

800x380 px



Борьба со стрессом – коллективный ВЫЗОВ

Материал для проведения Дня охраны труда

2016 г.



Содержание

- 1. Раздел 1. Что такое – стресс?**
- 2. Раздел 2. Влияние стрессов на различные системы организма.**
- 3. Раздел 3. Виды стрессов.**
- 4. Раздел 4. Профилактика стрессов и способы его снятия.**

Что такое – стресс?



СТРЕСС – это особое состояние организма. При нем организм работает на пределе своих возможностей. Мышцы на время становятся сильнее, учащается сердцебиение, активизируется мозговая активность, зрение становится острее.



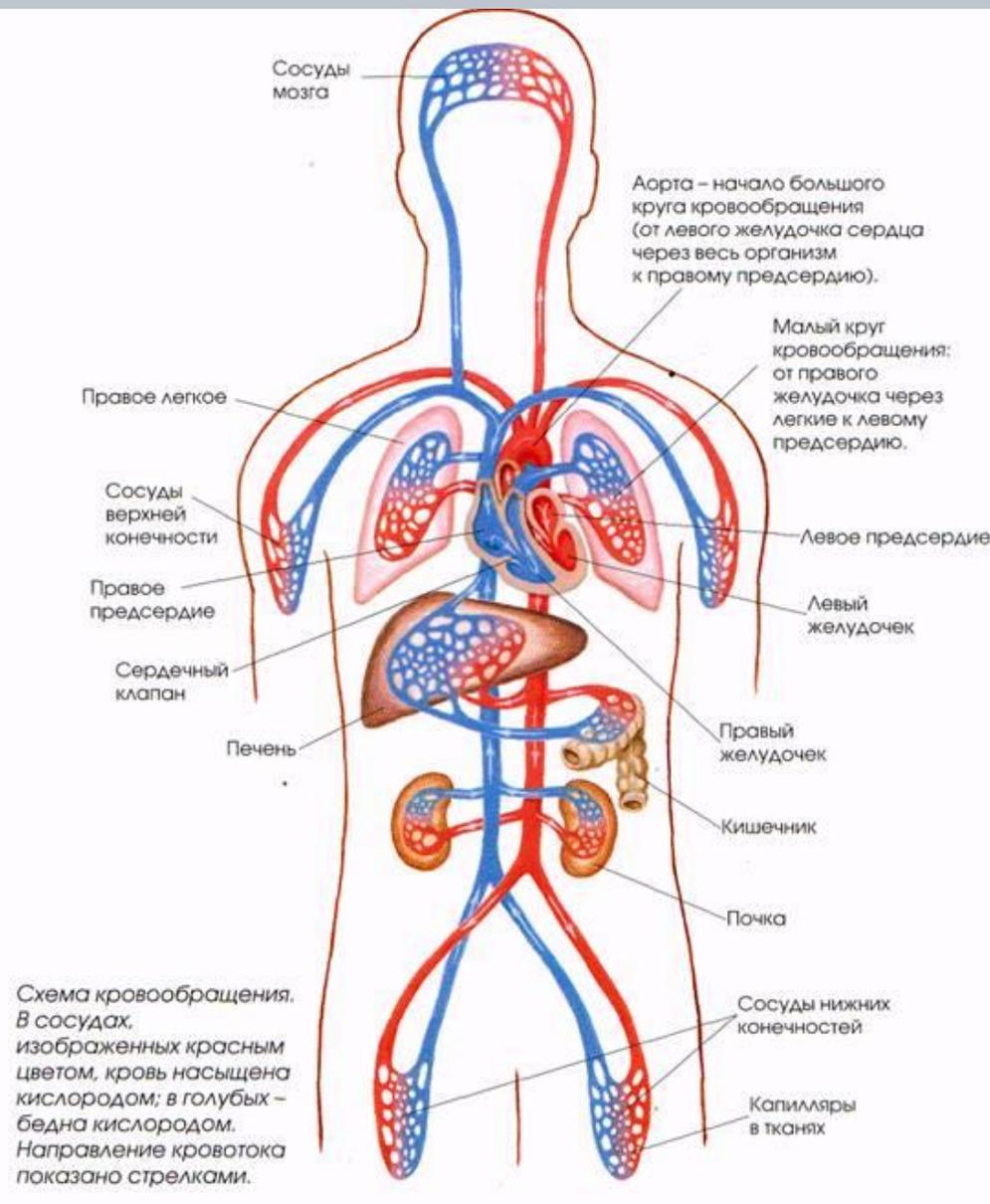
Симптомы стресса



- рассеянность,
- повышенная возбудимость,
- постоянная усталость,
- потеря чувства юмора,
- пропажа сна и аппетита,
- ухудшение памяти,
- иногда возможны, так называемые «психосоматические» боли в области головы, спины, желудка,
- полное отсутствие источников радости.

Если вы отметили у себя хотя бы один из перечисленных признаков – значит, надо задуматься: а все ли в порядке в вашей жизни? – обсудить ситуацию с близкими людьми и устранить причины, которые влияют на ваше психофизическое здоровье.

Влияние стрессов на различные системы организма.



Система кровообращения.
Беспокойство, страх, гнев способствуют развитию сердечнососудистых заболеваний:

**-инфаркт
-инсульт**

Влияние стрессов на различные системы организма.



Костно-мышечная система.

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.

Влияние стрессов на различные системы организма.



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.

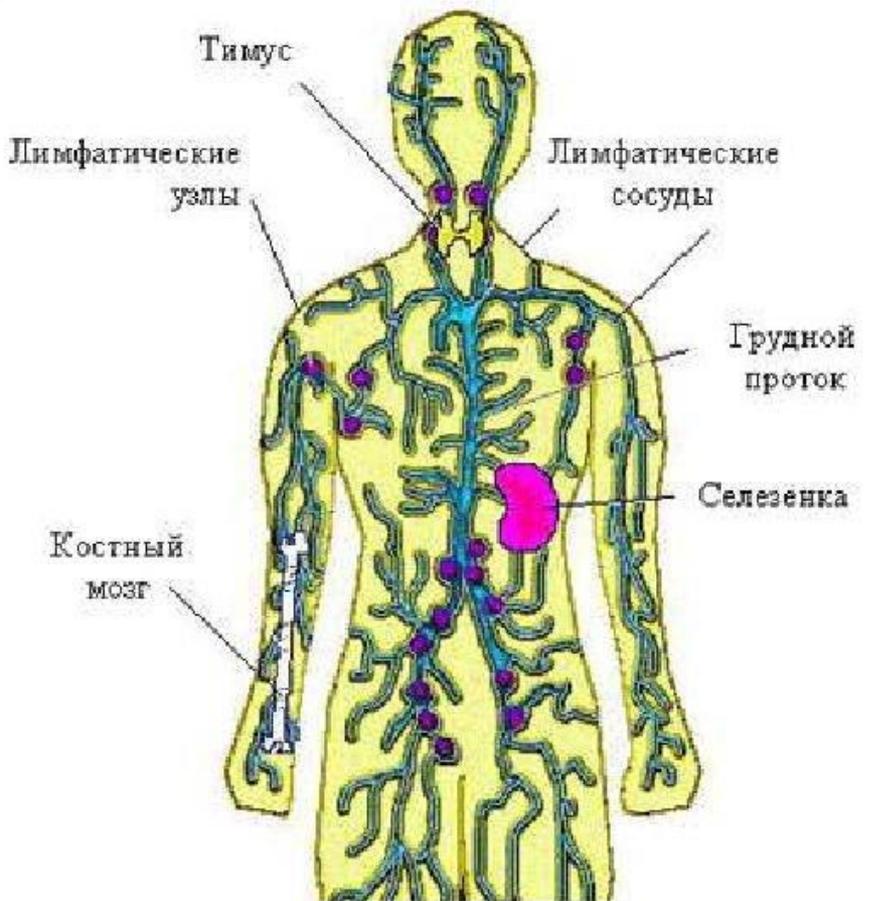
Влияние стрессов на различные системы организма.

Иммунная система.

Стресс снижает иммунитет, открывая доступ различного рода инфекциям. Кроме того, результаты недавних исследований (2006г.) 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.



Виды стрессов

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 непреодолимых препятствий или потерь.

Кратковременный физиологический стресс приводит к долгосрочным положительным последствиям для клеток, так как выделяется большое количество белков, захватывающих все поврежденные или неправильно построенные белки.

Виды стрессов

6 видов стресса на рабочем месте:

1. Перегрузка подчиненного - Рекомендация: Даже если вы не можете сами выбирать себе рабочие задания, постарайтесь настоять на том, чтобы вы имели право как-то контролировать рабочий процесс, принимать участие в том, каким именно образом он будет протекать.

2. Отсутствие вознаграждения - Этот стресс набрасывается на тех, кто жаждет продвижения по службе. Результат – разочарование, вызванное дисбалансом между вложенными усилиями и полученным вознаграждением. - Рекомендация: Тут надо поговорить с начальством открыто.

Виды стрессов

6 видов стресса на рабочем месте:

3. Отсутствие поддержки - Правильная рабочая обстановка – это наличие поддержки со стороны руководителя ресурсами, и со стороны коллег – моральной помощью. Рекомендация: Если вы не можете добиться помощи от руководителя, попробуйте хотя бы наладить теплые отношения с коллегами. Очень вероятно, что они морально не поддерживают вас потому, что вы не поддерживаете их.

4. Работа с трудными клиентами - Этот стресс характерен для тех, кто работает с живыми людьми. Очень часто среди них попадаются сложные люди, выдвигающие неадекватные требования. В результате возникают тяжелые эмоциональные перегрузки. - Рекомендация: Попросите свое начальство заняться повышением вашего профессионального уровня.

Виды стрессов

6 видов стресса на рабочем месте:

5. Заложник новых технологий - благодаря наличию мобильных телефонов и Интернета работник оказывается на связи с руководством 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Нервное напряжение в такой ситуации колоссально.

Рекомендация: Отключайте свой телефон не позднее, чем в 21.00 и включайте его не раньше 7.30. И не волнуйтесь, что вам будут звонить с работы и не дозвонятся. Они не имеют никакого юридического права вам звонить и прекрасно знают об этом.

6. Издевательства со стороны руководителя -

Рекомендация: Сначала попробуйте ответить резко и смело. Очень часто от вас этого не ждут, а потому срывается – обидчик затыкается. Если не помогает, можно попробовать обратиться за помощью к вышестоящему начальству, так как издевательствами обычно грешат мелкие руководители. Если не помогает ни то, ни другое – увольняйтесь.

Что будет, если оставить все, как есть?



Будет плохо.

**Разовьется эмоциональное,
а затем и физическое,
выгорание.**

**Возможен нервный срыв,
ухудшение психического и
физического здоровья.**

Стресс при смене работы

- **Режим рабочего дня**
- **Комфорт на рабочем месте**
- **Работа в обеденный перерыв**
- **Новая работа – новые умения**

Чем быстрее человек справляется с поставленной новой задачей, тем быстрее его перестают принимать за новичка, что снижает уровень стресса.

Стресс на привычной работе

- **планирование рабочего времени** (при умственных нагрузках и поручений);
- **соблюдение режима труда и отдыха** (если стресс обусловлен общей усталостью, нужно делать 10 минутные перерывы между рабочими заданиями);
- **стресс вызван неприязнью в коллективе** (следует отказаться от конфликтов и сесть за «стол переговоров». Склоки, интриги и колкости лишь увеличивают уровень стресса, конфликтные ситуации следует решать мирным путем, обсуждая ситуацию с неприятелем)

Работу и личную жизнь лучше не смешивать.

Профилактика стрессов и способы его снятия.



- ПОЛОЖИТЕ НА ВИДНОЕ МЕСТО СМЕШНУЮ КАРТИНКУ
- ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО НАПРЯЧЬ ТЕЛО – РАССЛАБИТЬ 17 раз.
- НЕ ИСКАТЬ ПОВОД ДЛЯ ТРЕВОГ
- РАЗУМНЫЙ ЭГОИЗМ: «МЕНЯ ЭТО НЕ КАСАЕТСЯ»
- ИМЕЙТЕ ХОББИ.
- В СПОРЕ ПЕРВЫМ ЗАМОЛКАЕТ УМНЫЙ.



Способы снятия стресса

"Житейские" способы:

- Еда, выпивка или курение
- Плач, смех или ругань
- Прикосновения или сексуальная активность
- Снятие напряжения в работе или игре
- Проговаривание и обдумывание переживаний

Каждому следует стремиться:

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

Способы снятия стресса



Четыре метода, позволяющие противостоять как производственному, так и любому повседневному стрессу:

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

Способы снятия стресса



Элементарная организация труда снижает стресс:

- **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).**



Способы снятия стресса

Людям, работа которых связана с частыми стрессами, следует контролировать прием пищи.

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

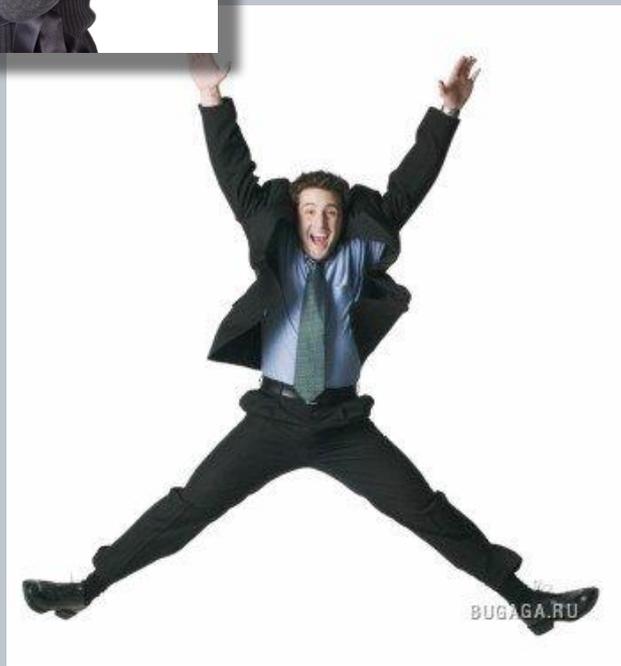
Физические упражнения - один из лучших способов справиться со стрессом.

Главное, чтобы занятие ими доставляло удовольствие.

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



**Берегите себя.
Будьте здоровы.**



**Спасибо за
внимание**