

## ZÖLD CURRY HAL MELLÉ

A zöld curry akár pasztából, kókusztejjel elkeverve remek ágy a sült vagy grillezett halszeleteknek.

# ÉLETMÓDI

Erősítő, korrigáló vagy regeneráló hatást érhetünk el a kineziológiai tapasszal. Kémiai hatóanyagot nem tartalmaz, bőrbarát.

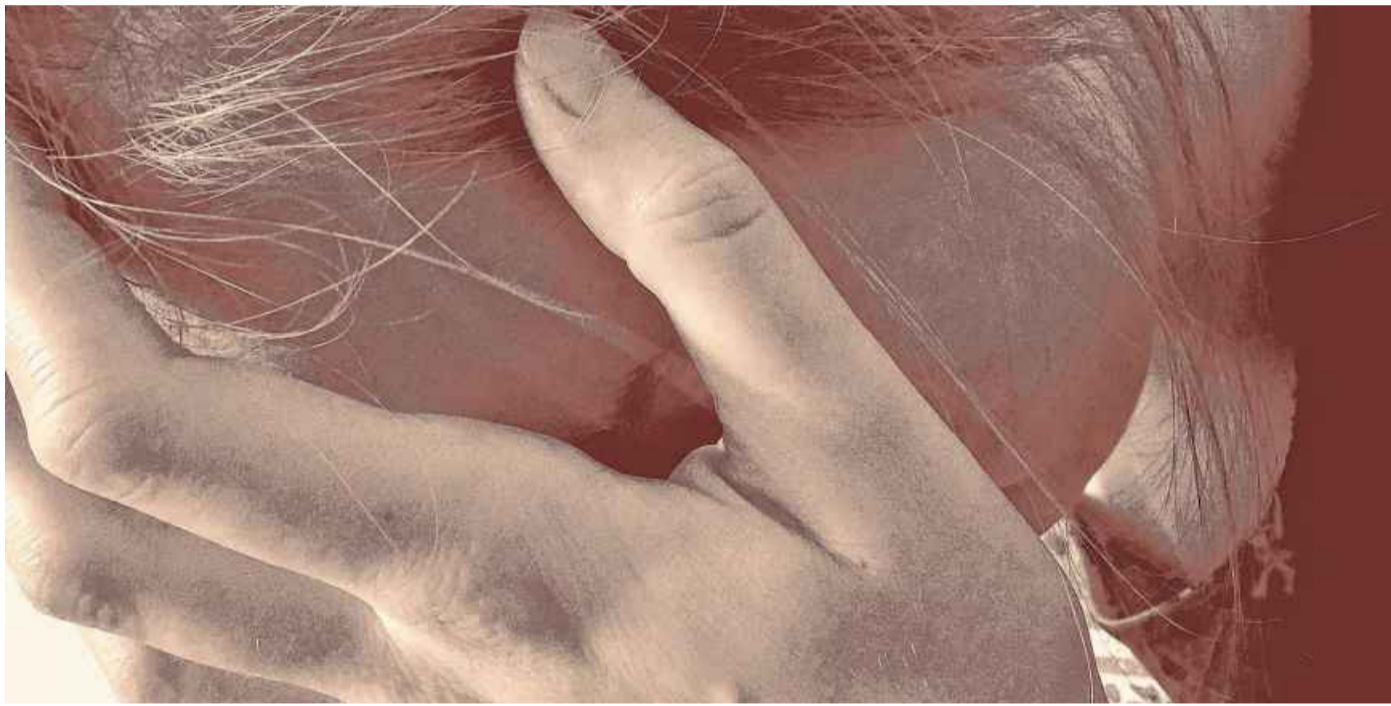


A DUNAÚJVÁROSI HÍRLAP MELLÉKLETE AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDÉRT

2017. NOVEMBER 6., HÉTFŐ

## A munkahelyi stressz kezelésének lehetőségei

Mit tehetek önmagamért, hogy a napi taposómalom ne öröljön fel



Az információáradat vagy a félelem miatt az ember elbizonytalanodik, elnyomva az ösztönt, ami a legjobb és legmegbízhatóbb iránytűnk

**BENEDECZKI-VARGA KRISZTINA**  
szerkesztoseg@dunahirnap.hu

**DUNAÚJVÁROS** A folyamatosan változó gazdasági helyzetben a munkahelyi bizonytalanság egyre többeket félelemmel tölt el, amihez az állandó nyomás, a teljesítménykényszer és konfliktushelyzetek társulnak, mint fő stresszforrás.

Amíg a jó stressz doppingol, addig a rossz akadályoz és a testet, lelket egyaránt megbetegíti. A taposómalomból való kilépéshez vezető út az önismeret, az ösztönök és a hitelesség – mondja *Kleinné Németh Judit* életvezetési tanácsadó.

### A munkahelyi stressz leggyakoribb okai

Sokan küzdenek azzal, hogy félve, szorongással lépnek be a munkahely falai közé, és egész nap arra fordítják az energiájukat, hogy azon aggódnak, mikor éri őket kritika, bántó szó vagy olykor megalázó szituáció. Az elbocsátástól való félelem, túlórák, folyamatos nyomás és teljesítménykényszer, az elismerés és sikerélmény hiánya, a kiégés, a jövőtől való félelem vagy a pletykák, mind olyan tényezők, amelyek kiválthatják a stresszreakciókat.

### Önismerettel tanulható a kezelése

Az emberi kapcsolataink minden esetben meghatározóak minket, hiszen tükrözik értékrendünket és személyiségünket. Valamennyi emberi kapcsolat esetében – legyen az munka, párkapcsolat stb. – fel kell ismerni és elfogadni, hogy kizárólag önmagam és az adott helyzetre adott reak-

ciómat tudom változtatni, a másik embert nem. Az önismeret egy olyan folyamat, amelynek során feltérképezük szükségleteinket, meghatározzuk a vágyainkat és céljainkat a jelenben. Nem arra koncentrálnak, hogy mi az, ami nekem nincs, a másiknak pedig van. Helyette a saját erőforrásaimra fókuszálunk, és a megélt tapasztalatokat felülvizsgálva alakítom ki azt az értékrendet, ami mentén cselekszem.

### Ösztönökre hagyatkozva

A hitelesség alapja, hogy rendben vagyok önmagammal, kialakítottam azt az értékrendet, ami mentén élek, és ezekkel összhangban cselekszem. Fontos, hogy az ösztönt, a tudatot és a cselekvést összhangba hozzuk, mert ellenkező esetben szinte „szétszakad” az egyén, gyakran pánikszerű tüneteket okozva. Az információáradat hatására vagy a félelem miatt az ember elbizonytalanodik, elnyomva az ösztönt, amely a legjobb és legmegbízhatóbb iránytűnk. Ilyenkor felülírjuk és tudatosan megmagyarázzuk önmagunknak, mit miért cselekszünk az ösztöneinkkel szemben, ami orientációs zavart okozva megbetegíthet.

### Ami tőlem függ, és ami rajtam kívül álló tényező

Annak érdekében, hogy a munkahelyi stressz ne károsítson, fontos megnézem, mi az, ami rajtam múlik és mi a kívülálló tényező. Meg kell tanulni helyén kezelni a dolgokat, átgondolni, hogy mindent megtettem e a feladat sikeres elvégzése érdekében. Ha ezt végiggondolom, és a válasz igen, akkor nincs ok arra, hogy bárki által megfogalmazott kritikákat magára vegye az ember. Ami tőlem függ, azon elkezdhetek dolgozni és változtatni. Kerüljük a pletykákban való részvételt és tegyük különbséget az adott

feladatra vonatkozó visszajelzés és az emberi minősítés között. Ami pedig nem rajtam múlik, azt felülvizsgálhatom, és szemléletváltással megnehezítem, mit tehetek annak érdekében, hogy az adott helyzet elviselhető legyen számomra. Jó megoldás, ha a játszmákból kiszállva máshogyan reagálok, mint korábban az engem ért megjegyzésekre, és felnőtként kommunikálok a másikkal.

### Élet a munkán kívül

Törekedjünk arra, hogy szervezett időbeosztással jus-

son idő olyan tevékenységekre, amelyek örömforrásként energiával töltenek fel minket a mindennapokban.

A munkával töltött idő és feladatok meghatározott keretek között zajlanak, de a szabadidővel, a munkán kívüli élettel mindenki szabadon gazdálkodik, amit töltünk meg élményekkel, pozitív kapcsolatokkal és kikapcsolódással.

Látogasson el weboldalunkra!  
**DUOL** a dunaújvárosi hírportál

## SAKÉRTŐ

### Hogyan segítsük az idegrendszer érését kisiskolás korig?

Az idegrendszerben az érés folyamatok részben genetikusan kódoltak, másfelől a környezetből származó ingerek hatására indulnak meg. Amikor alapvető mozgásminták kimaradnak a gyermek fejlődéséből vagy egy-egy feladatra nem tud elég ideig összpontosítani, illetve mozgásában ügyetlen az iskoláskor elérésekor, már tanulási nehézségekkel vagy figyelemzavarral kell megküzdnie. Az érzékelési területeken (látás, hallás, tapintás) át a mozgásos elemekkel és mondókákkal, énekekkel egybefűzött feladatsorok javítják a figyelemkoncentrációt, segítik a feladattudat kialakulását – mondja *Csengeri-Paréj Kitti*, a téma szakértője. A megkésített beszédfejlődés, kúszás-mászás során mutatkozó eltérések, a kiállítás és az együttműködés nehézségei, egyensúlyérzékkel való problémák a leggyakoribb való problémák a leggyakoribb lemfelhívóak lehetnek a szülők számára. A fejlődés kulcsa a



**Csengeri-Paréj Kitti** Fotó: ZSE

szülővel való otthoni gyakorlás, amelyhez a szakember által összeállított, egyéni szabott feladatsorokban, olyan hétköznapi eszközöket használnak, mint a gimnasztikai labda, gördeszka, forgószek. A felgyorsult világ hatására olykor tudatlanul is, de állandó rohanásban tartjuk a gyereket, és nem szánunk időt arra, hogy maga végezzen olyan tevékenységet, ami az optimális fejlődését támogatja. Hosszú távon azzal segítjük, ha hagyjuk, hogy saját maga húzza fel a zipzárt a kabátján, nagyokat ugránozzon a pocolyába, vagy a tépőzáras cipő helyett bíbelődjön a fűzőssel.

A rovat szakmai együttműködő partnere:

**Törpirtorna TSMT Dunaújváros**

2400 Dunaújváros, Vasmű út 39. (Csillagház), tel: 30/834-3472  
e-mail: parej.kitti91@gmail.com | web: www.torpirtorna.mozello.hu  
facebook: Törpirtorna - TSMT Dunaújváros

## Maradék krumplipüréből

**DUNAÚJVÁROS** Vasárnap, belőle vacsorára. De ezt is változtatásos kell ne legyen unalmas. Tehát lehet hamisnak hívott pizza, virslis nyaminyami el a megfelelő mennyiséget. Általában besokalok. A maradékot kidobni nem szeretem, ezért mindig kitalálok valamit

belőle vacsorára. De ezt is változtatásos kell ne legyen unalmas. Tehát lehet hamisnak hívott pizza, virslis nyaminyami (kisfiam szerint) Krumplis tésztába göngyölt virsli megsütve, sonkás sajtos tekeres. Mindig csak kreatívan! tk

HIRDETÉS

Ne dugja fülét a homokba!  
Van megoldás hallásproblémájára!

Jelentkezzen be most  
ingyenes  
hallásvizsgálatra!

Ingyenesen hívható  
ügyfélszolgálati számunk:

06 80 182 182



**PANNON**  
HALLÁSCENTRUMOK

2400 Dunaújváros, Dózsa György út 1/b.  
(Főposta melletti épület aljában)  
Telefonszám: 06 25 406 994

**GEERS**  
HALLANI ÖRÖM

A titok kulcsa:  
csak magamon  
tudok változtatni