

Cum poti ajuta un coleg stresat

Cornelia Popa, HR Consultant



Este inceputul saptamanii, iar colega mea, Ana, tocmai a ajuns la serviciu. Cei care o cunosc o pot descrie ca fiind angajatul ideal - entuziasta, mereu dornica de noi provocari, implicata in multe proiecte, persoana care ajungea la serviciu prima si pleca ultima.

Lucrurile au inceput sa se schimbe de cateva saptamani. La inceput, mai subtil - din atitudine mereu pozitiva si proactiva a devenit o persoana posomorata. Ana se simte tot mai nemultumita din cauza lipsei de progres in cadrul companiei, nu se mai simte ca parte a unei echipe si, pentru prima oara, a inceput sa isi foloseasca zilele de concediu [medical](#). Astazi imi marturiseste ca, de ceva timp, nu se mai poate odihni si nici pofta de mancare nu prea mai are.

Ceea ce Ana nu realizeaza este ca acestea sunt semne clare ale faptului ca stresul de la serviciu a inceput sa o afecteze tot mai mult.

Cercetarile arata faptul ca, in ultima perioada, din ce in ce mai multi angajati se afla in situatia Anei. Conform unui studiu realizat de Comisia Europeana, **70% dintre romani se simt impovarati de munca desfasurata zi de zi**. Iar psihologii sustin ca **efectele stresului asupra angajatilor se manifesta semnificativ - de la probleme de sanatate fizica (spre exemplu, oboseala acuta, migrene, ulcer) si psihica (anxietate, frustrare, apatie, depresie), pana la deces**.

Un alt studiu a demonstrat faptul ca **femeile sunt cu 60% mai predispuse sa sufere din cauza stresului la serviciu decat barbatii**.

Dincolo de a avea grija de noi, este important sa stim cum ii putem ajuta si pe cei din jur, in special atunci cand observam ca trec prin perioade mai stesante. Iata, asadar, cateva modalitati prin care ii putem sprijini pe cei din jur:

Arata-te ca un aliat

De multe ori, faptul ca stim ca exista cineva caruia i-am putea impartasi problemele noastre poate reduce nivelul de stres. Arata-te disponibila fata de colegii tai, asculta-i sau

ajuta-i atunci cand ar putea avea nevoie. In plus, vei sti ca este cineva acolo care sa te asculte in momentul in care vei avea nevoie.

Spune o gluma

Mentine o atitudine pozitiva! De cele mai multe ori, aceasta se poate dovedi a fi molipsitoare. Cauta umorul in fiecare situatie, iar cand colega(ul) incepe sa ia o atitudine prea serioasa si negativista asupra unei probleme, gaseste o modalitate de a rupe aceasta atmosfera incarcata cu o gluma.

Activitati anti stres

Ascultatul de [muzica](#) in timpul serviciului poate fi o modalitate de relaxare. Trimite-i kolegi(ului) o melodie care stii ca ii place sau care stii ca este relaxanta.

O activitate care sa rupa programul obisnuit poate fi o alta modalitate prin care iti poti ajuta un (o) coleg(a) stresat(a). Ii poti propune o plimbare in parc in pauza de masa sau sa mergeti la o sala de fitness dupa program.

Pastreaza o atitudine echilibrata

Nu incerca sa preiei prea mult din sarcinile si problemele persoanei pe care doresti sa o ajuti. Risti chiar sa complici problemele - in acest mod, iti poti afecta sanatatea, supraincercandu-ti programul si responsabilitatile.

Insa nici o abordare mult prea stricta, prin care sa controlezi persoana din fata ta, pentru ca ai impresia ca poti vedea mai bine ce are nevoie, nu este de dorit. Astfel poti intra cu usurinta in conflicte, iar acest lucru nu duce decat la cresterea nivelului de stres.

Incurajeaza persoana sa isi recunoasca problema

Se spune ca primul pas spre rezolvarea unei probleme este recunoasterea faptului ca exista o problema. Discuta cu colegul tau si exprima-ti ingrijorarea, inasa nu o face intr-un mod acuzator. Prima reactie, de altfel fireasca, este aceea de a nega. Iti recomand ca discutia sa fie una de prietenie, in care sa ii povestesti despre modul in care vezi schimbarea produsa.

Recunoaste ca puterea ta de a ajuta este limitata

Rolul tau este de a acorda ajutor si de suport pentru persoana care trece printr-o perioada mai stresanta. Iar pentru a depasi aceasta stare, ea este cea care trebuie sa actioneze. Nu incerca sa faci mai multe decat poti, deoarece dorinta ta de a face un bine se poate dovedi a fi un stres pentru tine.

In cazul in care situatia scapa de sub control, este indicat sa se apeleze la ajutor

specializat - un consilier sau psihoterapeut - care poate ghida si ajuta persoana respectiva sa gaseasca o modalitate de a depasii aceasta stare.

Pentru unele persoane, o mica doza de stres la serviciu se poate dovedi chiar motivanta si productiva. Insa prea mult si pentru perioade prelungite, stresul poate conduce la probleme si nemulumiri atat profesionale, cat si personale.

<http://www.eva.ro/cariera/sfaturi/cum-poti-ajuta-un-coleg-stresat-articol-10812.html?pagina=1>