***SEGÍTSÉG A MUNKA ÁLTALI STRESSZEN***

***SEGÍTSÉG A MUNKA ÁLTALI STRESSZEN***

Kutatások kimutatják, hogy a munka pozitív hatással lehet a mentális egészségünkre. Célt adhat és önértékelést, és lehetőséget adhat új készségeket tanulni és új embereket megismerni, míg pénzügyi biztonságot is adhat.

Bizonyos munkák és közegek stresszesek lehetnek és növelheti az esélyét annak, hogy mentális problémákat fejlessz ki. Ha létező problémáid vanna, akkor csak még rosszabbá teheti.

***A MEGNÖVEKEDETT KOCKÁZAT LEHET:***

* Nem kapsz támogatást a főnöködtől vagy munkatársaktól
* Nehéz munka és szűkös határidők
* Ha hossz órákat dolgozol és alacsony a munka-élet egyensúly
* Nem tiszta, mi is a szereped
* Ha bántalmaznak a munkában
* Ha kicsi vagy semmilyen lehetőséged nincs a fejlődésben

Nagyon sok olyan dolog van, ami gondot okozhat, például pénz problémák, rossz kapcsolat, betegség vagy gyász, ami hatással lehet a jólétedre a munkában.

***MI A STRESSZ?***

„A kedvezőtlen reakció, amin valakinek át kell esni, ha túlzott nyomás vagy másfajta követelések hatása alatt van.” (HSENI)

Ha stresszes vagy, az teljesen normális és mindenki megtapasztalja, például interjúkon vagy ha nehéz munkád van szűkös határidőkkel. Bizonyos mértékben még segíthet is. Viszont, amikor már nagyon intenzív lesz és sokáig tart, akkor felboríthatja az életed és negatív hatással lesz a mentális jólétedre.

***VESZÉLYBEN VAGY?***

* Mindenki veszélyben van
* Majdnem 3-ból 1 dolgozó megtapasztalja a mentális betegség általi egészség problémát bármelyik évben
* 91 millió munkanap veszik el évente, mert mentális betegség alakul ki a munkában
* A stressz a legnagyobb ok a hiányzásra a mozgásszervi betegségek után

***FIGYELJ ODA A JELEKRE***

A stressz különböző módokon lehet hatással rád, de a tünetek beleeshetnek az alábbi 4 kategóriába.

1. *GONDOLATOK:* Olyan dolgok juthatnak eszedbe, hogy „mindenki teljesen jól van”, „ez az én hibám”, „valami rossz fog történni”, „nem fogok tudni ezzel megbírkózni” vagy „ez csak rosszabb lesz”.
2. *ÉRZÉSEK:* Szorongsz, félsz, aggódsz, ideges vagy, nyugtalan és zaklatott vagy
3. *VISELKEDÉS:* Elkerülsz bizonyos embereket, helyeket, szituációkat, nem mész el, csak bizonyos időkben mész el bárhova, csak valakivel mész el vagy korán indulsz el. Növekedett alkohol és droghasználat is megfigyelhező.
4. *FIZIKAI TÜNETEK:* Fejfájást, izomfájást és mellkasi fájdalmakat tapasztalsz meg, izzadsz, bizseregsz, lezsibbadsz, remegsz, szédülsz, gyors vagy lassú légzésed van, gyorsan ver a szived, kiszárad a szád, hányingered van vagy megy a hasad

***HOGYAN VAN HATÁSSAL A STRESSZ A MUNKÁDRA?***

Ha stresszes vagy a munkádban, az alábbiakat tapasztalhatod meg:

* Alacsony produktivitás
* Nehéz koncentráltság
* Nehezen vagy kész határidőre
* Alacsony idő betartás
* Szabadság kivétele
* Irritált vagy a munkatársaid felé vagy mérges kirohanásaid vannak
* Elveszted az érdeklődésed a munka és kollégák iránt
* Nem tudsz „nem”-et mondani
* Tovább dolgozol
* Többet veszel magadra, még akkor is ha már nyomás alatt vagy

***ÖNSEGÍTŐ STRATÉGIÁK MUNKÁBAN***

Segíthetsz magadon, ha az alábbiak közül néhányat bevetsz:

* Légy szervezett – csinálj listát és haladj sorban
* Légy realisztikus, hogy mit tudsz megcsinálni
* Ne félj segítséget kérni
* Foglalkozz a problémákkal azonnal, ne hagyd, hogy felhalmozódjanak
* Adj magadnak kreditet, amit elértél
* Légy magabiztos – néha oké „nem”-et mondani
* Legyen időd rendszeres szünetre
* Légyfelkészült – minden munkában vannak kihívások, így legyél kész amennyire csak tudsz

***HOGYAN LEGYEN JÓ MUNKA-ÉLET EGYENSÚLYOD?***

Figyelj oda a munka és az élet közti egyensúlyra. Az, hogy mit csinálsz munkában és azon kívűl nagyon fontos, ha a mentális egészséged került szóba.

***AZ 5 LEGBIZONYÍTOTTABB LÉPÉSEK A MENTÁLIS EGÉSZSÉG JAVÍTÁSÁRA:***

1. *LÉGY AKTÍV:* A mozgás antidepresszánsként hat. Kutatások kimutatták, hogy 50 perc séta heti 4-szer csökkenti a depressziót.
2. *FIGYELJ ODA:* Érezd át a pillanatot, figyelj oda a világra magad körül és hogy mit érzel. Gondolj vissza a tapasztalataidra segíthet értékelni, ami fontos számodra.
3. *ADJ:* Tegyél valami szépet egy barátnak vagy egy idegenért. Mosolyogj. Jelentkezz egy közösségi csoportba.
4. *KAPCSOLÓDJ:* Emberekkel körülötted. Barátok, család, szomszédok. Ezeknek a kapcsolatoknak a kiépítése segít támogatásban és gazdagítja mindennapjaidat
5. *TANULJ:* Ne félj kipróbálni valami újat. Fedezz fel egy régi hobbit vagy érdeklődést, vagy állíts be egy kihívást, amit élvezni fogsz.

**EGY DOLOG:** Néha túlterheltnek érezheted magad, mikor magad segítségedre teszel lépéseket. De emlékezz, hogy csak egy dologra koncentrálj. Ez segíteni fog a célod elérésében és jelentős érzéssel végezd el.