

מידת היעילות של רמת הלחץ שלך



ועכשיו נסחו לעצמכם – מה ההבדלים בין האירועים מסוג הלחץ החיובי לאירועים מסוג הלחץ השלילי? מהם גורמי הלחץ שמדרבנים ומהם גורמי הלחץ שמקשים ומחלישים אותך?

מהו השלב בו גורם לחץ הופך מחיובי לשלילי?

האם מעורבות של אנשים מסויימים בתוך הסיטואציה משנים את רמת הלחץ שלך?

כעת, נסחו לעצמכם משפט שיסייע לכם להבחין כשמצב הופך מלחץ חיובי ללחץ שלילי:
"אצלי רמת הלחץ עוברת להיות שלילית כאשר מעורבים בה אנשים/ בעלי תפקידים.....
כאשר אין לי וודאות ותחושת שליטה על הסיטואציה ו....."

רשמו את המשפט והניחו את הפתק במקום זמין שיסייע לכם לשים לב שרמת הלחץ שלכם הופכת מיעילה למחלישה וכדאי להפעיל דרכי התמודדות מתאימות להפחתת הלחץ.

היזכרו בשני אירועים בהם גורמי הלחץ יצרו אצלכם לחץ חיובי של עוררות, התלהבות, דירבון, מיקוד. מה איפיין את האירועים הללו

מה היו הגורמים המלחיצים שדירבנו אתכם (מועד הגשה, מפגש עם מתוכנן עם דמויות סמכות, עמידה ביעד מסויים, עבודה במשאבים מצומצמים)?

מי היו הגורמים המעורבים באירוע?

ועכשיו היזכרו בשני אירועים של לחץ, עומס, שיצרו תגובות שליליות של קושי, שחיקה, תשישות, קושי לנשום, קושי לחשוב בבהירות, דופק גבוה.... מה איפיין את האירועים הללו?

מה היו הגורמים המלחיצים שיצרו אצלכם את התגובות השליליות (עומס גבוה מידי, פיצול בין כמה תחומים, אווירה ותחושות שליליות, חוסר משאבים גדול מידי, חוסר וודאות...)?

מי היו הגורמים המעורבים באירועים?