

Profilaktyka i bieżąca pomoc

Z danych Wellbeing Institute aż 85 procent osób aktywnych zawodowo odczuwa długotrwały stres w pracy. Można się pokusić o tezę, że wśród lekarzy jest to 100 procent. Są proste i łatwe do wykonania nawet w gabinecie, techniki relaksacyjne, które pomogą zredukować stres i napięcie.

Warto spróbować np. treningu neuromięśniowego. Polega on na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu mięśni. Możesz go wykonać nawet siedząc na krześle. Tłumaczymy krok po kroku, jak go przeprowadzić.

- Podnieś palce stóp do góry, nie odrywając pięt. Po 3 sekundach podnieś pięty do góry, nie odrywając palców od ziemi.
- Podnieś nogi do góry, wyprostuj je w kolanach i utrzymaj 3 sekundy. Wróć do prostego siedzenia i skup się na wciskaniu pięt w podłogę przez 3 sekundy.
- Ściśnij mocno pośladki, a przy rozluźnieniu kołysz się delikatnie na boki.
- Zaciśnij pięść, przytrzymaj. Potem rozsuń palce jak najdalej potrafisz.
- Podnieś barki do uszu, przytrzymaj 3 sekundy.
- Mocno zaciśnij powieki na 3 sekundy.
- Zrób „dzióbek” ustami i przytrzymaj przez kilka sekund.

Każde ćwiczenie wykonaj najlepiej 10 razy.

Wśród stresorów w pracy lekarza są też trudni pacjenci. Państwowa Inspekcja Pracy wydała w roku 2021 poradnik „Sposoby na stres”, w którym prezentuje technikę pomagającą zachować spokój w relacji z trudnym człowiekiem. Autorka poradnika zachęca: ta technika pozwoli ci na zmianę postrzegania tej osoby i tym samym zdecydowanie zmniejszy lub wręcz usunie stres związany z bezpośrednim kontaktem z nią oraz stres utrzymujący się po spotkaniu.

– Przypomnij sobie osobę, przy której źle się czujesz.

– Jaki obraz widzisz? Jakiej wielkości jest ta osoba, gdy teraz o niej myślisz? Czasem okazuje się, że obraz osoby w naszym umyśle jest większy niż w rzeczywistości. A teraz wyobraź sobie, że ta osoba coraz bardziej się zmniejsza. W dodatku – bez względu na płeć – ubrana jest w żółte bokserki w różowe słonie. Co się dzieje, gdy ta osoba nadal się zmniejsza, a bokserki nie? Co czujesz, gdy dotychczas trudny dla ciebie człowiek jest wielkości krasnala przykrytego bokserkami? Rozbawienie zdecydowanie usuwa stres.

Niebezpieczeństwo tej techniki polega na tym, że przy następnym spotkaniu zamiast stresem możesz zareagować wybuchem śmiechu. Dlatego sprawdź jeszcze łagodniejszą wersję – wyobraź sobie osobę, z którą masz trudność jako malutkie dziecko. Większość ludzi ma wtedy uczucia opiekuńcze zamiast strachu czy złości.

Agnieszka Danowska-Tomczyk

Panaceum 4/2023