

Stresshåndtering - den usynlige hjælp er den mest effektive

Der er mange mennesker, der har svært ved at finde ud af, hvornår det er rigtigt at gå ind og hjælpe en kollega med stress. Vi ved, at mange meget nødt vil blande sig - af fare for at virke påtrængende.

Håndtering af stress. Den seneste forskning inden for "social støtte" viser, for mange ganske overraskende, at det er den usynlige støtte, der har højest effekt på afdæmpning af stress. Undersøgelsen, der er foretaget af tre amerikanske psykologer (note 1) er foretaget ved, at 99 ægtefæller blev bedt om at føre logbog over den støtte, de oplevede, at de, henholdsvis, gav til - og modtog fra deres ægtefælle. Lidt over en måned senere modtog forskerne således 198 logbøger, der nu kunne sammenlignes parvis. På den måde kunne man se, at der var en stor grad af hjælp og støtte som modtagerne ikke "opdagede" og at det var den støtte, der havde den bedste effekt på modtagerne. Der var selvfølgelig en stor grad af støtte modtagerne var klar over, at vedkommende fik, men effekten af denne form for hjælp var ikke så stor som den "usynlige". Forskerne mener, at det er sandsynligt, at når man ved, at man modtager hjælp, oplever man, at man på den måde kommer til at skyldes hjælperen noget - der opstår måske en følelse af afhængighed eller underlegenhed - og det mindsker effekten af støtten. Derfor er det bedste du kan gøre, når du oplever, at en kollega har brug for hjælp til stress, at være den usynlige hjælper - hvis du selv kan undvære at føle dig vigtig...

Øvelse til stresshåndtering

Beskriv den kollega, du oplever er mest stresset på arbejdspladsen.

Hvordan ER vedkommende og hvordan er vedkommendes selvopfattelse:

Markér i %, hvor du oplever kollegaens:

Selvtillid: _____

Selvværd: _____

Udarbejd en strategi for hvordan du vil sikre, at kollegaen modtager hjælp til stress uden selv at opdage det:



Hvordan vil du kunne observere, at hjælpen i forhold til stress virker:

Hvornår går du i gang: _____

Søren Kierkegaards definition på hjælpsomhed er : "at skifte fra af være interessant til at være interesseret"

Note 1. Kilde: Bolger, N., Zuckermann, A., & Kessler, R.C. (2000). Invisible Support and Adjustment to Stress. Journal of Personality and Social Psychology, 79(6)953-961

Læs mere på

www.sebastiannybo.dk/Foredrag/Andre-foredrag/Meditation-og-mindfulness

