

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

Οι τεχνικές για τη διαχείριση του χρόνου πετυχαίνουν επειδή μια αύξηση της αποτελεσματικότητας, σημαίνει και αύξηση της παραγωγικότητας. Πιο αποτελεσματική χρήση του χρόνου σημαίνει περισσότερη χαλάρωση και περισσότερος χρόνος με την οικογένειά σας. Και το αποτέλεσμα είναι λιγότερο άγχος και στρες.

«Η πίεση του χρόνου είναι χαρακτηριστικό των ανθρώπων που νιώθουν καταπιεσμένοι», λέει ο δρ. Κούμπιακ, ψυχολόγος και διευθυντής των ψυχιατρικών υπηρεσιών του Ιατρικού Κέντρου Ταλαχάσι Μεμόριαλ Μπιχάβιοραλ. «Οι επιτυχημένοι άνθρωποι μαθαίνουν να βάζουν προτεραιότητες. Κάνουν τα πιο σημαντικά πράγματα πρώτα. Κατά τη διάρκεια της ημέρας σταματούν και αναρωτιούνται, χρησιμοποιώ το χρόνο μου με τον καλύτερο τρόπο;

Αν γράφετε τις προτεραιότητές σας, θα μπορέσετε να εκμεταλλευθείτε καλύτερα το χρόνο σας. Θα μάθετε να λέτε όχι σε ασήμαντες δραστηριότητες και θα αρχίζετε την κάθε σας μέρα με ένα σκοπό.

Φίλοι και οικογένεια παίζουν σπουδαίο ρόλο, γι' αυτό βάλτε τους και αυτούς στη λίστα. Οι άνθρωποι που έχουν μια θετική στάση απέναντι στο μέλλον τους, έχουν περισσότερο εσωτερικό έλεγχο. Οι στόχοι, σε αντίθεση με τους ευσεβείς πόθους, βοηθούν στο να συνειδητοποιήσουμε την πραγματικότητα και έτσι το στρες είναι λιγότερο.

Τόσο οι μακροπρόθεσμοι όσο και οι βραχυπρόθεσμοι στόχοι βελτιώνουν την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας, προσφέρουν έναν οδηγό στη ζωή μας, βοηθούν στο να βάζουμε προτεραιότητες και μας δίνουν κριτήρια για αποφάσεις. Οι καλύτεροι στόχοι πρέπει να είναι προκλητικοί, αλλά συνάμα ρεαλιστικοί και εφικτοί. Όταν βάζετε ένα στόχο, θα πρέπει να προσπαθήσετε να τον φτάσετε. Όταν συναντήσετε ένα εμπόδιο, θα έχετε δυο επιλογές ή να απαλλαγείτε από το εμπόδιο ή να αλλάξετε το στόχο σας. Να θυμάστε ότι οι στόχοι μπορούν να αλλάξουν.

Οι άνθρωποι που εργάζονται πολύ, που πιέζονται πολύ, νιώθουν παγιδευμένοι και αυτό δεν είναι καθόλου καλό. Θα πρέπει να μάθουν να παίρνουν γρήγορα αποφάσεις (όχι σπουδαίες) και να ενεργούν αμέσως μετά. Θα πρέπει να ακολουθούν ένα σύστημα προτεραιοτήτων, να κατακερματίζουν τις μεγάλες δουλειές και να ανταμείβουν τον εαυτό τους για τα επιτεύγματα τους.

Ακολουθώντας τις δοκιμασμένες αυτές αρχές για τη διαχείριση του χρόνου, τις προτεραιότητες δηλαδή και τους στόχους, θα έχετε περισσότερο χρόνο στη διάθεση σας για να απολαμβάνετε τις χαρές και τις απολαύσεις της ζωής.

Εκείνοι που καπνίζουν ένα πακέτο τσιγάρα την ημέρα χάνουν 11 λεπτά από τη ζωή τους για κάθε τσιγάρο. Κάθε πακέτο μικραίνει τη ζωή κατά τρεις ώρες και 40 λεπτά.

Μερικές φορές οι άνθρωποι καταφεύγουν σε καταστρεπτικές λύσεις, όπως το αλκοόλ, το κάπνισμα, το υπερβολικό φαγητό, τα διεγερτικά, τα φάρμακα και τα ναρκωτικά για να καταπολεμήσουν το στρες. Και με τον τρόπο αυτό βλάπτουν την υγεία τους και αυξάνουν το στρες.

«Αν το στρες είναι ιδιαίτερα έντονο, μπορεί να καταφύγουν σε μια γρήγορη και εύκολη λύση, όπως το ποτό και τα ναρκωτικά.. Και τότε μπορεί να εξαρτηθούν απ' αυτά» λέει ο δρ. Κουμπιάκ. Ο διευθυντής του Αυστραλιανού Αντιαλκοολικού

Οργανισμού, Ίνοχ Γκόρτις, λέει, «Το στρες πιστεύεται πως είναι ένας από τους παράγοντες που οδηγούν στον αλκοολισμό και τα ναρκωτικά».

Μια άλλη «εύκολη» λύση είναι η χρήση των διεγερτικών. Η καφεΐνη και η νικοτίνη ανεβάζουν τεχνητά την ενεργητικότητα και είναι εθιστικές ουσίες. Όταν το σώμα χρειάζεται ανάπαυση, τα διεγερτικά κάνουν τους ανθρώπους να ξεπερνούν τα όρια της υγείας τους. Οι χρήστες διεγερτικών δεν κοιμούνται καλά, πράγμα που επηρεάζει αρνητικά την ικανότητα του σώματος να καταπολεμήσει το στρες και τις διάφορες λοιμώξεις. Η καφεΐνη προκαλεί την παραγωγή νοραδρεναλίνης (όπως και το στρες), επιταχύνει τους χτύπους της καρδιάς, προκαλεί απώλεια σημαντικών μεταλλικών στοιχείων και μπορεί να οδηγήσει σε αυπνία, αρυθμία και προβλήματα στο στομάχι.

Η νικοτίνη είναι μια άλλη «εύκολη» λύση για το στρες. Είστε καπνιστής, στρεσαρισμένος και σα πιέζει ο χρόνος; Ερευνητές στη Μεγάλη Βρετανία υποστηρίζουν ότι εκείνοι που καπνίζουν ένα πακέτο τσιγάρα την ημέρα χάνουν 11 λεπτά από τη ζωή τους για κάθε τσιγάρο. Κάθε πακέτο μικραίνει τη ζωή κατά τρεις ώρες και 40 λεπτά. Η συνήθεια αυτή κοστίζει στους καπνιστές σχεδόν δ'υο μήνες λιγότερης ζωής κάθε χρόνο. Κατά προσέγγιση, το ένα πέμπτο των θανάτων στην Αυστραλία αποδίδεται στο κάπνισμα.

Οι επιλογές που θα κάνετε για να καταπολεμήσετε το στρες στη ζωή σας σήμερα, θα επηρεάσουν την αυριανή ζωή σας είτε για κακό είτε για καλό.