

## **БОРЬБА СО СТРЕССОМ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ**

### **Распознавайте предупреждающие знаки!**

Работник теряет уверенность, когда перегружен, и может стать раздражительным и замкнутым. В результате падает производительность труда, и работа кажется менее интересной и полезной. Пренебрежение предупреждающими знаками рабочего стресса приводит к физическим и эмоциональным проблемам со здоровьем.

Ранние признаки стресса на рабочем месте включают в себя:

- Беспокойство, раздражительность
- Чувство подавленности
- Социальная самоизоляция
- Усталость, проблемы со сном
- Трудность концентрации
- Напряжение мышц или головные боли

### **Заботьтесь о себе!**

Когда рабочий стресс мешает производительности труда, личной жизни, и негативно влияет на здоровье, необходимы действия. Маленькие изменения помогут улучшить настроение и повысить энергичность и дадут ощущение контроля. Они включают в себя:

Регулярные физические упражнения - мощный избавитель от стресса, даже если это кажется нагрузкой.

Аэробные упражнения - увеличивают частоту сердечных сокращений, увеличивают энергичность, очищают мышление, расслабляют тело и разум. Тридцать минут аэробной тренировки в день достаточно; можно разбить их на две или три части.

Мелкие, но частые приемы пищи - помогут поддерживать постоянный уровень сахара в крови, энергичность и сосредоточенность. Это помогает избежать колебания настроения.

Стресс может вызвать бессонницу; недостаток сна способствует стрессу и эмоциональной неустойчивости. Соблюдайте график сна; стремитесь спать не менее восьми часов в сутки.

Тесные отношения являются жизненно важными для преодоления периодов стресса. Обмен чувствами с семьей и друзьями, особенно лицом к лицу, помогает снять стресс.

## РАССТАВЛЯЙТЕ ПРИОРИТЕТЫ И ОРГАНИЗОВЫВАЙТЕ!

Когда стресс на работе заставляет чувствовать себя подавленным, можно предпринять простые шаги, чтобы восстановить чувство контроля над собой и работой. Эти шаги включают в себя:

Баланс расписания между работой, семьей, обязанностями и отдыхом.

Не берите на себя слишком много. Существует тенденция недооценивать, сколько времени займет выполнение определенной задачи. Различайте «должен» и «возможно».

Попробуйте выходить из дома раньше. Приступая к работе даже на 10 -15 минут раньше, можно сделать гораздо больше. Опоздание добавляет стресса.

Планируйте регулярные перерывы в течение дня, чтобы прогуляться или просто отдохнуть. Уход с рабочего места на обед повышает производительность.

Приоритетизируйте задачи в порядке важности! Если нужно сделать что-то неприятное, сделайте это раньше. Это улучшит качество остальной части дня.

Выполняйте проекты малыми шагами; сосредоточьтесь на одном шаге за один раз.

Ищите компромиссные решения. Ожидая, что другие изменятся, вы сами должны быть готовы измениться.

## УЛУЧШАЙТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Распознавание и использование позитивных эмоций для продуктивной работы является эмоциональным интеллектом.

Даже в напряженной рабочей обстановке, работник может и должен поддерживать самоконтроль и уверенность с помощью эмоционального интеллекта.

Развивайте чувство юмора, чтобы уменьшить стресс и укрепить трудовые отношения. Юмор не должен быть злым, обидным, направленным на других работников.

Решайте конфликты конструктивно.

Сосредоточьтесь на настоящем, не обращая внимания на старые обиды и разногласия. Иногда лучшим решением будет согласиться, чем не соглашаться.

Не пытайтесь контролировать неконтролируемое — особенно в поведении других людей. Сосредоточьтесь на том, что вы можете контролировать — ваши поступки и действия.

«Когда вы переживаете проблему, проблема становится ещё больше. Когда вы живете в её решении, решение становится больше!»



## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Основная задача профессиональной медицины и безопасности — защитить и укрепить здоровье, благосостояние и производительность как всего коллектива, так и каждого работника. Эту задачу нельзя выполнить без понимания природы стресса и механизмов его влияния на людей и организацию, а также без хорошо спланированной программы, которая смягчит его губительные эффекты и, что более важно, предупредит их.