

28 апреля -
ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ ОХРАНЫ ТРУДА!

В этом году девиз всемирного дня
– «Стресс на рабочем месте»

Преодоление стресса на рабочем месте

Рекомендации для снижения стресса на работе за счёт улучшения организации и правильного выбора жизненных ориентиров и профессиональных приоритетов:

- **Создайте сбалансированный график.** Проанализируйте ваше расписание, обязанности и повседневные задачи. Помните, что ваша работа не должна быть игрой на выживание. Постарайтесь найти баланс между работой и семейной жизнью, общественной деятельностью и хобби, ежедневной ответственностью и отдыхом.
- **Не перегружайте себя.** Избегайте постоянного напряжения. Старайтесь не откладывать выполнения множества важных задач на последний день. Просыпайтесь раньше. Запас в 10-15 минут избавит вас от спешки и утреннего стресса. Ранний подъём сделает ваш день немного длиннее и позволит вам быть пунктуальнее.
- **Делайте регулярные перерывы в работе.** Убедитесь, что вы делаете короткие передышки для работы головного мозга в течение дня. В обед постарайтесь уйти со своего рабочего места. Короткий отдых поможет вам расслабиться, это поможет вам работать продуктивно.
- **Управляйте своими задачами.**
- **Список приоритетных задач.** Составьте список задач, которые вы должны решить в порядке убывания их важности. В первую очередь уделяйте внимание наивысшим приоритетам. Если вам необходимо сделать что-то не особенно приятное, займитесь этим как можно раньше. А оставшуюся часть дня посвятите более приятным делам и обязанностям.
- **Разбивайте крупные проекты на части.** Если крупный проект кажется невыполнимым, не бойтесь, просто разбейте его на большое количество маленьких этапов-шагов и выполняйте их постепенно. Сосредотачивайтесь на выполнении каждого шага в отдельности, вместо того чтобы думать обо всём и сразу.
- **Делегируйте ответственность.** Вы не должны делать всё. Если в вашей компании есть люди, которые могут справиться с выполнением одной из ваших задач, почему бы не позволить им заниматься этой задачей? Отпустите желание самостоятельно выполнять и контролировать все, даже самые незначительные, задачи. И вы снизите уровень своего напряжения.

Сокращение стресса на работе при помощи эмоционального самоконтроля

Эмоциональный самоконтроль на рабочем месте состоит из четырех основных компонентов:

- Самосознание – способность распознавать свои эмоции и понимать их влияние на ваши решения.
- Самоуправление - способность контролировать свои эмоции и поведение и адаптироваться к меняющимся обстоятельствам.
- Общественное сознание - способность чувствовать, понимать и реагировать на чувства и эмоции других людей. Помогает комфортно себя чувствовать в коллективе.
- Управление отношениями – способность вдохновлять, влиять и взаимодействовать с другими людьми, желание и умение регулировать конфликты. Чем выше ваша способность к эмоциональному самоконтролю, тем проще вам справиться с профессиональным стрессом. К счастью, эмоциональный самоконтроль – не является врождённым свойством, это то, чему мы можем учиться на протяжении всей жизни.

Признаки профессионального стресса

Физические признаки: головная боль, зубная боль, боль в груди, боли в сердце, одышка. Учащение сердцебиения, высокое кровяное давление, боли в мышцах, расстройство желудка, запор или диарея. Повышенное потоотделение, усталость, бессонница, снижение иммунитета.

Психосоциальные признаки: беспокойство, раздражительность, печаль, гнев. Частые перепады настроения, гиперчувствительность, апатия, депрессия, замедленная реакция или скачкообразность мыслей. Ощущение тревоги, беспомощности и безнадежности.

Поведенческие признаки: переедание или потеря аппетита, нетерпение, раздражительность, озлобленность, увеличение употребления алкоголя, никотина или наркотиков, социальная самоизоляция (нежелание общаться с другими людьми), пренебрежение ответственностью, низкая производительность труда, несоблюдение правил элементарной личной гигиены, изменение отношений в семье.

Рекомендации по преодолению стресса

- Будьте доброжелательны с коллегами и подчиненными.
- Совершенствуйте свои коммуникативные навыки – учитесь говорить так, чтобы вас понимали именно так, как вы хотите.
- Соблюдайте принципы тайм менеджмента, учитесь управлять временем.
- Повышайте квалификацию – обязательно посещайте запланированные в коллективе курсы.
- Регулярно выполняйте простые физические упражнения перед выходом на работу: лежа в постели можно сделать 20 повторений упражнения для мышц брюшного пресса. После чего встать, потянуться вверх в течение 10 секунд. Далее, не спеша сделать 20-30 приседаний, и если получится – отжиманий. Кроме того, после работы нужна легкая аэробная нагрузка, например, 30-ти минутная прогулка быстрым шагом или часовая прогулка перед сном в спокойном и размеренном темпе.

Причины стрессов на рабочем месте

- Страх увольнения.
- Рост требований со стороны начальства без увеличения заработной платы.
- Необходимость постоянно поддерживать определённый уровень работы.

Когда напряжение на работе уменьшает работоспособность или существенно влияет на личную жизнь, самое время принимать меры. Сначала важно обратить внимание на физическое и эмоциональное здоровье. Здоровому человеку гораздо проще противостоять стрессу. Чем лучше вы себя чувствуете, тем проще вам будет справляться со стрессом, когда работа становится непосильной.

Забота о себе не требует кардинального переворота в образе жизни. Даже пустяки могут поднять настроение и повысить уровень энергии. Сделайте всего один шаг и вскоре вы увидите, что количество стресса в жизни значительно сократилось. После этого, возможно, захочется сделать другие шаги для достижения баланса и гармонии в своей жизни.

1 шаг - жизнь в движении. Спорт – это потный, но эффективный способ подъёма настроения, повышения энергии, обострения внимания и расслабления для ума и тела. Для максимального расслабления вам потребуется 30 минут ежедневных интенсивных физических нагрузок.

2 шаг – еда в радость. Желательно есть то, что хочется именно сейчас, от чего «текут слюнки». Если есть возможность, принимайте пищу небольшими и дробными порциями в спокойной, располагающей к трапезе обстановке. Культура питания – важная составляющая здорового питания. Кроме того, частые и дробные перекусы способствуют сохранению нормального

уровня сахара в крови – ведь низкий уровень сахара заставляет чувствовать беспокойство и раздражительность. Переедание делает человека вялым и лишает на продолжительное время работоспособности.

3 шаг – все в меру. Потребление алкоголя важно сократить до минимума. Понимание, что простая передозировка алкоголя снижает работоспособность организма человека вдвое на 3-4 дня – хороший аргумент в пользу умеренного потребления в течение рабочей недели и не только. Курение способствует снижению иммунитета, разрушает сосуды, наносит непоправимый вред легочной системе и снижает работоспособность на 25-30% - выводы делайте сами. Еще никотин повышает уровень тревоги, а это прямая дорога к депрессии.

4 шаг – здоровый сон. Беспокойство и стресс – главные причины бессонницы. Однако недосып снижает работоспособность, реакцию и способность концентрироваться, что на рабочем месте неминуемо ведет к стрессу. Бессонница ставит под угрозу способность противостоять стрессам. Гораздо легче сохранить эмоциональное равновесие, когда вы хорошо отдохнули.

Способы снятия нервного напряжения

1. Упражнение «Стряхни». Время проведения 5 мин. Встать, чтобы вокруг было достаточно места. Последовательно отряхивать ладони, локти, плечи, затем ноги, и затем потрясти головой. Представлять как все негативные мысли, переживания покидают вас.

2. Массаж пальцев рук. 1. Большим и указательным пальцами в течение 2-4 мин. поочередно массировать фаланги каждого пальца. 2. Массировать биологически активную точку с тыльной стороны ладони между большим и указательным пальцем.

Как преодолеть стресс, связанный с переходом на новое место работы, в новый коллектив

Вам необходимо постепенно развить в себе навыки эмоционального и невербального способа общения, которые включают в себя следующие приёмы:

- Подготовьтесь к стрессу психологически – вспомните состояние внутренней гармонии и умиротворения. Постарайтесь научиться входить в это состояние в любой ситуации. Возможно, в этом вам поможет глубокое дыхание или воспоминания о счастливых моментах жизни.
- Отдавайте отчёт собственным эмоциям. Проговаривайте про себя: «сейчас я злюсь» или «сейчас я обижен» и т.д. Это упражнение поможет вам запомнить негативные эмоции, осознать и постараться переключиться на позитивный лад. Такая практика поможет вам научиться разбираться не только в своих эмоциях, но и в эмоциях окружающих вас людей. К примеру, если вы недавно устроились на работу, это поможет вам быстрее влиться в коллектив и понять, кто есть кто.
- Научиться распознавать и эффективно использовать невербальные сигналы, которые составляют 95-98% от вашего процесса коммуникации. Помните, что важно не то, что вы говорите, а как вы это говорите.
- Смейтесь. Ничто так не разряжает атмосферу, как хорошая шутка. Но знайте меру, т.к. шутки над другими людьми могут привести к обратному эффекту. Не смейтесь над коллегами.
- Учитесь слушать. Человек, который умеет слушать, очень ценен.