Тема Всемирного дня охраны труда в 2016 году:

«Стресс на рабочем месте: коллективный вызов»

Под таким девизом 28 апреля 2016 года пройдет Всемирный день охраны труда – международная акция по развитию идей безопасного и достойного труда. Международная организация здоровья причисляет стресс к главным заболеваниям, угрожающим здоровью человека в нынешнем веке. Все больше работников подвергаются воздействию психосоциальных рисков, возникающих в организации труда и в трудовых отношениях из-за усиления напряженности современной трудовой жизни. Как сформировать культуру управления стрессом на рабочем месте, как минимизировать его воздействие, как создать благоприятные условия труда на рабочих местах – ответы на эти и другие вопросы должны быть сформулированы в рамках мероприятий, приуроченных к Всемирному дню охраны труда.

Рекомендации по управлению стрессом на рабочем месте

Проблема

Стресс на работе - весьма частое и вредное по своим последствиям явление. Организация Объединенных Наций в своем отчете называет стресс на рабочем месте "чумой двадцать первого века". По оценкам многочисленных экспертов в настоящее время значительная часть населения страдает психическими расстройствами, вызванными острым или хроническим психологическим стрессом. Он приобретает масштабы эпидемии и представляет собой основную социальную проблему современного общества.

По мнению экономистов, болезни, связанные со стрессами, обходятся организациям в миллиарды рублей (лечение, компенсации рабочим, потери, связанные с прогулами и текучестью кадров). Стресс прямо или опосредованно выступает одной из главных причин коронарной недостаточности, рака, легочных заболеваний, различного рода травм, самоубийств, а также многих других серьезных заболеваний.

Наносимый вред, механизмы, последствия

По данным опросов, проводимых страховыми компаниями:

- 1 000 000 отлучек с рабочих мест был вызван стрессами,
- 27% опрошенных работников различных фирм заявили, что к большинству стрессов в их жизни привела работа,
- 45% заявили, что стрессы, связанные с работой, имеют очень высокий или чрезвычайно высокий уровень,
- одна треть рабочих думали об уходе исключительно из-за стрессов, связанных с работой,
- 70% заявили, что стресс на работе снизил их физическое и умственное здоровье.

Наиболее частые проявления стресса: повышенная нервозность, тревожность, повышение кровяного давления, гневливость, раздражительность, усталость, подавленность, депрессия.

Стрессогенные факторы:

Физические и гигиенические условия работы:

- температура окружающего воздуха (значительное повышение или понижение вызывает стресс);
- уровень освещенности (значительное повышение или понижение вызывает стресс);
- качество воздуха (загрязнение воздуха посторонними веществами вызывает стресс);
- шум, вибрация (значительное увеличение вызывает стресс);
- уплотненность, скученность рабочих мест;
- изолированность рабочего места;
- соответствие работы биологическим ритмам организма (например, сон-бодрствование, время приема пищи и др.) (чем более не соответствует, тем выше стресс);
- монотонность работы либо, наоборот, "гонка", авралы;
- наличие и продолжительность перерывов для восстановления сил (чем больше и продолжительнее, тем ниже уровень стресса).

Факторы эмоционального плана:

- уровень ответственности (чем выше, тем выше стресс);
- реалистичность ожиданий от работника (чем менее реалистичны, тем выше стресс);
- степень опасности для жизни и здоровья работника (чем выше, тем выше стресс).

Информационные факторы:

- конкретность и определенность должностных обязанностей (чем конкретнее, тем ниже стресс);
- четкость и ясность алгоритмов работы (чем четче и яснее, тем ниже стресс);
- уровень эвристичности деятельности (чем выше, тем выше стресс);
- уровень обучения рабочим навыкам и управлению необходимым оборудованием (чем ниже, тем выше стресс).

Коммуникативные факторы:

- уровень в иерархической структуре организации (чем выше, тем выше стресс);
- стиль управления руководства (чем более "ядовитый" и критикующий, тем выше стресс);
-возможности для общения с коллегами (чем больше, тем ниже стресс).

Ниже приведен примерный уровень стресса, испытываемый работниками разных профессий (по данным исследований):

Профессия	*Балл*
Шахтер	8,3
Пилот гражданской авиации	7,5
Журналист	7,5
Строитель	7,5
Зубной врач	7,3
Актер	7,2
Политический деятель	7,2

Общественный деятель	7,0
Врач общей практики	6,8
Учитель	6,2
Водитель автобуса	5,9
Продавец	5,7
Дипломат	4,8
Фермер	4,8
Почтальон	4,0
Программист	3,7
Работник музея	2,8
Библиотекарь	2,0

Влияние стрессов на различные системы организма.

Система кровообращения. Есть многочисленные свидетельства значительного влияния психологического состояния человека на развитие болезней сердца. Беспокойство, страх, гнев способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Стресс приводит к выделению дополнительных гормонов, увеличивающих частоту сердечных сокращений и уровень артериального давления, кровеносные сосуды сужаются. Все это может привести к инфаркту и инсульту.

Костно-мышечная система. Стресс в соответствии с синдромом борьбы или бегства вызывает напряжение мышц, независимо от того, реальна угроза или воображаема. Мышцы создают дополнительную нагрузку связкам, сухожилиям, суставам, что порождает их боли. Кроме того, со временем мышцы слабеют и устают, отсюда и головные боли, боли в спине, шее, лопатках, коленях.

Пищеварительная система. При сильном стрессе слюнные железы прекращают выделение слюны, либо, наоборот, резко его увеличивают. Желудок увеличивает секрецию кислот, создавая избыточную кислотность, провоцирующую тошноту, изжогу, приводящую к возникновению язвы желудка. Другой возможный результат стресса - диарея.

Иммунная система. Стресс снижает иммунитет, открывая доступ различного рода инфекциям. Кроме того, результаты недавних исследований (2006 г.) британских ученых подтвердили связь онкологических заболеваний и сильных эмоций (прежде всего, страха).

Дыхательная система. Известно большое количество случаев, когда сильный стресс (смерть в семье, автомобильная авария, а иногда и простой визит к стоматологу) вызывал приступы астмы.

Как видим, сам по себе стресс редко вызывает серьезные заболевания, однако он явно способствует тому, что "выходит из строя" наиболее ослабленная часть организма. Увы, при сильном хроническом стрессе этот "выход из строя" необратим.

Люди по-разному реагируют на стресс. Специалисты выделяют физиологические и психологические реакции.

Физиологические реакции:

- реакция тревоги - сложные телесные и биохимические изменения,

отражающие попытку организма восстановить нормальное функционирование; люди жалуются на лихорадку, боли в мышцах и суставах, потерю аппетита и общее чувство усталости;

- стадия сопротивления - симптомы стадии тревоги исчезают, и физиологическая сопротивляемость повышается относительно нормального уровня, чтобы справиться с продолжающимся стрессом. Однако увеличивается секреция различных желез, понижается сопротивляемость инфекциям;

- стадия истощения - наступает, если стресс сохраняется слишком долго. Организм уже не может продолжать выделять повышенное количество гормонов и адаптироваться к продолжающемуся стрессу, вновь возникают симптомы реакции тревоги, но, как правило, в более выраженной форме. Нередко истощение приводит к эмоциональному опустошению, деперсонализации, ощущению неудачи. Человек постоянно чувствует себя усталым и на работе, и в свободное время.

Психологические реакции на стресс в значительной степени определяются тем, как мы воспринимаем окружающий мир. Люди с пессимистичным взглядом на мир переживают стресс тяжелее, чем оптимисты. Как правило, автоматическая бессознательная реакция на стресс - включение того или иного защитного механизма:

Защитные механизмы	*Определение*
Подавление	Исключение неприемлемых идей или переживаний из области сознания
Отрицание	Восприятие угрожающих объектов как безобидных
Фиксация	Определенный вид вознаграждения сохраняет свою актуальность и после того, как человек проходит стадию, на которой оно было уместным
Регрессия	Возвращение к поведению, больше соответствовавшему ранней стадии развития
Рационализация	Оправдание неприемлемого поведения какими-либо "убедительными" доводами
Интеллектуализация	Снижение тревожности с помощью эмоционально отчужденного анализа ситуации
Проекция	Приписывание наших неприемлемых идей или переживаний другим
Перенос	Угрожающие идеи или импульсы направляются на менее угрожающие объекты
Сублимация	Перевод социально неприемлемых побуждений в приемлемые виды поведения
Отреагирование	Снижение тревоги или неприятного напряжения с помощью их выражения в открытом поведении
Формирование реакций	Развитие осознаваемых переживаний и поведения, противоположных бессознательным и вызывающим тревогу

Стресс также вызывает широкую гамму эмоциональных переживаний, от веселого возбуждения перед лицом незначительного нового стрессогенного фактора до более типичных негативных эмоций гнева, страха, ревности и уныния.

Поведение людей в сложной ситуации отчасти зависит от интенсивности переживаемого стресса. Мягкий стресс прибавляет нам энергии, делает более бдительными, активными и находчивыми. Однако умеренный стресс уже может оказать разрушительное влияние на нашу жизнь, в частности, на сложные виды поведения, например, написание научной работы. В состоянии умеренного стресса человек становится менее чувствительным к окружению, легко раздражается и чаще склонен следовать определенным компенсаторным стратегиям. Сильный стресс подавляет поведение и приводит к апатии (упадку чувств) и неподвижности, как, например, у больных с тяжелыми формами депрессии, ощущающих свою беспомощность перед лицом неодолимых препятствий или потерь.

Что можно изменить при воздействии на этот фактор?

Известно, что риск для здоровья можно уменьшить, снизив уровень стресса до мягкого (см. выше), т.е. не позволяя ему "задерживаться" на стадии сопротивления и, тем более, переходить в стадию истощения. Так, результаты одного из проведенных исследований показали, что повышенный уровень особых защитных белков, вырабатывающихся в ответ на стресс, увеличивает продолжительность жизни. Кратковременный физиологический стресс приводит к долгосрочным положительным последствиям для клеток, так как выделяется большое количество белков, захватывающих все поврежденные или неправильно построенные белки. Овладение субъектом разнообразным репертуаром копинг-стратегий (см. ниже) значительно повышает уровень его социальной адаптации вообще и успешность профессиональной деятельности, в частности, увеличивает шансы карьерного роста.

Полное же освобождение от стрессов вызывает скуку, апатию, снижает мотивацию к труду и знаниям, общую энергетику организма, поэтому вряд ли должно рассматриваться как цель оздоровительной работы.

В организационном плане нужно учитывать, что:

- стресс увеличивается, если возможности контроля работником за своей деятельностью уменьшаются, а психологические требования к нему (рабочая нагрузка, ответственность, монотонность деятельности и др.) растут;

- стресс уменьшается, если контроль растет, а психологические требования уменьшаются;

- стресс уменьшается, если увеличивается социальная поддержка со стороны сослуживцев и администрации, а также членов семьи.

Меры воздействия

Нередко человек автоматически, непроизвольно использует способы снижения стресса, которые можно назвать "житейскими".

1. Еда, выпивка или курение.

Пример: люди, переедающие, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками или курящие больше обычного, будучи в состоянии стресса.

2. Плач, смех или ругань.

Пример: люди, находящие временное облегчение в плаче, любящие пошутить перед экзаменом или начинающие ругаться, сделав ошибку.

3. Прикосновения или сексуальная активность.

Пример: люди, начинающие прижиматься или обниматься с другими в тяжелую минуту, или те, кто ищет облегчение от депрессии в увеличении сексуальной активности.

4. Снятие напряжения в работе или игре.

Пример: люди, снимающие стресс интенсивными физическими упражнениями, спортом или какими-либо видами отдыха.

5. Проговаривание и обдумывание переживаний.

Пример: люди, снимающие напряжение путем обсуждения своих проблем с сочувствующими слушателями, или люди, предпочитающие обдумывать их в одиночестве.

Поведение человека, направленное на преодоление стрессовой ситуации, в которой он оказался, специалисты называют копинг-стратегиями. В теории копинг-поведения, выделяются основные, базисные копинг-стратегии: "разрешение проблем", "поиск социальной поддержки", "избегание".

Копинг-стратегия разрешения проблем отражает способность человека определять проблему и находить альтернативные решения, эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, тем самым, способствуя сохранению как психического, так и физического здоровья.

Копинг-стратегия поиска социальной поддержки позволяет при помощи мысленных, эмоциональных и поведенческих ответов успешно справляться со стрессовой ситуацией. Отмечаются некоторые половые и возрастные различия в особенностях социальной поддержки. В частности, мужчины чаще обращаются за инструментальной поддержкой, а женщины - как за инструментальной, так и эмоциональной. Молодые пациенты наиболее важным в социальной поддержке считают возможность обсуждения своих переживаний, а пожилые - доверительные отношения.

Копинг-стратегия избегания позволяет личности уменьшить эмоциональное напряжение, эмоциональный компонент стресса до изменения самой ситуации. Активное использование индивидом копинг-стратегии избегания можно рассматривать как преобладание в поведении мотивации избегания неудачи над мотивацией достижения успеха, а также как сигнал о возможных внутриличностных конфликтах.

Сознательное использование копинг-стратегии позволяет значительно снизить уровень испытываемого стресса.

Для целенаправленного снижения стресса на работе необходимо произвести непредвзятую оценку собственно работы и своего рабочего места. Нужно выяснить:

- какие условия на работе создают негативные эмоции,
- какие условия можно изменить самостоятельно,
- какие ситуации нельзя изменить и необходимо принять такими, какие они есть,
- стоит ли их принимать или следует уйти.

Если принято решение остаться и попытаться изменить некоторые условия

работы, то можно воспользоваться как преимущественно физиологическими, так и психологическими методами и приемами.

Следует начать с формирования оптимистичного взгляда на мир. Это связано с известной зависимостью: чем более негативная информация на уме, тем более негативную реакцию проявляет тело.

Важный навык, который необходимо сформировать, - уверенность в себе. Если руководство загружает подчиненных все новыми и новыми обязанностями, нужно уметь говорить "нет".

Общение с коллегами, обсуждение с ними их и своих профессиональных трудностей - один из эффективных способов снижения стресса.

Вот несколько советов.

Если во время работы вы почувствовали, что какая-то ситуация или замечание в ваш адрес "выбили вас из колеи", не реагируйте сразу. Не кричите в ответ, даже если критика или замечания были вызывающе несправедливыми или обидными. Сделайте паузу. Если возможно, уединитесь. Скажите коллегам, что у вас срочный звонок, назначена встреча и т.д. Отдышитесь и вспомните, что жизнь продолжается. Взгляните на себя в зеркало (или мысленно представьте, как вы сейчас выглядите). Не слишком хорошо? Психологи давно установили, что наше тело и эмоции взаимно влияют друг на друга. Распрямите спину, поднимите голову, расправьте плечи. Вы сразу почувствуете себя лучше. Посидите минуту с закрытыми глазами. Подумайте о чем-то отвлеченном - недавно увиденном фильме, прочитанной книге и т.д. Если вы напряжены, не поддавайтесь желанию выпить кофе с булочкой или закурить. Можно использовать только жевательную резинку, таблетки с мятой или маленькую дольку шоколада, причем не жевать его, а рассасывать. Можно выпить чашку горячего сладкого чая.

Заметно снизить стресс позволяет элементарная организация труда:

- уборка в конце рабочего дня рабочего места от лишних бумаг, инструментов, приборов, мусора и др.;
- ежевечернее (в конце рабочего дня) планирование следующего дня с указанием приоритетности каждого дела, при этом завтра необходимо придерживаться составленного плана;
- руководителю надо подумать о делегировании подчиненным некоторых своих полномочий;
- недопустимо пропускать обед или перерывы, на это время лучше покинуть рабочее место, иначе отдых не будет полноценным;
- во время перерывов желательно выполнить несколько физических упражнений (махи руками, ногами, несколько приседаний), хорошо, если удастся подобрать подходящий комплекс упражнений, также эффективна энергичная ходьба (прогулки).

После работы можно заняться спортом, своим хобби или просто прогуляться по улице.

Физические упражнения - один из лучших способов справиться со стрессом. Выделяют обычно упражнения для тренировки сердечно-сосудистой системы, на растяжение и силовые упражнения. Можно заниматься каким-то одним видом либо придумать себе комплекс, включающий по несколько

упражнений каждого вида. Эффективны для снижения стресса также глубокое диафрагмальное дыхание, аутогенная тренировка и медитации.

Итак, обобщая сказанное, отметим, что есть четыре метода, позволяющие противостоять как производственному, так и любому повседневному стрессу:

- укрепление общего состояния здоровья с помощью правильного питания, полноценного отдыха, занятий спортом и др.;
- изменение ситуации, т.е. устранение того, что вызывает беспокойство, насколько это возможно;
- изменение отношения к ситуации;
- уметь расслабляться и не пребывать в обычном для стресса напряжении.

Механизмы поддержки

Организация рабочей среды, в которой поощряются доброжелательные взаимоотношения: каждый понимает, что может рассчитывать на поддержку других.

Эффективная индивидуальная поведенческая психотерапия.

Групповая поведенческая психотерапия.

Семейная психотерапия, направленная на гармонизацию взаимоотношений в семье.

Часто задаваемые вопросы

Правда ли, что люди, испытывающие частые стрессы, полнеют? Сам по себе стресс не вызывает повышения массы тела. Однако некоторые люди, пытаясь справиться со стрессом, начинают переедать (чувство сытости, действительно, несколько снижает ощущение стресса). Вот это переедание и приводит к полноте. Людям, работа которых связана с частыми стрессами, следует контролировать прием пищи.

Какой вид спорта позволяет наиболее эффективно преодолеть стресс? Любые занятия спортом помогают снизить уровень стресса. Главное, чтобы занятие ими доставляло удовольствие. Кстати, речь идет именно о спорте для удовольствия, спортивные соревнования, погоня за рекордами сами нередко выступают источниками стресса.

Большая часть населения Земли страдает психическими расстройствами, вызванными острым или хроническим психологическим стрессом. Негативное влияние стресса на наш организм приобретает масштабы эпидемии и представляет собой одну из главных социальных проблем современного общества. Именно стресс выступает основной причиной коронарной недостаточности, рака, легочных заболеваний, различного рода травм, самоубийств.

Болезни, связанные с психическими расстройствами или переутомлением, обходятся организациям в миллиарды рублей. Компаниям приходится компенсировать служащим лечение, выплачивать деньги за дни, проведенные на больничном, и сталкиваться с проблемой прогулов или текучестью кадров. Но все эти невзгоды можно предупредить, если заранее о себе позаботиться.

Дойти до точки

Если вы чувствуете усталость и раздражение, а количество негативных эмоций накапливается с удвоенной силой, медики рекомендуют снимать стресс прямо на рабочем месте – на это вам потребуется совсем немного времени.

Лучшее средство – дать себе небольшой отдых и подкрепиться. Например, можно погрызть орешки. Они богаты питательными веществами, участвующими в выработке серотонина, витаминами В и Е, антиоксидантами, которые помогут вам побороть стресс.

Эффективно снимает напряжение массаж мочек ушей, в которых сконцентрировано огромное количество акупунктурных точек. Китайцы еще тысячи лет назад знали, что ухо - одна из важнейших акупунктурных систем в нашем теле. Массируйте оба уха одновременно хорошо разогретыми руками, массаж ушей должен длиться не менее минуты, а надавливать на каждую точку рекомендуется около 5 секунд.

Также быстро снять стресс поможет чашечка чая. Черный чай содержит вещества, помогающие организму эффективно противостоять стрессовым ситуациям.

Заметно снизить стресс позволяет элементарная организация труда. Не поленитесь убраться в конце рабочего дня на своем рабочем месте. Стол можно освободить от лишних бумаг, инструментов, приборов, мусора. Предвосхитить появление морального напряжения в ходе рабочего дня поможет также планирование – лучше всего накануне продумать свой следующий день, отметить важные дела и отсортировать то, что может подождать.

Кроме этого, очень важно не пропускать обед и перерывы. Обедать за рабочим местом не рекомендуется, лучше всего куда-нибудь отойти, сменить обстановку - иначе отдых не будет полноценным.

Физические упражнения - один из лучших способов справиться со стрессом. Не пренебрегайте занятиями спортом, прогулками на свежем воздухе и элементарной разминкой. Если работа не идет, все валится из рук и, кажется, что вы вот-вот сорветесь, найдите укромное местечко в офисе и сделайте самую обычную зарядку. Элементарные физические упражнения - махи руками, ногами, несколько приседаний – помогут отвлечься, размять тело и настроиться на работу.

Фактор стресса

Психологи рекомендуют заранее о себе заботиться и создавать такие условия, в которых вам было бы комфортно работать. В частности, следует обратить внимание на физические и гигиенические условия работы, на температуру окружающего воздуха, уровень освещенности, качество воздуха. Если вы выполняете рутинную работу, то лучше избегать любого шума и вибраций. Для многих важно, чтобы их загруженность в течение рабочего дня соответствовала личному биологическому ритму. Поэтому если вам комфортней работать вечером, то стоит именно под себя подстроить свой рабочий график, а не мучатся по утрам от нежелания что-либо делать и с кем-либо разговаривать.

И не забывайте про перерывы в работе, которые помогут отвлечься, восстановить силы, пообщаться с коллегами. Исследования подтверждают тот факт, что люди, работающие в добродушной атмосфере, меньше испытывают стресс.

Кстати, факторы риска различаются для разных профессий. Считается, что наиболее спокойная работа у библиотекарей, а самая нервная – у шахтеров, пилотов авиалайнеров и журналистов. Также большую моральную нагрузку

испытывают актеры, политики, учителя и врачи. Если у вас творческая работа, то помните, что по статистике креативные люди обычно перерабатывают. В течение рабочего дня они находятся под прессингом начальства, а затем еще пытаются работать дома, пишет Росбалт.

Творческие люди часто не справляются с обязанностями в рабочее время и вынуждены отвечать на звонки и электронные письма во внерабочее время. Кроме этого, люди творческих профессий чаще склонны думать о работе до и после рабочего дня.

Помните, что работа, насколько бы она важна не была, не должна заменять семью, общение с друзьями и отдых.

По данным одной из психологических ассоциаций, стресс может спровоцировать головную боль, мышечное перенапряжение, боли в груди, расстройство желудка, упадок мотивации, усталость, тревогу, беспокойство, рассеянность, раздражительность, депрессию, проблемы с наркотиками, социальную отстраненность…

Не спешите паниковать. Психологи уверяют, что стресса можно избежать даже в сегодняшнем гипернапряженном деловом мире. Вот шесть простых приемов:

1. Создайте для себя оазис

Если раньше люди худо-бедно придерживались рабочего графика с девяти утра до пяти вечера, то в сегодняшнем деловом мире нормой считается режим 24/7. Без лишних слов понятно, что такие нагрузки провоцируют много поводов для стресса.

Удивительно простой способ побороть перенапряжение — выключать мобильный телефон и компьютер не только на время сна, но и на час до и после сна. Поначалу будет сложно, потому что привычка проверять почту просто так не исчезнет. К тому же требуется уверенность в себе для того, чтобы дать понять боссу, коллегам и клиентам, что в эти часы вы недоступны. И все же сделайте это.

2. Найдите «лакомые куски»

Слишком длинный перечень задач тоже может послужить причиной для стресса, потому что порождает в вас чувство, что вы никогда его не «разгребете».

Распределите задачи по сложности («легко», «средне», «тяжело»), а потом по степени потенциальной пользы («большое», «среднее», «малое»). Возможно, вы обнаружите всего десяток задач, которые окажутся относительно простыми, но наиболее полезными с точки зрения отдачи. Беритесь за эти «лакомые кусочки» в первую очередь.

В большинстве случаев вы будете достигать 80% целей, выполняя 20% работы.

3. Перераспределите рабочую нагрузку

Необоснованные ожидания способны провоцировать сильнейший стресс, причем нет разницы, кто является источником ожиданий — вы сами, босс или клиенты.

Лекарство от такого стресса — доза реальности. Оцените, сколько времени вам потребуется на решение задачи, насколько велик объем работы, и, основываясь на полученных данных, решите, что на самом деле собираетесь и

можете сделать. Если от вас ожидают, что вы сделаете А, Б, В, Г, а времени хватает только на три задачи, то попросите босса выбрать наиболее важные задачи.

4. Отключитесь от новостей

СМИ, как и любой другой бизнес индустрии развлечений, зарабатывают на том, что провоцируют аудиторию на эмоции. Почти все новости, исключая деловые, вызывают в людях негативные эмоции: гнев, страх, тревогу, опасение, разочарование.

Нам кажется, что новости отвлекают нас от рабочего стресса, но на самом деле они только увеличивают общее напряжении. Это все равно, что пить пиво с похмелья: вроде помогает, но потом становится только хуже.

Поэтому, как только вы слышите или видите новость, которая может заставить вас сердиться или расстроиться, переключите канал или перейдите на другую страницу. При условии, конечно, что эта новость не касается лично вас.

5. Отстранитесь от того, что не можете контролировать

Есть вещи, которые вы просто не можете контролировать: экономика, транспорт, эмоции других людей, поступки клиентов и так далее. За такими событиями полезно наблюдать и прогнозировать их исход, но как только решаете бороться с ними, обрекаете себя на стресс.

Беспокоясь об этих вещах, вы не можете изменить ход событий ни на йоту. Только впустую потратите силы. Меняйте то, что в ваших силах, и не обращайте внимания на то, что вам неподвластно.

6. Избегайте раздражительных людей

Вы можете этого и не замечать, но наша психология устроена таким образом, что мы проецируем на себя настроения окружающих нас людей (это результат работы так называемых «зеркальных нейронов»). Другими словами, вы можете «подхватить» стресс от других людей. Хотя иногда это просто невозможно, но вам следует сторониться напряженных людей.

Как вы снимаете стресс на работе?

Стресс на работе, способы управления стрессом на рабочем месте. Справляемся со стрессом после увольнения с работы

Мы расскажем о природе стресса на работе и его причинах. Также вы найдете здесь интересные и нужные рекомендации о способах ограничения и управления стрессом на рабочем месте.

Человек в наше время пребывает в состоянии постоянного напряжения. Важно везде и все успеть: утром привести себя в порядок, позавтракать, отправить детей в школу. Успеть на автобус, на работу… Рабочий график расписан на недели и месяцы вперед, поэтому особенно остро дефицит времени ощущается на рабочем месте. Кажется, что как только человек переступает порог проходной или офиса, он из милого добропорядочного гражданина превращается в свирепого Цербера, 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 влияние стресса бывает воистину непредсказуемым:
Физические признаки стресса на работе: головная боли, 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 стресса на работе: беспокойство, раздражительность, печаль, гнев. Частые перепады настроения, гиперчувствительность, апатия, депрессия, замедленная реакция или скачкообразность мыслей. Ощущение тревоги, беспомощности и безнадежности.
Поведенческие признаки стресса на работе: 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.

Как справиться со стрессом на работе?

Следуя незатейливым рекомендациям можно легко держать стресс на рабочем месте под контролем:

- 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 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.

Что сделать, чтобы избежать стресса на работе?

Когда люди находятся под действием профессионального стресса, они становятся злыми и раздражительными. Такое состояние не лучшим образом сказывается на качестве их работы и производительности труда. Именно поэтому стресс лучше предупредить, чем бороться с непредсказуемым влиянием стресса на работу. Кроме того, профессиональный стресс не только уменьшает производительность труда, ухудшает взаимоотношения с руководством, коллегами и подчиненными Стресс на рабочем месте оказывает самое пагубное

влияние на здоровье. Ведь самое опасное в стрессе на работе – это продолжительность и очень часто – отсутствие возможности адекватной реакции на раздражитель. Ведь согласитесь, неразумно посылать босса, когда он того заслуживает – и, как результат – стресс.

Почему мы испытываем стресс на работе?

Для профессионального стресса есть множество весьма веских причин:

- Страх увольнения. Потеря работы и стресс, безусловно связанные понятия.

- 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. Также напомним, что 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.

Как снять стресс на работе?

Когда стресс на рабочем месте не дает покоя, невозможно просто игнорировать его. К счастью, есть простые способы восстановления контроля над ситуацией. Ваша способность к самоконтролю будет восприниматься окружающими как сила, что приведёт к улучшению ваших отношений с коллегами и начальством.

Вот несколько советов для снижения 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 подъём 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. В обед постарайтесь уйти со своего рабочего места. Короткий отдых поможет вам расслабиться, это поможет вам работать продуктивно.

Советы по снижению стресса на рабочем месте:

- 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.

К примеру, смена места работы – тоже стресс. Как эмоционально подготовить себя к новому коллективу и с наименьшими эмоциональными потерями пережить первое время на новом месте? Вам необходимо постепенно развить в себе навыки эмоционального и невербального способа общения, которые включают в себя следующие приёмы:

* Признайтесь себе, что вы, возможно, будете испытывать стресс. 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.

Справляемся со стрессом после увольнения с работы.

Никто из нас не застрахован от ударов судьбы. В наши тяжелые времена потеря работы совсем не редкость, фирмы закрываются неожиданно и многие сотрудники не готовы к такому повороту, и после потери работы впадают в глубокую депрессию и не только не могут, но и не желают искать новую работу.

Универсального средства от плохого настроения и депрессии не существует, но можно выделить ряд элементарных решений, которые в итоге приведут ваше состояние в норму. Увольнение – это всегда стрессовый фактор и основная причина депрессии, поэтому чтобы пережить стрессовую ситуацию с наименьшими потерями необходимо придерживаться некоторых правил. Симптомы стресса после потери работы могут быть различными – это лень, потеря аппетита, раздраженность, эмоциональное и физическое истощение, плохое настроение и самочувствие.

Не всегда после увольнения стоит бросаться искать новую работу, вы переживете еще больший стресс, если это не удастся сделать с первого раза и в короткие сроки. Иногда лучше дать себе время на отдых, особенно если предыдущая работа была тяжелая и напряженная. Однако, просто лежать дома в кровати и целыми днями смотреть телевизор не выход. Такой отдых вряд ли поможет выйти из прострации. Не давайте себе застыть на одном месте. Чем дольше вы будете лежать на кровати, тем сложнее потом будет с нее подняться. Запомните, из состояния глубокого стресса выбираться намного тяжелее, самому справиться и устранить все симптомы депрессии будет невозможно и придется обращаться к специалистам — психологам и психотерапевтам.

Движение – это жизнь, поэтому, не смотря ни на что, гуляйте, делайте физические упражнения, двигайтесь, ходите по магазинам, кафе, встречайтесь с друзьями и больше времени уделяйте родным и близким людям. Посетите те места, куда вы в прошлом по причине высокой занятости на работе не могли сходить. Это может быть кинотеатр, различные муниципальные учреждения, диспансеризация в поликлинике или визит к стоматологу. Запишитесь в бассейн, фитнесс или на курсы повышения квалификации. Тратьте на сон не больше чем 8 часов в сутки.

Во время такого вынужденного отдыха будет время подумать над тем, каковы ваши пожелания к новой работе. Хотите ли вы заниматься тем, чем раньше, или хотели бы попробовать что-то новое? А может вы давно мечтали обрести новую профессию, попробовать себя в новой «роли»?

Постарайтесь во всем найти вдохновение, смотрите фильмы, читайте книги, представляйте себя работающей на новой интересной должности или с наслаждением мечтайте как возвращаетесь к своей старой профессии, только на новом месте. Рисуйте образы своих новых коллег по специальности. Все это поможет соскучиться по работе и с новыми силами приниматься за ее поиски. Хороший метод избавиться от эмоционального напряжения – излить душу, расскажите о наболевшем близкому другу или родственнику, поплачьте, вспомните все, что вас тревожит, но только один раз. Расскажите и забудьте.

Настройте себя на положительный лад, чтобы с вами не произошло, будь то потеря работы или любая другая стрессовая ситуация, ничего уже не изменить, но продолжать жить и работать все равно придется. Перестаньте винить себя и искать в себе отрицательные стороны, возьмите себя в руки и в любой ситуации ищите лишь положительные моменты. Вспомните о своих достоинствах, запишите их на бумаге, тем самым вы поднимите свою самооценку и с легкостью найдете новую работу. Хорошие специалисты нужны всегда и везде, внушите себе, что вы квалифицированный работник, позитивный

человек и отличный коллега. Даже если с первого раза не удастся найти подходящую работу, не отчаивайтесь, продолжайте поиски и работу над собой, тогда такая причина стресса как потеря работы, покажется вам пустяком.

Выгорание на работе приводит к большему числу смертей, чем курение

Длительный стресс оказывает негативное влияние на наше здоровье. Как показало последнее исследование, «перегрев» на работе может быть даже хуже для нашего сердца, чем курение.

Многие люди сегодня работают больше часов в неделю, реже ходят в отпуска и позже отправляются на пенсию. Они являются первыми кандидатами на получение диагноза «рабочее выгорание» — физическое и когнитивное истощение, которое происходит от слишком сильного напряжения в течение длительного времени.

Исследователи из Тель-Авивского университета (Tel Aviv University) изучили, как этот феномен — выгорание на работе — сказывается на сердечно-сосудистой системе. К удивлению ученых, оказалось, что самые загруженные сотрудники имеют на 79% больше проблем с сердцем, чем их сверстники, занимающие менее ответственные должности, связанные с не настолько высокой нагрузкой.

– Это тревожный факт. И намного более серьезный показатель, чем мы ожидали, — говорит Шарон Токер (Sharon Toker), руководитель исследования, которое было опубликовано в журнале «Психосоматическая медицина» (Psychosomatic Medicine).

Полученные данные свидетельствуют, что перегрузки на работе стали даже более частой причиной, приводящей к ишемической болезни сердца, чем отсутствие физической активности и курение.

– Некоторые из факторов, которые способствуют выгоранию, являются общими для большинства работников. Это, в частности, высокое напряжение, большой объем работы, отсутствие контроля за ситуацией, отсутствие эмоциональной поддержки и непрерывная работа в течение длительного времени, — добавляет Токер. — Эти вещи приводят к износу, который в конечном итоге ослабляет организм.

В ходе исследования ученые отслеживали состояние 8 838 «практически здоровых» работающих мужчин и женщин в течение 3,5 лет. У каждого участника периодически измерялся уровень выгорания. Чтобы определить, насколько негативная рабочая обстановка складывается у испытуемых, специалисты Тель-Авивского университета просили их выбрать один из вариантов ответа — «никогда», «иногда», «часто» или «всегда» — на следующие пять вопросов:

1. Как часто вы устаете настолько, что утром вам не хватает сил и энергии, чтобы идти на работу?

2. Как часто вы чувствуете себя физически истощенным настолько, что можно сказать — «батарейки» закончились?

3. Как часто вам трудно сосредоточиться на своих мыслях и сконцентрировать внимание?

4. Как часто вы боретесь с собой, чтобы начать работать над сложными проблемами?

5. Как часто вы чувствуете себя эмоционально оторванными от коллег или клиентов и не в состоянии реагировать на их просьбы или общаться с ними?

Два или более ответов «часто» или «всегда» являются «красным флагом», свидетельствующем о рабочем выгорании, — отмечает Токер.

Помимо измерения «рабочего перегрева» ученые периодически проводили обследование сердечно-сосудистой системы участников эксперимента. Специалисты также учитывали и другие факторы риска, такие, как пол, возраст, предрасположенность к заболеваниям сердца и курение.

«За время наблюдения мы зафиксировали 93 новых случая ишемической болезни сердца (ИБС), — говорится в докладе. — Выгорание на работе привело к увеличению риска развития заболевания на 40%... У 20% участников исследования, которые показали наибольший уровень усталости от работы, этот риск был выше практически в два раза — 79%».

– Эти результаты являются ценными для профилактики заболеваний, — говорит Токер. — Медицинские консультанты, которые знают, что их пациенты испытывают постоянный стресс на работе, должны внимательнее контролировать возможные признаки ишемической болезни и других заболеваний сердца.

Ученые отмечают, что помочь от «рабочего перегрева» могут систематические физические упражнения, а также длительный хороший сон. В то же время смена рабочего места на более «гуманное» будет способствовать этому еще лучше, заключают медики.