

СТРЕСС НА РАБОТЕ И СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯ ИМ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ.

Человек в большом городе пребывает в состоянии постоянного напряжения. Важно везде и все успеть: утром привести себя в порядок, позавтракать, отправить детей в детский сад, школу, успеть на автобус, на работу...

Особенно остро дефицит времени ощущается на рабочем месте. Кажется, что как только человек переступает порог дома, он из милого добропорядочного гражданина превращается в недовольного, часто агрессивного человека, готового «порвать» каждого встречного. А всё почему? Производственный стресс!

И все же, несмотря на то, что стресс является нормальной частью нашей жизни, не стоит забывать, что постоянный стресс на работе существенно снижает производительность труда, физическое и эмоциональное здоровье. Именно поэтому так важно найти способы, чтобы держать производственный стресс под контролем. К счастью, каждый из нас может самостоятельно ограничивать и управлять стрессом на работе, для этого необходимо правильно определить его признаки.

Признаки стресса на работе.

Как понять, что с профессиональным стрессом необходимо что-то делать? В этом вам помогут признаки профессионального стресса, ведь его влияние бывает воистину непредсказуемым.

Физические признаки:

- головная боль
- зубная боль
- боль в груди, в сердце, одышка
- учащение сердцебиения
- высокое кровяное давление
- боли в мышцах
- расстройство желудка
- 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 и никотина
- социальная самоизоляция (нежелание общаться с другими людьми)
- пренебрежение ответственностью
- низкая производительность труда
- несоблюдение правил элементарной личной гигиены
- изменение отношений в семье

Как же справиться со стрессом на работе?

Следуя рекомендациям можно легко держать стресс на рабочем месте под контролем. Для этого:

- 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 на работе курсы и тренинги;
- регулярно выполняйте простые физические упражнения перед выходом на работу:
 - ✓ лежа в постели сделать 20 повторений упражнения для мышц брюшного пресса;
 - ✓ встать, потянуться вверх в течение 10 секунд;
 - ✓ не спеша сделать 20-30 приседаний, отжиманий;
- после работы нужна легкая аэробная нагрузка:
 - ✓ 30-ти минутная прогулка быстрым шагом или часовая прогулка перед сном в спокойном и размеренном темпе.

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.

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 подъема 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.** 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.

**Снижение уровня стресса на работе за счёт улучшения
организации и правильного выбора
жизненных ориентиров и профессиональных приоритетов:**

- Создание сбалансированного графика. 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 подъем сделает ваш день немного длиннее и позволит вам быть пунктуальнее.
- Делайте регулярные перерывы в работе. Убедитесь, что вы делаете короткие передышки для своих мозгов в течение дня.
- 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.
- Делегируйте ответственность. Вы не должны делать всё. 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:

1. Самосознание – способность распознавать свои эмоции и понимать их влияние на ваши решения.
2. Самоуправление - способность контролировать свои эмоции и поведение и адаптироваться к меняющимся обстоятельствам.
3. Общественное сознание - способность чувствовать, понимать и реагировать на чувства и эмоции других людей. Помогает комфортно себя чувствовать в коллективе.
4. 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.