

O provocare a vieții noastre: cum să facem din stres un prieten

*Silvia BRICEAG, dr. în psihologie, conf. univ.,
Universitatea de Stat "Alec Russo" din Bălți*

This article relates about the phenomenon called professional stress and strategies of transformation of the stress in to a friend. Studies have demonstrated that the positive attitude represents a remarkable remedy for health fortification.

People with positive attitude have more friends and it helps them stay away from stress and solve the problems easier than those who have negative attitude.

A positive attitude begins with a healthy self-image. If we like the way we are and we are satisfied and conceited, we will make people around us fell the same.

Nu demult întâlneam la Liviu Rebreanu o expresie care m-a impresionat. El zicea despre civilizație că ea stârnește în sufletul omului numai întrebări, dar nu este în stare să ofere nici un răspuns, și că fiecare cucerire a civilizației a dărâmat câte o bucățică din fericirea omului. Lucru straniu... ar fi de așteptat să fie altfel, să ne aducă civilizația existentă mai facilă, însă de fiecare dată ne convingem că adevărata împăcare sufletească, despre care pomenea același Liviu

Rebreanu, nu poate fi comparată nici cu 10 mii de ani de civilizație. Am ajuns la situația când putem spune că, pe lângă toate facilitățile aduse, anume civilizația este aceea care ne-a pus față în față cu inamicul numărul unu - stresul. Omniprezența sa în viața de zi cu zi, duce la o diminuare a percepției noastre despre pericolele la care sîntem expuși.

Da, trebuie să recunoaștem, că fără stres viața ar fi destul de plictisitoare. Stresul este acel element care adaugă provocare, savoare, șansa vieții noastre. Dar tot el, în doze mari, ne poate afecta serios starea noastră de bine fizic și psihic. Statisticile oficiale demonstrează că stresul profesional ignorat, provoacă anual, în țările dezvoltate, o pierdere echivalentă cu 10 la sută din produsul intern brut. Un studiu al Organizației Internaționale a Muncii (OIM) arată că în țările Uniunii Europene, stresul angajaților produce pierderi de circa 20 de miliarde de euro. Suma reprezintă doar costurile de sănătate, la care, spun specialiștii, ar trebui adăugate și pierderile de productivitate. În SUA, peste un milion de angajați au concedii medicale din cauza problemelor cauzate de stresul profesional. Studiul arată că stresul profesional provoacă în economia americană pierderi de 300 de milioane de dolari anual prin absentism, scăderea productivității, înlocuirea angajaților, accidente, cheltuieli medicale directe, cheltuieli cu asigurările medicale și compensații pentru angajați.

Studiile asupra stresului profesional arată că, în ceea ce îi privește pe angajați, creșterea stresului profesional provoacă scăderea capacității intuitive și intelectuale, epuizare, anxietate, comportament antisocial și, în cele din urmă, pierderea locului de muncă fără posibilitatea de reangajare. Comportamentul nesănătos al angajaților, provocat de incapacitatea acestora de a face față situațiilor stresante, este cauza a aproape 80 la sută din decesele la locul de muncă. Pentru angajatori, stresul duce la scăderea productivității, reducerea profitului și creșterea îngrijorătoare a cheltuielilor de înlocuire a angajaților. 50 - 60% din absentismul la locul de muncă este corelat cu stresul profesional. 16 la sută din bărbații și 22 la sută din femeile din Uniunea Europeană au boli cardiovasculare datorate stresului profesional. În America, peste 95 la sută din consultațiile la medicul de familie sunt legate de afecțiunile provocate de stres, iar peste 80 la sută din afecțiunile celor internați în spitale au la origine stresul.

Deci ce observăm? Nu drogurile sau armele, ori virusii și bacteriile, ci stresul este cel ce face ravagii printre angajați.

Ei bine, stresul este acel fenomen declanșat de reacțiile minții și trupului nostru față de situații reale sau imaginare cu care ne confruntăm. Nici o ființă umană aflată în viață nu este scutită de stres. Acesta apare în viața cotidiană a oricărei persoane. Gradul de stres pe care o

persoană îl acumulează depinde, în egală măsură, de factori interni (personalitatea și starea psihică a persoanei) și externi (mediul de acasă și de la locul de muncă). De asemenea, în funcție de natura stimulului care l-a produs, stresul se împarte în două categorii: eustres (stres produs de evenimente pozitive) și distres (stres produs de stimuli negativi).

Cei mai mulți oameni sunt convinși că stresul este numai rezultatul unor factori externi, mai ales atunci când ai o ocupație care implică lucrul cu oamenii. Într-adevăr, există foarte mulți stimuli din exterior care pot produce stres în viața unui cadru didactic. Acești factori noi am încercat să-i clasificăm în felul următor:

Pe prima poziție am regăsit agenții stresori cu referință la stilul de conducere din instituția de învățământ. Ei denotă prezența unor așa dificultăți care au condus la stres cum ar fi: lipsa susținerii din partea direcției școlii, nivel înalt de responsabilitate la locul de muncă, slaba comunicare și lipsa de informare în cadrul școlii, lipsa unor obiective clare, neconsultarea și neimplicarea în schimbările de la locul de muncă.

Pe poziția 2 se evidențiază așa factori cum ar fi: ore de lucru suplimentare, neplanificate, program de lucru inflexibil, apariția imprevizibilă a unei suprasolicitări în cadrul instituției, lucru suplimentar excesiv.

Poziția a 3 este ocupată de următorii factori: slaba participare la luarea deciziilor în colectiv, lipsa controlului asupra propriei munci, relații frustrante la locul de muncă (pe verticală), relații frustrante la locul de muncă (pe orizontală), izolare socială în colectivul de muncă, relații slabe cu direcția școlii, lipsa de comunicare, conflicte interpersonale (pe orizontală), conflicte interpersonale (pe verticală), diferite tipuri de hărțuire (agresivitate verbală, hărțuire sexuală).

O importanță mai puțin semnificativă o au așa factori cum ar fi cei de **pe poziția 4**: sarcini de muncă repetitive, riscuri sporite de îmbolnăviri la locul de muncă, lipsa de competență, lipsa controlului asupra ritmului de muncă, ritm de muncă inadecvat stilului, sarcini de muncă supraîncărcate. E de menționat faptul că nici un pedagog nu s-a plîns de sarcini de muncă subîncărcate.

Cea mai mică semnificație o au următorii factori: incertitudine în evoluția carierei, frustrări semnificative în dezvoltarea carierei, lipsa recunoașterii din partea direcției, a colegilor sau părinților, insuficiența programelor de instruire (stagii de perfecționare etc.), modificarea statutului în cadrul școlii (avansare în post sau invers).

Cu toate acestea, angajații din mediul didactic pot fi supuși și unor puternici factori de stres interni, cum ar fi: dorința puternică de a atinge obiectivele, dorința de a fi "cel mai bun", așteptările mari de la propria persoană etc. Nici nu este de mirare că factorii interni cauzatori de stres

sunt mulți și puternici în cazul unora dintre pedagogi, avînd în vedere că majoritatea pedagogilor de succes sunt persoane orientate către autodepășire și competiție cu ceilalți.

Eustresul și distresul în mediul didactic

Stresul este cel mai adesea conștientizat atunci cînd este determinat de factori negativi: o situație tensionată la serviciu, un deadline care se apropie, un volum de obiective pe care te temi că nu îl poți atinge, etc. Stresul cauzat de factori pozitivi este aproape întotdeauna neglijat. Cu toate acestea, faptul de a fi cîștigat un proiect important poate fi la fel de stresant ca și insuccesul profesional, nereușita unor elevi etc.

Indiferent dacă a fost cauzat de un factor pozitiv sau unul negativ, stresul se acumulează, conducînd pe termen lung la consecințe din cele mai variate. Necătînd la faptul că deseori putem auzi expresia “Încă nimeni nu a murit de stres”, pe termen lung stresul poate contribui la apariția unor boli de inimă, la creșterea tensiunii arteriale, la apariția atacurilor, la declanșarea de afecțiuni ale aparatului digestiv, la manifestarea unor probleme psihice etc. Mai mult chiar, unul dintre cele mai uimitoare fenomene care se manifesta în Japonia –karoshi (sau decesul cauzat de epuizare) – se pare ca ar consta în infarct sau atac cerebral cauzat de nivelul ridicat de stres. Anual, în Japonia, peste 30.000 de persoane cad victimă a acestui fenomen (*conform datelor publicate de revista Entrepreneur*). Stresul ne face negativiști în atitudinile noastre și în reacțiile emoționale față de ceilalți. Ne face să ne pierdem răbdarea, să ne înfuriem. Stresul este unul dintre cele mai autodistructive fenomene prezente în mediul de viață modern și, dacă nu învățăm să facem față stresului și efectelor sale, nimic din ceea ce întreprindem nu ne va aduce plăcere și satisfacție.

Vestea bună, domnilor pedagogi, este că nu trebuie să se ajungă la afecțiuni atît de grave pentru a putea lua măsuri împotriva stresului. Iată cîteva simptome care ar trebui să ne facă să ne întrebăm dacă nu cumva suntem stresați:

*Simptome fizice**

1. durerile de cap;
2. amețeala;
3. pupilele dilatate;
4. tensiune în ceafa și în umeri;
5. respirație superficială și rapidă;
6. greață;
7. transpirație;
8. gura uscată;

*Simptome psihice**

1. dereglări ale somnului și/sau coșmaruri;
2. dificultatea de concentrare;
3. lipsa de memorie;
4. anxietate;
5. tensiune sau alertă emoțională;
6. impulsivitatea;
7. moralul scăzut;
8. senzația de epuizare (care poate fi însoțită de apatie, lipsa de energie, iritabilitate, greșeli, tendința de a ne plînge, întîrzieri,

- | | |
|----------------------------------|---|
| 9. nod în gât; | absente, scăderea gradului de motivare, |
| 10. bătaii puternice ale inimii; | abuzul de medicamente); |
| 11. mâini reci și umede; | 9. ris nervos și ascuțit; |
| 12. genunchi moi; | 10. insatisfacție; |
| 13. arsurile de stomac. | 11. predispoziție la accidente; |
| | 12. impuls coplesitor de a fugi, a plînge sau a te ascunde; |
| | 13. tendința de a fi ușor speriat. |

**Aceste simptome au fost evidențiate de Dr. Ed Boenisch și Dr. C. Michele Haney – specialiști în combaterea stresului – în lucrarea lor "Mauzul Suferindului de Stres" (Editura Vremea XXI, București, 2004).*

Apare întrebarea: "Și dacă am stabilit că am un serviciu care mă stresează, ce fac?"

Aici vrem să vă zicem să luați aminte:

- Stresul nu poate fi evitat: stimuli care îl produc există oriunde într-o cantitate mai mare sau mai mică.
- Așa cum am arătat, stresul poate fi cauzat de factori interni. În consecință, s-ar putea că ceea ce vă stresează să nu țină de serviciu în sine sau de mediul în care lucrați, ci de modul în care abordați activitatea profesională și mediul respectiv.

O provocare a vieții noastre este cum să facem din stres un prieten, dacă oricum nu-l putem evita?

Aici putem porni de la ideea că gândurile noastre ne pot servi ca remediu împotriva stresului. E știut faptul că gândurile fiecăruia din noi sunt foarte puternice. Ele ne afectează atitudinea generală. Atitudinea pe care o avem se reflectă în aparența noastră, doar bineînțeles dacă suntem mari actori.

Tipul de atitudine depinde de noi înșine. Poate fi pozitivă sau negativă.

Gândurile pozitive au un efect de împlinire. Ele sunt, în mod automat, înviorătoare. Plus, oamenii care stau în preajma persoanei cu gânduri pozitive sunt, de obicei, energizați de acest tip de atitudine.

Pe de altă parte, gândurile negative au un efect distructiv. Atitudinea pozitivă atrage oamenii, în timp ce atitudinea negativă îi abroghează. Oamenii, de obicei, încearcă să se țină departe de cei care au o atitudine negativă.

Real că avem mai multe de câștigat dintr-o atitudine pozitivă. Studiiile au demonstrat că pentru unii, atitudinea pozitivă reprezintă un remediu formidabil de fortificare a sănătății. Persoanele cu așa tip de atitudine au mai mulți prieteni, proiectând o atitudine pozitivă care îi ajută să stea departe de stres și să rezolve problemele mai bine decât cei care au o atitudine negativă. O atitudine pozitivă începe cu o autoima-

gine sănătoasă. Dacă iubim felul în care suntem și suntem satisfăcuți și încrezători, îi vom face și pe cei din jurul nostru să se simtă la fel.

Pe de altă parte, o atitudine negativă are un efect contrar. Deci când cineva are o atitudine negativă are două dezavantaje: se simte prost și îi va face și pe cei din jurul său să se simtă la fel.

Dacă vrem să avem o atitudine pozitivă trebuie să ne păstrăm gândurile bune. Acest lucru este foarte greu de realizat în zilele noastre din moment ce mediul ne oferă destul de multe lucruri negative. Deși este imposibil să stăm departe de lucrurile negative care ne înconjoară, putem avea o atitudine pozitivă axându-ne doar pe lucrurile bune, pozitive din viață. Nu avem nimic de pierdut adoptând o atitudine pozitivă și sănătoasă. Studiile arată că această atitudine combate îmbătrânirea, ne face mai sănătoși, luptă eficient cu stresul și plus la toate, are un efect benefic asupra celor din jur. Pentru început vă propunem câteva strategii pe care dacă le urmați a-ți și început a vă forma atitudinii pozitive, altfel spus ați și început a lupta cu stresul:

- Nu așteptați să vă încurajeze cineva! Faceți-o chiar singuri!
- Mânia poate fi "diluată" dacă numeri până la 10.
- Nu te rușina a fi distrat în unele momente ale vieții tale.
Detășează-te și lasă-ți gândul să-ți zboare aiurea.
- Trimite-ți gândurile în vacanță.
- Ar fi excelent dacă te-ai dezice de negații.

Bibliografie

1. Cungi, Charly. Cum putem scăpa de stres. Trad. Cezar Petrilă. Iași: Polirom, 2000. 215 p.
2. Cungi, Charly. Metode și tehnici de relaxare. Iași: Polirom, 2004. 196 p.
3. Dușu, Adelina. Stresul ocupațional. *In: Revista română de Dreptul muncii*, 2008, nr. 1, p. 131-137.
4. Пауэлл, Т. Психотренинг по методу Хосе Сильвы (Silva mind mastery. СПб: 2000. 192 p.