

# СТРЕСС НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ



# Понятие стресса

- Стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование.

Стресс (англ. – напряжение). Ввел канадский врач и биолог Ганс Селье в 1936 г.

**Стресс — это реакция на скопившиеся заботы и проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями.**



# «Признаки стресса»

- тревога,
- страх,
- напряжение,
- неуверенность,
- растерянность,
- подавленность,
- незащитность,
- паника, бледность или краснота,
- учащение пульса,
- дрожь,
- потливость,
- сухость во рту,
- затруднение дыхания,
- расширение зрачков,
- мышечная скованность,
- трудности глотания,
- желудочный спазм.

**«Рабочий стресс»** возникает из-за причин, связанных с работой, - условиями труда, местом работы и тд.







## Факторы стресса

### Факторы неопределенности

Непредсказуемое развитие событий в организации

Противоречивые указания руководства

Срочные поручения, постоянная смена деятельности, невозможность сосредоточиться

### Факторы дискомфорта в общении

Постоянные совещания

Конфликты в коллективе, негативный контакт с руководством и подчиненными

Отсутствие единомышленников

Отсутствие обратной связи с сотрудниками и руководством

### Факторы физического переутомления

Частые случаи сверхурочной работы, чрезмерные нагрузки

Постоянное решение «чужих» проблем (выполнение работы за других)

Работа с большим количеством людей

**Стрессоустойчивость** –  
адекватная реакция человека  
на нестандартную ситуацию.





# Способы борьбы со стрессом:

- научитесь справляться со сложными задачами, например, разделите задание на несколько маленьких;
- избавьтесь от негативного настроения: замените негативные о себе мысли на альтернативные нейтральные или позитивные: фразу "Моя жизнь никогда не наладится" замените "Хотя я и нахожусь в безнадёжной ситуации, но если приложить усилия, все изменится на лучшее";
- научитесь принимать позитивный результат работы, а не идеальный, перестаньте требовать совершенства от себя и других;



# Способы борьбы со стрессом:

- сделайте перерыв: послушайте музыку, поговорите с друзьями, поиграйте с домашним любимцем;
- формируйте круг друзей, которые могут помочь и подбодрить Вас.
- Переключись на что-нибудь хорошее, вспомни счастливые моменты.
- Помни, мы сильны, когда верим в себя.

# ШАГИ К ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ СТРЕССА

## ➤ Побалуйте себя чашкой чая.

Чай может как взбодрить, так и успокоить нервы. Зеленый чай снимает напряжение, чай мате – тонизирует, а имбирный чай называют «эликсиром любви».



## ➤ Ешьте бананы.

Вещества, содержащиеся в бананах, способствуют выработке серотонина – гормона радости.





Живя, умей все пережить,  
печаль, и радость, и  
тревогу.  
Ф.И.Тютчев



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**