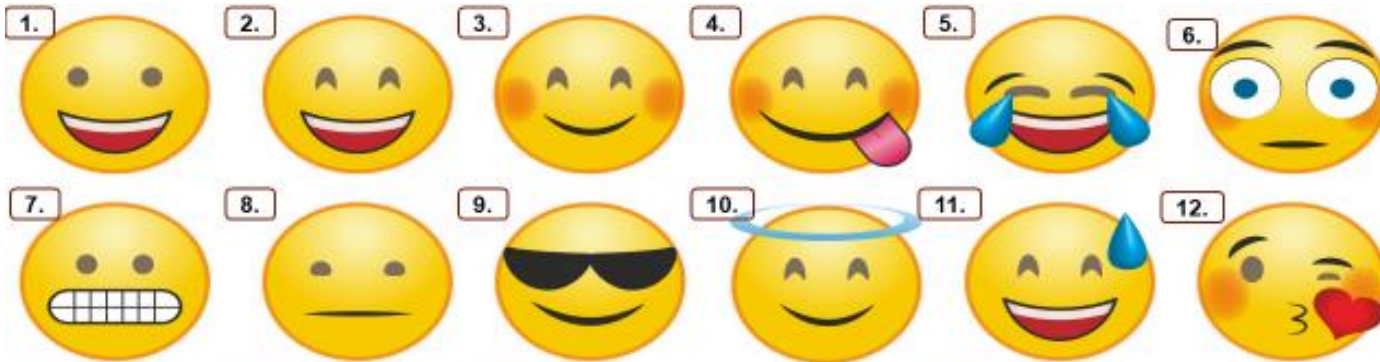
- **Érdemes?** – Érdemes „Nem”-et mondani mérlegelve a másik és saját szempontjaimat egyaránt?



4 X IGEN



„NEM”-et kell mondanunk



Köszönöm szépen a megtisztelő figyelmet!

Dr. Szászi Andrea

Tel: +3630961-8674

szaszi.andrea@reformatus.hu



UMGYEB-2024-01