



## Jak sobie radzić ze stresem

**19524**<sup>☎</sup>

☎ Koszt połączenia jak za połączenie lokalne według taryfy operatora

[kontakt@zielonalinia.gov.pl](mailto:kontakt@zielonalinia.gov.pl)

[www.ZielonaLinia.gov.pl](http://www.ZielonaLinia.gov.pl)

**Nie wiesz jak poradzić sobie ze stresem?**

**Przeczytaj nasz poradnik!**

## Czym jest stres?

Zjawisko stresu wynika z braku równowagi między oczekiwaniami kierowanymi pod adresem danej osoby a cechami osobistymi, jakimi ona dysponuje, by sprostać tym oczekiwaniom. Stres jest doświadczany w sferze psychologicznej, jednak może on wpłynąć również na zdrowie psychiczne człowieka. Należy zwrócić uwagę na fakt, iż stres może być zjawiskiem krótko- jak też długoterminowym. W sytuacji, gdy jego wysoki poziom utrzymuje się przez dłuższy czas, może to doprowadzić do zagrożenia zdrowia i życia.

## Podatność osób bezrobotnych na stres

Stres to naturalna reakcja naszego organizmu. W niewielkiej ilości działa na nas pozytywnie, stymulując do działania i podejmowania trudnych decyzji. W przypadku osób bezrobotnych mamy jednak do czynienia ze szczególnym rodzajem stresu – długotrwałe pozostawanie bez pracy wpływa destrukcyjnie nie tylko na nasz portfel, ale przede wszystkim na naszą psychikę. Świadomość braku zatrudnienia i kłopoty z jego znalezieniem wpływają negatywnie na samoocenę osoby bezrobotnej i jej samopoczucie, co utrudnia znalezienie pracy i wydłuża okres poszukiwań.

## Objawy stresu

Można je podzielić na kilka grup:

- **Reakcje emocjonalne**, do których zaliczymy: nerwowość i niepokój prowadzący do depresji, poczucie osamotnienia, wypalenia, braku sensu, problemy ze snem, hipochondria, skłonność do konfliktów w relacjach partnerskich i rodzinnych;
- **Reakcje fizjologiczne**, czyli: nerwobóle (np. bóle głowy, brzucha), osłabiona odporność, wrzody żołądka, choroby układu krążenia, problemy trawienne, alergie, przewlekłe zmęczenie i ogólne osłabienie organizmu;
- **Reakcje poznawcze**, które objawiają się przede wszystkim poprzez zaburzenia koncentracji, trudności z przyswojeniem nowych informacji, osłabienie zdolności uczenia się i podejmowania decyzji;
- **Reakcje behawioralne**, które mogą okazać się tragiczne w skutkach. Zaliczamy do nich nadużywanie alkoholu oraz innych środków odurzających i substancji psychotropowych oraz zachowania destrukcyjne.

## Sposoby walki ze stresem

Stres możesz kontrolować, niwelować, a wreszcie walczyć z nim na wiele różnych sposobów. Warto poznać bliżej kilka podstawowych metod. Mogą one okazać się przydatne w szczególnie stresujących sytuacjach, takich jak np. rozmowa kwalifikacyjna. Często, zwłaszcza gdy szczególnie zależy Ci na wyniku rozmowy, stres z nią związany może być spotęgowany, co wpływa zdecydowanie negatywnie na Twoją autoprezentację przed pracodawcą.

### Oswoić stres

Jeżeli zdarzy Ci się sytuacja stresująca, taka jak chociażby rozmowa kwalifikacyjna, warto oswoić stres, który staje się naszym udziałem. Jak to zrobić? Przede wszystkim najprostszym rozwiązaniem jest głośne nazwanie tego, co Cię dotyka. Masz prawo powiedzieć, że jesteś zestresowany i z tego może wynikać Twoje ewentualne zdenerwowanie czy drżący głos. Głośne wyrażenie i nazwanie sytuacji, która Cię dotyka, zmniejsza jej negatywny wpływ.

### Gruntowna wiedza

Twój stres na rozmowie kwalifikacyjnej, podobnie jak w przypadku każdego, innego, ważnego egzaminu w życiu niweluje gruntowne przygotowanie do tego egzaminu/spotkania/rozmowy. Dlatego też warto jest się dobrze przygotować do rozmowy kwalifikacyjnej, poznając historię i zakres działania firmy, do której aplikujesz. Warto uzyskać dodatkowe informacje o przedsiębiorstwie, jego partnerach oraz sprawdzić kwoty wynagrodzeń na stanowisku, na które aplikujesz. Wiele osób ma problem z podaniem kwoty wynagrodzenia – nie warto siebie przeceniać, ale tym bardziej oceniać zbyt nisko. Jeśli weźmiemy pod uwagę swoje doświadczenie, możliwości finansowe firmy oraz kwoty wynagrodzeń na podobnych stanowiskach, nawet pytanie o kwotę wynagrodzenia nie powinno być krępujące.

### Pewność siebie

Jest to kluczowa umiejętność każdego pracownika. Jeżeli ubiegasz się o pracę, powinieneś myśleć pozytywnie i zakładać przede wszystkim pozytywny scenariusz wydarzeń. Optymistyczne myślenie zmniejsza negatywne skutki stresu. Warto więc skupić się na swoich mocnych stronach, aby później umiejętnie wyeksponować je w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej.

Dobra metodą na wzmocnienie pewności siebie podczas rozmowy jest wcześniejsza symulacja. Okazuje się ona przydatna nie tylko w przypadku osób, które po raz pierwszy szukają pracy, ale także tych, które jej szukają po dłuższej przerwie. Tego rodzaju symulacje są szczególnie przydatne, jeśli odbywają się z użyciem kamery oraz są omawiane np. z doradcą zawodowym. Ćwiczenie trudnych sytuacji minimalizuje ryzyko wystąpienia nieprzewidzianych sytuacji, co wzmocni Twoje poczucie pewności siebie.

Praktycznym sposobem na wzmocnienie samooceny jest również dobry wygląd: eleganckie ubranie i uczesanie, dyskretny makijaż.

### Inne metody radzenia sobie ze stresem

Wśród różnych metod radzenia sobie ze stresem warto zwrócić uwagę na techniki relaksacyjne. Polegają one np. na pracy z oddechem.

## Zielona Linia - Jak sobie radzić ze stresem

Jeżeli nadasz swojemu oddechowi odpowiedni rytm – może to pozytywnie wpłynąć na Twoją fizjologię, a tym samym na stan emocjonalny. Wizualizacja to inna z technik, w ramach której staramy się przenieść w wyobraźni do innego otoczenia lub też zmienić wizualnie rzeczywistość, która nas otacza.

W przypadku rozmowy kwalifikacyjnej, warto skupić się przede wszystkim na tym, aby umiejętnie zapanować nad swoim ciałem i emocjami.

### **PAMIĘTAJ!**

Często to właśnie Twoja postawa na rozmowie kwalifikacyjnej (a nie tylko wiedza i doświadczenie), decyduje o jej wyniku.

## Coś więcej?

Poniżej podajemy źródła, z których korzystaliśmy:

<http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/59-niebieska-linia/833-o-stresie-i-sposobach-radzenia-sobie-z-nim.html>

<http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=119>

**POWODZENIA!!!**



Poradnik  
**Jak sobie radzić ze stresem**

Opracowanie  
Zespół redakcyjny Zielonej Linii

*Publikacja udostępniana nieodpłatnie*

**19524** 

📞 Koszt połączenia jak za połączenie lokalne według taryfy operatora

**[kontakt@zielonalinia.gov.pl](mailto:kontakt@zielonalinia.gov.pl)**  
**[www.ZielonaLinia.gov.pl](http://www.ZielonaLinia.gov.pl)**