

Stresomlat

Napustit ćemo na trenutak nepregledne oceane poslovne teorije, i njoj pripadajuće domaće svakodnevice, kako bismo se osvrnuli na gorući problem svih visoko, srednje i nisko rangiranih hrvatskih menadžera – stres! Kako se s njime boriti i kako ga spriječiti, da nam ne bi narušio poslovnu izvrsnost, zdravlje i kvalitetu života u cjelini? Goruće pitanje? Nego što!

PIŠE: SRĐAN ROJE

Stav poslovnog svijeta prema stresu je vrlo zanimljiv. Premda ga svi osjećaju, i premda ga većina “pacijenata” apsolutno doživljava kao neželjenog pratitelja svoje karijere i života u cjelini, većina tom problemu i dalje prilazi s jednim neizgovorenim i duboko rezigniranim “ah, što se može, to je jednostavno tako”.

No to je pogrešno. Da se razumijemo – evolucijski gledano, stres je odličan. Dokle god vam je osnovni životni problem to što se jednom tjedno neki lav zaleti u vaše krdo po svoj ručak, a reakcija organizma (poznata kao stres) vam omogući da tih ključnih trideset sekundi budete brži, jači i fokusiraniji od ostalih. Problemi nastaju kad ste pod stresom svaki dan, većinu vremena. Naime, stres će tu dodatnu energiju, inače potrebnu za uspješan bijeg od predatora, izvući iz vas gaseći sve, kratkoročno gledano, sporedne funkcije organizma: probavu, imunološki sustav, libido, metabolizam, pa čak i psihičku stabilnost. Imati značajno oslabljen imunološki sustav jednom tjedno na pet minuta i nije neka tragedija. Imati ga onesposobljenog šest mjeseci u kontinuitetu – jest. U najboljem slučaju očekujte prehlade, gripe i alergije, a u najgorem... ah, samo je mašta granica.

Uskoro postajete neobjašnjivo umorni, razdražljivi, nestrpljivi, osorni, boležljivi, depresivni, agresivni, živčani, kenjkavi, neispavani, nezainteresirani za partnera, obitelj, kolege, prijatelje, posao, vlastitu djecu... Kad stvari stavite u tu perspektivu, pitanje od onog početnog slijeganja ramenima uz prigodno “što se tu može” mutira u upravo dijametralno suprotnu dilemu – možete li si priuštiti da se **ne ulovite** ukoštac s tim problemom? Zapravo i ne.

NEPRIJATELJ NIKAD NE SPAVA

Nećemo vam lagati – naše društvo stres doživljava pozitivno, kao konačan dokaz da radite najviše i najbolje što možete. No borba s njime nije nimalo laka. Savjeti iz novina i časopisa ne pomažu. S te strane očekujte genijalne savjete, poput dugih šetnji uz more, egzotičnih masaža, dalekih





Nećemo vam lagati – naše društvo stres doživljava pozitivno, kao konačan dokaz da radite najviše i najbolje što možete. No borba s njime nije nimalo laka

putovanja, kvalitetnije prehrane, raspoređivanja svog posla drugima, bavljenja tjele vježbom ili – naš vječni favorit – famozno “opustite se”! Opuštanjem protiv stresa? Stvarno? Ma tko bi se toga sjetio?

Nemojte nas pogrešno shvatiti – svaki od ovih savjeta je na svoj način dobar, ali, u operativnom smislu, teško, ili čak potpuno neostvariv. Zamislite samo sljedeću scenu – upada vam šef u ured, tresne nekim debelim fasciklom o stol i kaže “ovo mora biti riješeno do jučer”. Što vi radite? Ustajete od stola i odlazite na dugu šetnju uz more? Iz ladice vadite ulje za masažu? Argumentirano objašnjavate kako je stres, koji vam sad nabacuje, za tvrtku dugoročno neisplativ, jer će se negativno odraziti na vaše zdravstveno stanje? Neće ići. Vaš je šef zapravo sretan što ste pod stresom. Znači da radite najviše što možete. Čim shvati da niste, na hrpu će vam dodati još tri fascikla. Jeste li sad pod stresom, ha? Jeste li?

Autor ovih redaka proveo je cijelu desetljeće isprobavajući, iz najegoističnijih mogućih pobuda, različite drevne i moderne tehnike, trikove i savjete za borbu protiv stresa na dnevnoj bazi. Većina ih ne funkcionira. Neke funkcioniraju besprije-korno – nakon nekoliko mjeseci. Neke su istovremeno i vrlo brze i vrlo efikasne, no traže dugotrajnije usvajanje vještina. Stoga ćemo za ovu priliku predstaviti tri Kraljevska Anti-Stresna Savjeta (KASS) koji daju najveći “bang for the buck”, odnosno najbolji mogući efekt uz relativno najmanje uloženo vrijeme i truda za svladavanje novih vještina i stjecanje novih navika. Usvojite li ih, jamčimo i do 82% manje stresa i do 36% manje bora.

KASS 1: NEMOJTE MULTITASKATI

Prvi i vjerojatno najvažniji savjet u cijelosti je sadržan u ovom međunasloviću. Ponovit ćemo ga – nemojte multitaskati. Ovo je zbilja važno! Zato evo još jednom u detaljnijem, proširenom obliku – molim vas, ni za živu glavu nemojte multitaskati. Od istovremenog obavljanja tri posla, od kojih niti jedan na kraju nećete napraviti dobro, gora je samo ona druga prateća pojava ovog pristupa, a to je razmišljanje o listi svega što još niste napravili. To je samo po sebi vrlo stresno.

Lijek je vrlo jednostavan – ujutro napravite listu stvari koje morate odraditi taj dan. Uvijek i isključivo radite samo jednu stvar s liste,

i to onu koja je najhitnija. Ne nužno najvažnija, već najhitnija. Čim neki poslić odradite – prekrižite ga. Obavezno, ali doista obavezno, listu držite na papiru i pišite je rukom. Ne stavljajte elektroničke podsjetnike u svoje *Androide, iPhoneove, Outlooke, Thunderbirde, Blackberryje* i ostala čudesa moderne tehnologije, koja imaju svojstvo da vam ufuraju dodatni stres kad u 13:30h vrisnu i iskoče sa opisom onog što vas tek čeka. List papira. Kemijskom olovkom. Zaboravite laserske printere, *inkjete, faksove, mailove, SMS-ove, MMS-ove, IM-ove, tweetove i evente*. Rukom. List papira. Zna li što je to? Može i blokić, ili notes, ali shvatite da vam pogled na jučerašnju listu donosi mir, a ne dodatni stres. Ako nešto niste stigli, neka to ostane za sutra, prepisite ga sutradan “u čisto”, na novi list papira. Prekine li vas nešto u radu onog Jednog zadatka kojemu ste trenutno potpuno posvećeni, te vas zaskoči novi, neplanirani zadatak, dopišite ga na dno i odmah procijenite je li važniji od ovoga što radite. Ako jest – nema frke, prekidamo ovo prvo i bacamo se na novo. Nije? Onda neka pričeka. Gdje? Na listu papira. Dopisan rukom. Znamo da se ponavljamo, ali nemamo mjesta za teoriju koja bi vam pojasnila zašto je, i koliko, ovo važno. List papira. Rukom. Ne u kompjuteru. Ne u mobitelu. Ne na Internetu. Na stolu. Jasno vidljivo. List papira. Shvaćate?

Cilj je dostići način rada *MS DOS-a*. Vjerojatno mnogi od čitatelja ovog super-modernog magazina nikada nisu niti vidjeli prastari *Microsoftov* operacijski sustav, pa samo ukratko – prije *Windowsa* bijaše *MS DOS*. Bez ozbiljnih trikova i podvala, dotični je omogućavao rad u samo jednom programu, na samo jednoj stvari. Napisali ste tekst i sad ga printate? Dok se dokument printa – nema tipkanja. Tijekom tipkanja nema primanja *e-mailova*. Eto, to vam je cilj. Znamo da je nešto slično danas tek napola ostvarivo, ali bit će vam mnogo lakše čim si to postavite za cilj, čak i ako opisani ideal nikada u potpunosti ne dosegnete.

A kad vas dan pregazi, pa se usprkos svim naporima ulovite kako samo trpate ručak u sebe, misleći na osam neobavljenih stvari odjednom, vrijeme je za...

KASS 2: VJEŽBANJE SVJESNOSTI

Recept – odradite u samoći, pri punoj koncentraciji, sa potpunim fokusom na neku trivijalnu operaciju. Kao da u tom

trenu ništa drugo na svijetu ne postoji. Na primjer, operite ruke. Trik je u tome da shvatite kako je pranje ruku sredstvo za vraćanje izgubljenog duševnog mira, a ne cilj higijenske naravi.

Polako se i kontrolirano ustanite sa sjedalice. Prošetajte do WC-a. Pažljivo pratite svaki korak posebno – podignuto lijevo stopalo, ispruženu lijevu nogu, spuštanje lijevog stopala. Džon od cipele kaže “skvik”. Podignuto desno stopalo. Struja zraka iz klima uređaja miluje mi lice. Hvatam se za kvaku. Dolazim do umivaonika. Puštam vodu. Voda je hladna. Ruke mi lagano bride. Sapun radi mjehuriće. Ruke mi klize preko sapuna. Sapun miriše na med i badem. Mmmm. Napravite cijelu operaciju upola sporije nego inače. Uživajte u svakom pokretu. Utopite se u svaki osjećaj, čak i ako je pomalo neugodan. Nema veze što je bojljer riknuo, pa je voda hladnija nego što bi to čovjek poželio. I hladna je voda zanimljiva na svoj način. Na isti se način vratite na svoje radno mjesto. Eto. Sad ste spremni za povratak u *single-tasking mod* rada, odnosno u KASS 1.

KASS 3: EFT

I za kraj, Kraljevski Anti-Stresni Savjet broj tri: proučite tehniku zvanu EFT (*Emotional Freedom Technique*). Radi se o uvrnutoj kombinaciji istočnjačke akupresure i zapadnjačke psihoterapije, koja je dovela do razvoja neobične tehnike “tapkanja” po ključnim dijelovima tijela, u cilju brzinskog oslobađanja neželjenih negativnih emocija. Malo je koja izmišljotina u povijesti takvom brzinom poharala svijet i stekla toliko pristaša, podjednako među tradicionalno konzervativnijim, kao i među nešto alternativnijim liječnicima. Iskusniji EFT terapeuti uspješno liječe čak i najteže oblike PTSP-a, fobija i trauma (što vama, barem za početak, ipak ne bismo preporučili), a kompletan se postupak za ove naše svakodnevnije boljke, poput stresa, nauči za otprilike pola sata, nakon čega svaka njegova konkretna primjena traje manje od minute. Samo posjetite *YouTube* ili *Google* i upišite “EFT”. Sama tehnika nije niti patentirana, niti intelektualno zaštićena, pa besplatnog i odličnog materijala ima napretek.

Želimo vam sretno, uspješno i iznad svega – anti-stresno proljeće.