Ön milyen stressztípus?

A stressztűrés és stersszkezelés módja egyénenként változó, többek között a gyermekkorban tanult viselkedésmintáktól is függ. Az adott típus megállapítása segíthet abban, hogy testreszabott stresszellenes fogásokat alkalmazzunk.

A HARCOS…

- energiái kifogyhatatlanok, és ha a helyzet úgy kívánja, gyorsan átmegy támadásba
- sokat vár magától, ezért nagyfokú nyomás nehezedik rá
- hajlamos túlbecsülni képességeit
- a stresszhez félelemmel és dühvel viszonyul leginkább, ezért a szívét és érrendszerét veszélyezteti leginkább, hajlamos a magas vérnyomásra.

Lejjebb kell vennie a tempót, a harcos típusnak először is meg kell tanulnia, mi a pihenés. Fontos, hogy tudatosan kezdjen el kisebb szüneteket beiktatni, s igyekezzen elfogadni, hogy mindez csak kis lépésekben lehetséges.

AZ ELESETT…

- ha stresszhelyzetbe kerül, halottnak tetteti magát és megdermed. Még csak nem is fut el.
- gyakran kelti azt a benyomást, mintha sokkhatás alatt állna: a teste görnyedtté válik, különböző panaszokat produkál
- leggyakrabban emésztőrendszeri problémákkal küzd, de nem ritkán a depresszióra is hajlik.

Valamilyen gondolkodást befolyásoló eszközre van szüksége, viselkedését így „edzheti”, ugyanis csak így tud kievickélni saját negatív gondolatköréből. Ezáltal tud eljutni oda, hogy képességeit reálisan ítéli meg és nagyobb lesz az önbizalma.

AZ ELKERÜLŐ…

- menekülőre foga, ha kritikussá válik a helyzet
- saját magát nem tartja eléggé terhelhetőnek, s különösen jellemző rá, hogy a stressz a gyomrára megy
- amikor félelme fokozódik, teljesen gyámoltalanná és tehetetlenné válhat
- módszere szerencsés is lehet azonban, hiszen nem vág meggondolatlanul a dolgok közepébe

Hosszú távon nem kerülhető el minden kellemetlen szituáció. Ehelyett meg kellene próbálnia rájönni arra, hogy mi teszi erőssé, valamint nyugodtan állítson maga elé nagyobb követelményeket – úgy testileg, mint szellemileg. Arra van szükség, hogy valami felrázza a megszokott állapotból, azaz elhagyja a saját maga által körbekerített biztonsági zónát.

Amikor a Plútó átlép a Nyilasból a Bakba

A mostani világgazdasági válság kapcsán számos elemzés lát napvilágot. Ember legyen a talpán, aki el tud igazodni a rengeteg információ, egymásnak ellentmondó előrejelzés között. Nóra barátnőmnek viszont, aki gimnazista korunkban még csak hobbi szinten foglalkozott az asztrológiával, ma a terület elismert szakembere, minden helyzetre van frappáns magyarázata. A pénzügyi területen dolgozó asztrológus megközelítésében kétség nem férhet hozzá, hogy a mostani válságot az évtized egyik legjelentősebb eseménye, a Plútónak a Nyilasból a Bak jegybe váltása okozza. Amíg a Plútó a Nyilasban 13 évig tartózkodott, egy új, az egész bolygóra kiterjedő szellemi szféra (internet, mobilhálózat) alakult ki. A Nyilas viszont felelőtlen és változékony, ami kedvezett a könnyelmű ígéreteknek, megalapozatlan álmodozásoknak is. Nóra szerint a Bak a felelősségvállalást szimbolizálja, vagyis mindent, ami ingatag, megrázza és lerombolja, de ami erős, azt még tovább tudja edzeni. A Patikapénztár így akár a Bak jegyében is születhetett volna. A pénztártagok vagyona a tavalyi, pénz- és tőkepiaci szempontból igen csak „vérzivataros” időszakban 2,2 milliárd forintról 2,8 milliárd forintra nőtt, amiben szerepe volt a 147 millió forint nettó realizált hozamnak is. A piaci szereplők többsége érzékelhetően igyekszik felkészíteni tagjait: ne lepődjenek meg, hogy pénzük 2008-ban nem gyarapodott, hanem olvadt.

Nálunk nem csak ez van másként. Tavalyi tagdíjbevételünk minden várakozásunkat felülmúlva 4,7 milliárd lett, ami 21 százalékos növekedés az előző évhez képest. Decemberben drasztikusan csökkentettük működési költségünket, 234 patikában vált elérhetővé tagjaink és családtagjaik számára a pénztár által indított Prevenciós Alap támogatásának köszönhetően a díjtalan szűrés.
Hisszük ugyanis, hogy a mostani világgazdasági válság azt is meg fogja értetni mindenkivel: az ember legfontosabb vagyontárgya mégiscsak az egészség. Akkor is, ha most a megtakarításokon elszenvedett veszteség fáj.

Dr. Lukács Marianna,
Patikapénztár, Új Pillér