

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И
КОРРЕКЦИИ»

Статья по психолого-педагогическому просвещению
На тему: «Практические рекомендации по профилактике
профессиональных стрессов »

Ханты-Мансийск, 2014 год



Стресс — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса, организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы

Этой проблеме посвящено огромное количество научных трудов. Механизмы возникновения стресса детально изучены и достаточно сложны: они связаны с нашей гормональной, нервной, сосудистой системами.

Надо отметить, что сильные стрессы влияют на здоровье. Стресс снижает иммунитет и является причиной многих заболеваний (сердечнососудистых, желудочно-кишечных и др.). Поэтому необходимо уметь сопротивляться стрессовому состоянию и задавать себе позитивную жизненную установку.

Каждый человек на своем рабочем месте может испытывать **профессиональный стресс**. В некоторых случаях он даже полезен. Стресс на работе мобилизует работника, увеличивает его эффективность. Но при сильном или хроническом стрессе последствия не очень благоприятны. Такой работник начинает испытывать постоянное напряжение, волнение, беспокойство. А это отражается не только на уровне его продуктивности, но и на физическом и эмоциональном здоровье. Поэтому важно научиться управлять **стрессом на работе**. А как это сделать вы узнаете далее.

Симптомы стресса:

- Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.
- Плохой, беспокойный сон.
- Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.
- Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.
- Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.
- Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.
- Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.

- Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.
- Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

Если вы находитесь в стрессовом состоянии, это означает одно: ваш организм среагировал на какой-либо внешний раздражитель.

Причины стресса на работе

Существует много причин **профессионального стресса**. К их числу относятся как организационные факторы, так и личностные особенности каждого человека.

В основном стрессы в организациях связаны непосредственно с деятельностью на работе. Около 60% людей боятся своих руководителей, особенно если их начальство слишком авторитарно и не дает никакой поддержки. Стресс на работе возникает и при большой перегрузке. Например, когда двое работников вкалывают за четверых. Или когда на человека обрушивается слишком большой поток информации.



Отсутствие поощрений, расплывчатые границы обязанностей и полномочий оказывают не очень хорошие отпечатки на нервной системе.

Еще один фактор стресса – это уровень увлеченности. Если человеку не нравится его работа, если она не вызывает интереса, то это приводит к постоянному недовольству и накоплению отрицательных переживаний.

Рутинная работа тоже может привести к стрессу, поэтому нужно ее как-то разнообразить.

Стрессы на работе могут быть связаны и с коммуникацией. Если у кого-то не ладятся отношения с другими сотрудниками, это приводит к дискомфорту и напряжению.

Так же могут привести к стрессу в организации следующие факторы:

Плохое освещение помещения, шумы, плохая вентиляция, неудобное рабочее место.

Из личных факторов наиболее значимыми являются низкий уровень стрессоустойчивости, перфекционизм, холерический темперамент, плохая адаптация. А так же проблемы в других сферах жизни, которые человек переносит на работу.

Профилактика стресса на работе необходима. Намного проще предотвратить стрессы, чем в дальнейшем работать с последствиями воздействия стрессовых ситуаций. Способы по профилактике стресса:

Отношение на работе

1. Семинары, тренинги, ролевые игры, которые направлены на повышения стрессоустойчивости, на умение справляться с непредвиденными обстоятельствами.

2. Доверительные отношения сотрудников друг с другом, дружный коллектив, возможность поговорить с коллегами о том, что тревожит.

3. Производственная гимнастика, музыкальная пауза или чаепитие, а так же коорпаративные выезды на природу.

4. Возможность рассказать руководителю о том, ЧТО ВОЛНУЕТ.

Личное отношение к работе

1. Умение планировать свою деятельность.

Очень важно для того, чтоб не расходовать свое время впустую, правильно его спланировать, расставить приоритеты, делать только то, что действительно важно именно сейчас.

2. Работа только в рабочее время

Работа создана для работы, а дом – для отдыха и общения с семьей. Следуйте этому важному правилу. Отпускайте мысли о своей профессиональной деятельности, как только вы закрыли дверь в кабинет и вышли на улицу.

3. Умение говорить нет

Если вам дают новые поручения, а вы чувствуете, что не справляетесь, то откажите. Выполняйте только свою работу.

4. Поиск своего любимого дела

Если вам не нравится работа, ищите новую. Спросите себя: «Чем вам действительно нравится заниматься?» Идите к своему предназначению.

5. Перестаньте гоняться за деньгами. Деньги – это не цель, а средство. Лучше поработайте со своим мышлением и поймите истинную причину недостатка финансов. Займитесь личностным ростом.

Вне работы

Стрессы у персонала могут быть не только связаны с работой. Человек может принести негативные переживания из других сфер жизни. Поэтому сам человек в первую очередь должен заботиться о своем психо-эмоциональном состоянии, а не его работодатель. Каждый человек должен быть ответственен за свои переживания, за здоровье своей нервной системы. Нужно давать своему организму отдых, тогда когда он в

нем нуждается. Для этого подойдут различные техники релаксации и медитации. Хорошо помогает фитнес, плавание, йога, езда на велосипеде или любой другой вид спорта. Главное, чтоб человек получал от занятий удовольствие.

Ну и хотелось бы подчеркнуть важность установок. Нужно настраивать себя на успех. А в моменты нервного напряжения говорить различные позитивные мысли, которые помогут успокоиться. Важно поддерживать себя в любой ситуации. И любить себя, что бы ни случилось!

