Pressure Protocol

ఒత్తిడి నిన్ను అడిగి రాదు, కానీ దానికి ఏ పేరు పెట్టాలో నీ చేతుల్లోనే ఉంది.

ఎలా చేయాలి

1. **తరచుగా వచ్చే ఒక** pressure moment **ఎంచుకో** — **ఒక** deadline, **ఒక** client call, **ఒక** breakdown. **ఆ రోజు రాకముందే ఈ** card **నింపు.**
2. **ఆ రోజు** card **ప్రకారమే నడుచుకో**. Pressure **లో** leader **పని అన్నీ** fix **చేయడం కాదు, తర్వాతి అడుగు ఏంటో అందరికీ కనిపించేలా చేయడం.**
3. **అంతా అయ్యాక** debrief — **ముందు నీ భాగం ఒప్పుకో, రెండు మార్పులు రాసుకో**. Crisis **రోజు నేర్చుకున్నది రాసుకోకపోతే, తర్వాతి** crisis **కూడా మొదటిసారి లాగే వస్తుంది.**

FIVE LINES మనమే తయారుచేసిన Pressure Protocol

1	2	3	4	5
ఒక breath · ఒక పేరు "ఇది pressure, నా body పనికి ready అవుతోంది."	ముందు facts ఏం తెలుసు? ఏం తెలియదు?	ఒక్క next step ఎవరు ఏం చేస్తారు.	Calm update ఎదురుచూస్తున్నవాళ్ళకి ప్రతి fifteen minutes కి — కొత్త news లేకపోయినా.	Debrief అంతా అయ్యాక · ముందు నా భాగం · రెండు మార్పులు.

EXAMPLE · లక్ష్మి గారు · జీతాల రోజు, eleven కి core banking system down · twenty minutes లో queue door బయటిదాకా

1 · ఒక breath · ఒక పేరు	ఒక్క క్షణం cabin లోకి, ఒక breath: "ఇది pressure, నా body పనికి ready అవుతోంది." (అప్పటికే స్వాతి మీద "ఇప్పుడు కాదు స్వాతి" అని గట్టిగా అనేశారు.)
2 · తెలిసింది · తెలియనిది	తెలిసింది: system eleven నుంచి down, IT కి complaint వెళ్ళింది · తెలియనిది: system ఎప్పటికి వస్తుందో, ఎదురుగా ఉన్న ATM పని చేస్తోందో లేదో · మూర్తి గారు: "తెలియని time ఎప్పుడూ promise చేయకూడదు, cheques, forms వాళ్ళని వేరు చేస్తే queue తగ్గుతుంది."
3 · ఒక next step · ఎవరు ఏం	స్వాతి ATM check · మూర్తి గారు system అక్కర్లేని పనుల్ని వేరు చేస్తారు · రంగారావు గారు system రాగానే ఎవరు ముందు అనే token list · IT తో phone లక్ష్మి గారిదే.
4 · ఎప్పుడెప్పుడు update · ఏం చెప్తాను	Queue ముందు: "System పని చేయట్లేదు, ఎప్పటికి వస్తుందో ఇంకా తెలియదు, అందుకే time promise చేయను, ఎదురుగా ATM పని చేస్తోంది, cheques, forms ఇప్పుడే తీసుకుంటాం, ప్రతి fifteen minutes కి నేనే వచ్చి చెప్తాను." Twelve forty కి system వచ్చింది, token list ప్రకారం counters.
5 · తర్వాత debrief	Branch మూసాక fifteen minutes: "మొదటి twenty minutes నేను phone లోనే ఉండిపోయాను, స్వాతి, నీ మీద గట్టిగా అన్నాను, sorry." రెండు మార్పులు: system down రోజు ఎవరు ఏం చేయాలో ఒక చిన్న card (మూర్తి గారి queue sorting) · తెలియని time ఎవరూ promise చేయరు.

ఇక్కడ ఎవరూ villain కాదు — customers కోపం న్యాయమైనదే, ఆ డబ్బు వాళ్ళది; రంగారావు గారి "ఇంకో five minutes" కూడా customers ని శాంతపరచాలనే; ఇలాంటి రోజు స్వాతికి మొదటిసారి. కొందరు కోపంగానే వెళ్ళారు, కానీ "మాకు ఎవరూ ఏమీ చెప్పలేదు" అని ఒక్కరూ అనలేదు.

గుండె వేగం అంటే భయం మాత్రమే కాదు: ఒక చిన్న lab study లో, గుండె వేగాన్ని "body పనికి ready అవుతోంది" అని చదివిన group కి stress తగ్గినట్టు అనిపించలేదు, కానీ వాళ్ళ body దాన్ని వేరేగా వాడుకుంది. చాలా experiments కలిపి చూస్తే effect చిన్నదే, కానీ నిజమైనది — ఒక మంచి అలవాటు, magic switch కాదు.

✂ నా PRESSURE PROTOCOL · MOMENT: _____ · ముందే నింపి, దగ్గర పెట్టుకో

1 · ఒక breath · ఒక పేరు

2 · తెలిసింది · తెలియనిది

3 · ఒక next step · ఎవరు ఏం

4 · ఎప్పుడెప్పుడు update · ఏం చెప్తాను

5 · తర్వాత debrief

AFTER ఆ రోజు తర్వాత · card ప్రకారం నడిచానా?

తేదీ	card లో జరిగిన lines	జరగనిది · ఎందుకు	Debrief లో రెండు మార్పులు

ఇది education మాత్రమే, therapy కాదు. ఒత్తిడి రోజూ నీ నిద్ర మీద, ఆరోగ్యం మీద పడుతుంటే, ఒంటరిగా మోయకు — ఒక doctor నో, counsellor నో కలువు. India లో Tele-MANAS: 14416 (లేదా 1-800-891-4416) · free, 24×7.

FEEDBACK PARTNER · వారం చివర్లో

తర్వాత ఆ రోజు నీతో ఉన్న ఒకరిని అడుగు — "ఆ క్షణంలో నేను మీకు steady గా కనిపించానా, తర్వాత ఏం చేయాలో మీకు clear గా తెలిసిందా?"

Team లేదా? College లోనో, ఇంట్లోనో, friends తోనో — ఒక function లో చివరి నిమిషం గందరగోళానికి ఇదే card నింపి, తర్వాత ఇదే అడుగు.

Jamieson, J. P., Nock, M. K., & Mendes, W. B. (2012). Mind over matter: Reappraising arousal improves cardiovascular and cognitive responses to stress. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(3), 417–422 — 50 people (49 analysed), a speech to evaluators who frowned; the reappraisal group's hearts pumped more blood with less constricted vessels, and threat words pulled their attention less; they did not report feeling less stressed. · Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716–733 — employees of a large international financial institution during downsizing; three short videos over one week; the 'stress-is-enhancing' group reported fewer symptoms and better work performance; self-report, about two weeks. · Bosshard, M., & Gomez, P. (2024). *Scientific Reports*, 14, 7923 — 35 randomised studies, N = 5,638; a small effect on performance (d = 0.23; 0.14 after correcting for likely publication bias); mindset-only studies not significant. The Pressure Protocol is Mental Gym's own, inspired by these ideas; education, not therapy. Lakshmi garu's branch is a composite example.