

W szponach stresu

radzi

**ANNA
URBAŃSKA-SUSMARSKA**

psycholog i socjoterapeuta

Rozmowa kwalifikacyjna, która może zdecydować o naszej przyszłości, pierwszy dzień w pracy, gdy chcemy wypaść jak najlepiej, a tu paraliżuje nas stres. Jak sobie z nim poradzić?

■ Panuje obiegowa opinia, że ze stresem trzeba walczyć. Więc ludzie walczą i polegają. Ze stresem trzeba sobie radzić, nauczyć się, jak go opanowywać w korzystny dla siebie sposób. Zwykle określa się go jako coś negatywnego, co niszczy. Tak naprawdę stres daje motywację, siłę.

■ Stres jest na poziomie świadomości. To znaczy, że nasza świadomość jest w stanie przechowywać tylko jedną myśl. Jeśli myślimy o czymś negatywnym, to się stresujemy. Jeśli będziemy zastanawiać się, co mówimy źle, co robimy źle, automatycznie zaczynamy tak działać. Bo nasza podświadomość daje sygnały: bój się, denerwuj się, przejmuj się, zacznij się jękać, rób się czerwona, niech ci się ręce trzęsą. Po prostu trzeba zacząć myśleć pozytywnie.



■ Ludzie zwykle mówią, że to takie banalne, ale trzeba sobie powtarzać, że nic złego się nie dzieje, jestem spokojny. To naprawdę bardzo mocno wpływa na naszą psychikę, wewnętrzny spokój. Jeśli zaczynamy myśleć o czymś pozytywnym, przypominamy sobie na przykład sytuacje, w których byliśmy zadowoleni, szczęśliwi, uśmiechnięci, wyluzowani – nasz organizm tą myślą się posiłkuje.. Do tego warto dolożyć uśmiech, bo jak się uśmiechniemy, opowiemy dowcip, mamy humor, automatycznie stres musi uciec.

■ To wszystko dzieje się w naszej głowie i trzeba mieć świadomość, że tak właśnie to działa. Stres trzyma nas bardzo mocna w szponach i gdy sami nie pozwolimy, żeby ten uścisk zelżał, tonik się nie zmieni. Będziemy ciągle zestresowani. A wtedy siłą rzeczy robimy źle. Wszystko się sypie, szklanki lecą z rąk, talerze się tłuką, itd. Sztuka polega na tym, żeby mieć świadomość, że możemy nas stresem zapanować. Nie on nami zawładnął, tylko my nad nim możemy panować.

■ Żeby to zobrazować często mówię, że stres jest

jak wiatr, a człowiek jak żaglówka płynąca na jeziorze. Żaglówek jest wiele, wiatr, czyli stres, wieje. Jak to jest, że część żaglówek się przewróci, połamie żagle, ludzie utoną, a część tak ustawi żagle, że wiatr, czyli stres, będzie wiał jeszcze silniej, mocniej pchał do przodu. Wykorzystają więc stres z pożytkiem dla siebie.

Not. (jz)

Anna Urbańska-Susmarska, psycholog biznesu, uczestniczy w rekrutacjach pracowników, prowadzi szkolenia dla bezrobotnych.