

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

No: 55

Tercüme: Dr. Nurdan ÖZEN
2 Ağustos 2011

STRES KONTROLÜ

Kaynak: <http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Controlling%20Stress.htm>

Stres. Çoğumuz stresle her gün karşılaşırız, ama nasıl baş edeceğimizi bilemeyebiliriz. Stresle baş etmeyi öğrenmek önemli, çünkü stres performansımızı ve evdeki, işteki ilişkilerimizi etkileyebilir. Stres, çalışırken dikkat dağınıklığına ve istenmeyen kazalara yol açabilir. Evde ise stres aile içi ilişkilerde gerginliğe yol açabilir.

Stres genellikle hayatımızdaki değişikliklerle ortaya çıkar, ve bu değişiklik ve baskılarla başa çıkacak olanaklarımızın olmadığını düşünürüz.

Stresi şunlardan hangilerinin oluşturduğunu düşünürsünüz?Evlilik mi, piyangodan para çıkması mı veya bir tartışma yaşamak mı. Cevap bunların hepsi. Stres sadece olumsuz yaşam olaylarından kaynaklanmaz, olumlu olanlardan da kaynaklanır.

Kişiler strese farklı reaksiyonlar gösterir ve stresle başa çıkma yolları farklı olabilir.

Ama stresin bulguları berbat mide ağrıları, yorgunluk, gergin boyun kasları, sinirlilik ve baş ağrıları olabilir.

Bazı kişiler strese çok fazla yiyerek, içerek, uykusuzluk çekerek ve fazla sigara içerek tepki verirler.

Stres sizi hastalıklara daha duyarlı hale getirebilir, örneğin, grip, ülser ve bazı kanserlere daha duyarlı hale gelebiliriz. .

Stres kontrolünde ilk adım stres faktörlerinin tanımlanmasıdır.

Şunlar sizin tepki göstermenize neden olabilir. Stres faktörleri sadece sizi, üzgün korkmuş, kaygılı, mutlu hissetmenize neden olan olaylar yüzünden değildir. Siz, düşünce, duygu ve beklentilerinizle de strese neden olabilirsiniz. Aşağıdaki listeye bakın, hangisi sizde strese neden olur. Düşündüğünüz başka stres faktörleri var mı?

- Yetersiz zaman
- Ani değişiklikler
- Aile problemleri
- Fazla sorumluluk alma
- Kişilik çatışmaları
- Parasal zorluklar
- Herkes yaşam problemleriyle uğraşır.

Her gün büyük ve küçük stres faktörleriyle uğraşmak için bir anahtar : Olumlu yoldan strese başa çıkmaktır.

1. Kabullenme

Çoğumuz kontrol edemediğimiz şeyler için üzülürüz. Örneğin ailede bir hastalık, işte büyük bir değişim ve ya basketbol takımının yenilmesi.

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

No: 55

Tercüme: Dr. Nurdan ÖZEN
2 Ağustos 2011

Stresi kontrol etmenin bir yolu, olaylar sizin kontrolünüzde olduğunda kabullenmektir. Olumlu düşünmek yardımcı olabilir. Şöyle ki (:Bir gün buna güleceğim veya öğretici bir deneyim oldu gibi)

2. Yaklaşım (Tutum)

Durumun pozitif tarafına odaklanın. Kendinize sorun, (bunun iyi tarafı ne olabilir, bu durumdan ben ne öğrenebilirim, bir daha olduğunda nasıl daha iyi üstesinden gelebilirim.) Olumlu yaklaşırsanız, çözümler daha kolay gelecektir ve stres düzeyi azalacaktır.

3. Bakış açısı: Biz genellikle asla olmayacak şeyler için üzülürüz.

Bu durum benim için ne kadar önemli, bunun için bir şey yapabilir miyim, 5 yıl içinde ne olduğunu hatırlayabilecek miyim, gibi kendimize sorabiliriz.

Yaşamımızda stres oluşturan şeyleri düşünün, bunlar önemli mi, önemsiz mi? Kontrol edilebilir mi, edilemez mi?

Stresi azaltmak için eğer kontrol edilebilir olaylarsa, konumunu değiştirebilirsiniz, eğer kontrol edilemezse kabullenme, olumlu yaklaşım ve olumlu bakış açısı yeteneklerinizi kullanabilirsiniz.

GENERAL SAFETY- CONTROLLING STRESS

Kaynak: <http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Controlling%20Stress.htm>

Stress. Many of us are faced with it everyday, but we might not know how to deal with it. It is important to learn how to handle stress because it can affect our performance and relationships in our work and home. At work, stress can lead to distraction and cause an unfortunate accident. At home, stress can put a strain on family relationships.

Stress usually occurs when there are changes in our lives and we feel that we don't have enough resources to deal with those changes and demands. Which of the following do you think causes stress: getting married, winning the lottery, or having an argument? It is all of them. Stress can occur not only from negative life experiences, but also from positive ones. People react and deal with stress differently, but common stress symptoms include upset stomach, fatigue, tight neck muscles, irritability and headaches. Some people react to stress by eating or drinking too much, losing sleep or smoking cigarettes. Stress may also make you more susceptible to illnesses, including the common cold, ulcers, and some cancers.

The first step to managing stress is to identify your "stressors"; those things that are making you react. Stressors may not only be events that cause you to feel sad, frightened, anxious or happy. You can cause stress through your thoughts, feelings and expectations. Look at the list below. Which cause you stress? Can you think of other stressors?

- Not enough time
- Unexpected change
- Family problems
- Extra responsibility

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

No: 55

Tercüme: Dr. Nurdan ÖZEN
2 Ağustos 2011

- Personality clashes
- Money difficulties

Everyone has to deal with life's problems. A key to dealing with the big and little everyday stressors is coping with stress in a positive way.

1. Acceptance- Many of us worry about things we have no control over. For example, a family illness, great deal of change at work, or finding out that your basketball team lost. One way to manage stress is to accept when things are beyond your control. It may be helpful to think positive thoughts such as, "Someday I'll laugh about this, " or "It's a learning experience."

2. Attitude- Try to focus on the positive side of situations. Ask yourself, "What good can come out of this?" "What can I learn from this situation?" and "How can I handle this better when it comes up again?" Solutions come easier when you focus on the positive and your stress level will be reduced.

3. Perspective- We often worry about things that never happen. Keep things in perspective by asking yourself, "How important is this situation? Can I do anything about it?, In five years, will I even remember it happened?"

Think about the situations in your life that cause you stress. Are they important or unimportant? Are they controllable or uncontrollable? If they are controllable events, you can take action to change the situation; if they are uncontrollable, you can use your skills in acceptance, attitude and perspective to reduce the stress.