

## **Стресс на рабочем месте**

### **Симптомы эмоционального выгорания**

По данным ВОЗ, выгорание – это явление, связанное с работой, и оно не считается считающееся болезнью. Эмоциональное выгорание или профессиональное истощение – это синдром, который рассматривается как результат хронического стресса на работе, с которым не справляются должным образом.

Симптомы синдрома эмоционального выгорания развиваются в течение длительного периода. И даже во время выходных и отпуска, как правило, лучше человеку не становится.

Как проявляется выгорание? Несмотря на то, что оно официально не считается заболеванием, некоторые его симптомы похожи на признаки депрессии.

Рассмотрим наиболее распространенные:

1. Эмоциональное истощение. Это один из основных признаков выгорания. Человек страдает от крайнего дефицита энергии, ему трудно приступить к работе и он чувствует себя обессиленным. В целом потребность в отдыхе продолжает расти, но “выгоревшему” человеку не удастся полноценно отдохнуть. Кроме того, он все больше чувствует себя подавленным, считая, что не может справиться со своими задачами и ожиданиями.
2. Сниженная эффективность работы. Эмоциональное и физическое истощение влияет на профессиональную деятельность. Обычно производительность снижается постепенно, концентрация уменьшается, и ошибки становятся более частыми.
3. Поведенческие изменения. Один из распространенных симптомов выгорания – обезличивание, которое проявляется в некотором равнодушии и цинизме. Сочувствие и сострадание к другим, будь то коллеги и клиенты, семья и друзья, ослабевают. Выгоревший человек слишком требователен к другим и даже может причинить боль. В результате его отношения с окружающими могут резко ухудшиться.
4. Психосоматические симптомы. Выгорание может иметь физические последствия. Типичные симптомы включают:
  - усталость;
  - головные боли;
  - нарушения сна;
  - боли в спине и мышечное напряжение;
  - учащенное сердцебиение;
  - повышенное кровяное давление;
  - проблемы с пищеварением (диарея, запор и рвота).Также могут возникать сексуальные расстройства. А если человек употребляет слишком много алкоголя, кофеина или никотина, это может привести к другим физическим проблемам. Некоторые из этих симптомов характерны для других состояний, например, при синдроме хронической усталости.
5. Другие симптомы выгорания. Его признаки у мужчин и женщин могут быть различными. Вот некоторые из возможных:
  - ощущение нехватки времени;
  - беспокойство и нервозность;
  - повышенный риск несчастных случаев;
  - апатия;
  - чувство эксплуатации;
  - чувство беспомощности и уныния;
  - чувство никчемности;
  - снижение творческих способностей;
  - трудности с принятием решений;
  - депрессия, даже депрессивные приступы;
  - в некоторых тяжелых случаях суицидальные мысли.

Выгорание – это многофакторное зло. Другими словами, люди, страдающие одним из симптомов, не обязательно находятся в ситуации выгорания. С другой стороны, если несколько из этих признаков появляются одновременно, возможно, пора насторожиться.

### **Все ли люди одинаково трудоспособны? Что влияет на возможности человека?**

Возможности человека

Созданная в процессе длительной эволюции человека и животных каждая ткань, любой орган требуют функциональной активности. Для чего же тогда они созданы? Ничего лишнего, ненужного не создается природой. Также мозг, включаясь в деятельность анализирует информацию, вырабатывает решения, определяющиеся рядом психологических моментов, а именно заинтересованности, мотивации и других, творческое поведение индивида.

Указанное выше уже при рождении имеют различный уровень развития. Так, у одного индивида требуется минимальное внешнее, в том числе социальное, возбуждение, толчок для запуска работы всей системы мозга, у другого — большее.

Вместе с тем известно, что влияние социальных факторов (обучение, воспитание, общественная мораль и др.) в значительной мере способствует развитию и совершенствованию нервной системы и, условия жизни, ограничивающие творческие порывы, при разных обстоятельствах суживают интересы человека, делают его внутренний мир бедным.

Поэтому постоянные, усложняющиеся со временем занятия с ребенком, воспитывающие у него вначале относительно простые трудовые или творческие навыки (обязательно с элементами заинтересованности и положительным эмоциональным моментом!), оказывают ценное воздействие на становление и развитие этого важного человеческого качества — стремления к творческой активности

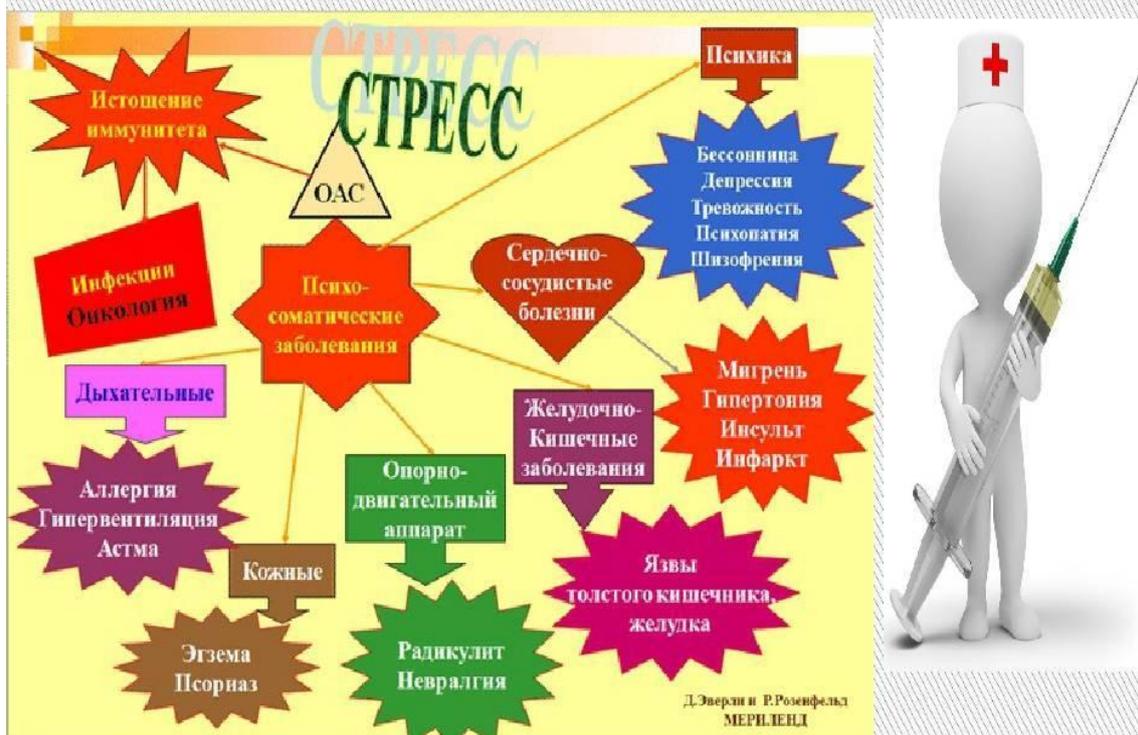
### **Что такое стресс на работе**

Стресс – это нормальная физиологическая и психологическая реакция организма на любой сильный раздражитель. При стрессе организм готовится к опасности, мобилизует все силы. Стресс может как полностью парализовать, так и мобилизовать, чтобы принять правильное решение.

## **Памятка «Способы скорой помощи при стрессе на рабочем месте»**

- примените разумный эгоизм – «меня это не касается»;
- перейдите как можно в более удалённое место (другой кабинет, улица) от «зоны конфликта»;
- переберите бумаги на столе;
- поговорите с коллегами на отвлечённую тему;
- положите на видное место смешную картинку и смотрите на нее во время стрессовой ситуации;
- представьте себя в приятной обстановке, покупайтесь мысленно в солнечных лучах;
- найдите место, где можно вслух поговорить, прокричать то, что возмущает, выплакаться;
- используйте приемы логики, способ «Пустой стул»

## Последствия 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.**

## Как свести стресс на рабочем месте к минимуму:

1. Повышение степени удовлетворенности сотрудников от работы
2. Здоровая пища и регулярные физические упражнения
3. Создание сбалансированного расписания
4. **Поборите отвлекающие факторы**



## способы профилактики стрессовых ситуаций



- **Действия самих сотрудников:**

создавать приятные отношения со всеми коллегами, устанавливать реалистические сроки для исполнения важных проектов, ежедневно находить время, чтобы расслабиться, иногда ходить пешком, не откладывать работу с неприятными проблемами, "не откусывать больше, чем можно съесть", и др.

- **Мероприятия работодателя для сотрудников:**

выявление факторов риска и отклонений здоровья, внедрение программы физических упражнений, проведение социальных и культурных мероприятий и др.

- **Меры по совершенствованию управления организацией** (создание сотрудникам, испытывающим стресс, определенной обстановки на рабочем месте):

исследование причин возникновения стресса, изменение служебных обязанностей сотрудника, проведение обучения, установление гибкого графика, улучшение условий труда и системы поощрений др.

## СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ работает по трем направлениям



### Как часто вы испытываете стресс на рабочем месте?



## 2.3. Причины стресса

Причиной стресса может быть по сути все, что угодно, что задевает человека, что его раздражает.

Внешние причины стресса : беспокойство по какому-либо поводу (смена работы, смерть родственника).

Внутренние причины стресса : жизненные ценности и убеждения (личная самооценка человека).



### Тестирование «Стресс-тест»

1 — почти никогда;

2 — редко;

3 — часто;

4 — почти всегда.

- Меня редко раздражают мелочи.
- Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
- Когда попадаю в неловкое положение, то краснею.
- Когда сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
- Не переношу критики, выхожу из себя.
- Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
- Все свое свободное время чем-нибудь занят.
- На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.

- Страдаю отсутствием аппетита
- Беспричинно бываю беспокоен.
- По утрам чувствую себя плохо.
- Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
- И после продолжительного сна не чувствую себя нормально
- Думаю, что сердце у меня не в порядке.
- У меня бывают боли в спине и шее.
- Я барабаню пальцами по столу, а когда сижу, покачиваю ногой.
- Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю
- Думаю, что лучше многих.
- Не соблюдаю диету, все постоянно колеблется.

Во время стресса активно вырабатываются гормоны надпочечников. Учащается дыхание и сердцебиение, напрягаются мышцы, в длительном промежутке могут возникать головные

боли и бессонница. Эмоциональный человек чувствует напряжение, нервозность, грусть или злость. Стресс бывает не только от негативных факторов, но на работе они играют большую роль.

Цикл стресса состоит из стресс-фактора, который его вызывает и реакции на него.

Стандартная реакция – бей или беги. Но в современных реалиях это сложно реализовать.

Первобытный человек, встречая хищника, убегает. Цикл замыкается, и гормоны нормализуются. Но в современном мире, когда у человека конфликт на работе, он тактично и дипломатично решает вопрос. Вопрос решился, но реакции на стресс не было. Так он постепенно накапливается и после ряда ситуаций можно сорваться.

Согласно опросу Career builder 50% работников испытывают на работе стресс.

Стрессовая обстановка может влиять на здоровье. Исследования показывают, что у людей, испытывающих стресс на работе, повышается кровяное давление. Оно сохраняется, даже когда они приходят домой.

Двенадцатилетнее исследование British Medical journal о стрессе на работе выявило, что у людей с регулярными переработками и не способных уложиться в дедлайн, в два раза больше шансов заболеть диабетом, чем у тех, кто все успевает.

Современный мир называют миром VUCA – хаотичный и неустойчивый мир, где все быстро меняется. Расшифровывается как:

Volatility — нестабильность;

Uncertainty — неопределенность;

Complexity — сложность;

Ambiguity — неоднозначность.

Такая реальность увеличивает стресс и выгорание:

- появляется презентеизм – сотрудники проводят на рабочем месте больше, чем требуется, посещают работу во время болезни;
- развивается левизм (leaveism) – неспособность людей отключаться от работы, что может привести к переутомлению, снижению морального духа и выгоранию. Этому способствует гибкий график и дистанционная работа. В таком состоянии сотрудники используют отпуск и выходные дни для работы, а не для восстановления;
- технологии, позволяющие работать онлайн способствуют выгоранию;
- увеличивается число людей, работающих по краткосрочным контрактам, на внештатной работе или без достаточной поддержки со стороны работодателя, что создает неопределенность в будущем и вызывает стресс;

### **Причины стресса на работе**

Стресс во время работы появляется, как ответная реакция человека на давление и требования, которые предъявляет работодатель, но сотрудник не в силах их удовлетворить. Вот самые частые причины стресса на работе:

- сверхнагрузка;
- рост клиентов, рост спроса, меньше контроля в процессах;
- слишком простая не вдохновляющая работа;
- низкое участие сотрудника в принятии решений;
- отсутствие контроля за своей деятельностью;
- слишком много задач, которые копятся;

Прочитайте про методы эффективного планирования, чтобы успевать выполнять работу в срок.

- организационные изменения;
- отсутствие доверия к руководителю;
- отсутствие поддержки со стороны руководителя;
- постоянная критика и отсутствие похвалы;

Если вы руководитель, узнайте, 10 способов повышения мотивации сотрудников.

- технологии, позволяющие работать онлайн 24/7;
- изоляция на работе;

- конфликты на работе, токсичные сотрудники;
- неясная роль и функции;
- отсутствие карьерного роста;

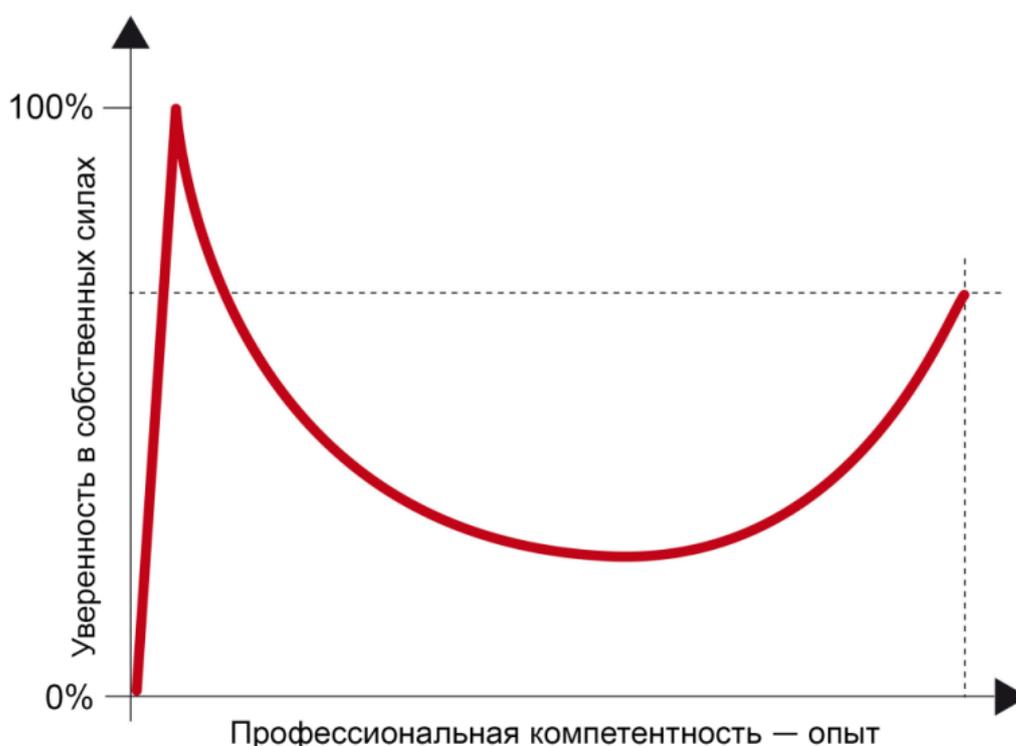
В статье рассказали про навыки, необходимые карьерного роста.

- недостаточное финансирование;
- низкая социальная поддержка на работе;
- непредсказуемые часы и график работы, посменная работа;
- ощущения недостаточной зарплаты;

О том, как просить повышение зарплаты на работе, читайте в блоге.

### **Синдром самозванца**

Это психологическое явление, при котором, будучи экспертом, человек недооценивает свои знания и считает, что окружающие разбираются в теме лучше него. Синдром самозванца возникает из-за эффекта Даннинга–Крюгера. Он заключается в том, что люди с низкой квалификацией абсолютно уверены в себе: им просто не хватает знаний, чтобы осознать свою ограниченность. А те, кто в профессии уже несколько лет, оценивают себя гораздо ниже: они понимают, что еще многого не знают и не умеют.



Эффект Даннинга-Крюгера показывает, как меняется самооценка по мере роста профессионализма

Вторая причина, вызывающая синдром самозванца, — это воспитание

С детства нас приучают обращать внимание на ошибки, а правильные решения принимать как должное. Это заставляет людей в более взрослом возрасте обесценивать свои сильные стороны и фокусироваться на слабых

Вспомните свой школьный диктант, где учитель выделил все недочеты красной ручкой.

Такие пометки сразу бросаются в глаза и заставляют чувствовать свою неполноценность.

Хотя если бы в этом же диктанте зеленым цветом подчеркнули слова, написанные правильно, стало бы очевидно, что вы написали работу не так уж и плохо.

### **Как бороться с синдромом самозванца:**

- **Помните, что сомнения в своей компетентности — это знак профессионализма.** Если вы не считаете себя суперэкспертом и понимаете, что вам нужно многому научиться, это делает вам честь.

- **Сконцентрируйтесь на достижениях.** Хвалите себя за то, что у получается. Отслеживайте прогресс: вчера вы с трудом работали в Excel, а сегодня освоили все базовые функции. Да, вы еще не гуру в анализе данных, но зато растете с каждым днем.
- **Не расстраивайтесь из-за ошибок.** Все допускают промахи. Это не делает вас непрофессионалом. Главное — признать свою ошибку, исправить ее и извлечь урок на будущее.
- **Воспринимайте слабые стороны как мотиватор к развитию.** Если вы чего-то не умеете, это зона роста, а не повод для фрустрации.

### **Стоит ли работать на износ и за маленькую зарплату?**

#### **Тяжелый труд**

Непременное условие благотворного влияния труда — соответствие его психологическим характеристикам, общие для всех профессий моменты организации труда.

Прежде всего это ритм и организация трудовой деятельности. Нарушения их приводят к браку, “штурмовщине”, перерасходу сырья и энергии, нарушает взаимодействие между звеньями производства. Это напрямую действует и на здоровье работника, который вынужден трудиться с максимальным напряжением сил, без необходимых чередований работы и отдыха.

Конечно, в реальной жизни когда-то не исключены такие моменты. Но они не должны превращаться в систему, быть исключительными, редкими, сопровождаться отдыхом для восстановления сил. Нарушения ритма в работе наносит ущерб в первую очередь нервной системе.

Это относится и к физической, и к умственной работе, но при физической более часто. Между тем уже давно у человек в процессе своего развития выработал ряд традиций и привычек в ритмичности умственной работы, хотя гигиенические научные рекомендации в этом отношении появились сравнительно недавно.

Известный писатель Эмиль Золя, например, всю свою творческую жизнь придерживался правила писать по восемь страниц за день, при любом настрое и самочувствии, во избежание переутомления, которое потом потребует значительно больших сил для восстановления трудоспособности.

Подчас возникают возражения о целесообразности ритма к творческой деятельности, поскольку считают, что для нее характерны периоды озарения и вдохновения. Однако особенностью умственной творческой деятельности является то, что она никогда (возможно, даже и во сне!) не прекращается на пути к мгновению творческого озарения. Этому мгновению предшествуют годы напряженной систематической работы над материалами, багажом предшествующих исследователей для ознакомления с наследством науки, культуры, искусства. Успех же творческой деятельности немислим без ритмичной работы, ритма труда и отдыха!

Важный момент — оплата труда. Получая маленькую зарплату, человек, даже очень любящий свою работу, испытывает постоянный дискомфорт из-за невозможности что-то приобрести. Это вынуждает отказываться от любимого дела и искать больший заработок. Постоянная психологическая подавленность сказывается на здоровье: человека одолевают стресс, бессонница, чувство вины перед семьей и чувство собственной неполноценности

### **Прокрастинация**

К завтрашнему дню нужно доделать важную презентацию, а вы до глубокой ночи смотрите сериал. В результате вы толком не отдохнули и кое-как успели закончить работу за 10 минут до дедлайна. Чувство вины зашкаливает. Знакомая ситуация?

Мы прокрастинируем, когда мозг не может выбрать из двух значимых потребностей (поработать и выспаться) и от стресса просто переключается на что-то постороннее, например на сериал. Причем часто одну из потребностей человек даже не осознает.

Например, вы точно знаете, что надо сдать проект, но не понимаете, что организм страдает от сильного недосыпа.

### **Как разобраться с прокрастинацией:**

Ищите причину. Прокрастинация на работе начинается, когда человек систематически пренебрегает значимыми потребностями

Например, психологическим комфортом, самореализацией, желанием делать что-то важное или получать признание от окружающих. Определите, чего вам не хватает, и попробуйте добавить это в свою жизнь

Воспринимайте сильную хроническую прокрастинацию как тревожный сигнал.

Возможно, таким образом мозг дает понять, что вы работаете в компании, которая не подходит вам по режиму, эмоциональному климату, атмосфере или ценностям.

Определите свою мотивацию. Чтобы снизить уровень прокрастинации и легче переносить тяжелые условия на работе или неприятные задачи, нужно четко понимать, зачем вам это.

Ради желанной цели человек может временно мобилизовать ресурсы и закрыть глаза на то, что часть его потребностей не удовлетворяется.

### **Синдром хронической усталости: как с ним бороться**

Синдром хронической усталости

Синдром хронической усталости (СХУ) распространен в развитых странах и подразумевает под собой нарушение физиологических процессов в организме человека, снижение жизненного тонуса, значительное нервное истощение и возникает при продолжительной нагрузке, недосыпании, повседневных стрессах и ускоренном ритме жизни.

Замечено, этот синдром встречается чаще у людей с профессией, предполагающей повышенную ответственность — например, хирурги, спасатели, летчики, пожарники.

При вынужденных физических нагрузках и недостатке сна ухудшается умственная деятельность человека, а после умственного перенапряжения снижается его работоспособность.

Упадок сил может оказаться предупредительным сигналом серьезного заболевания, но чаще всего это следствие неправильного образа жизни и плохой организация труда на работе и дома.

Если при сильной усталости отдых недостаточен, она накапливается и перерастает в хроническую усталость.

Симптомы синдрома хронической усталости выражаются:

- в быстрой утомляемости;
- мышечной слабости;
- постоянном ухудшении самочувствия;
- нежелании принимать какие-либо активные действия;
- нарушении сна и режима питания;
- появлении головных болей;
- в поведении человека – раздражительность, приступы гнева, регулярная депрессия, отсутствие аппетита, тревога и апатия.

Все это провоцирует возникновение СХУ.

Переутомление ведет к развитию различных инфекционных и вирусных заболеваний, а также к снижению сопротивляемости организма стрессам.

Удобная организация своего рабочего угла, планомерное размещение инструментов и материалов существенно облегчают работу и снижают нагрузки. Основным фактором избавления от усталости является правильное распределение работы, небольшие перерывы для отдыха в течение дня.

Немалое внимание на степень усталости оказывает освещение и шум. Освещение в помещении достаточно ярким, но не утомляющим глаза

Сильный шум действует на человека раздражающе. Постоянное употребление кофе при СХУ может привести человека к полному изнеможению. Он возбуждает нервную систему

усталого человека и, в итоге, мы имеем “раздерганные нервы”, а переутомление лишь усиливается.

Лечение рассматриваемого заболевания — это комплекс мер, направленных на полное восстановление сил организма.

Для борьбы с хронической усталостью рекомендуется прием витаминов и общеукрепляющих препаратов, так как ежедневный рацион лишен большинства важных минералов. В больших количествах витамины содержатся в шиповнике, облепихе, черной смородине, крапиве, винограде, крыжовнике и их можно использовать как добавка к пище. Они восполнят недостаток соответствующих микроэлементов, обязательных для нормального функционирования организма и поддержания иммунной системы. Хроническая усталость не проходит сама даже в период отпуска или продолжительного отдыха. Не стоит рассчитывать исключительно на собственные силы. Поэтому следует нанести визит к специалистам, пройти полный курс медикаментозного лечения, физиопроцедур и разгрузочно-диетической терапии.

- Непременным условием для улучшения состояния здоровья и профилактики СХУ считается разумное построение режима дня, отказ от алкоголя и курения.
- Использование свободного времени для прогулок на воздухе, туризм, физкультура помогают восстановить и повысить иммунитет и стрессоустойчивость.
- Смена занятий после монотонного труда также может быть определенным вариантом отдыха, если при этом нагрузка ложится в основном на те группы мышц, которые ранее бездействовали.

#### **Что такое стресс-менеджмент**

Для начала вспомним, что стресс является общей реакцией организма на сильное физическое или психологическое воздействие. Также под ним понимается угнетенное состояние организма и нервной системы человека. Что же касается стресс-менеджмента, то он касается именно стрессов на работе, которые согласно статистике, встречаются наиболее часто (кстати, другие интересные статистические данные мы освещали в статье «Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и продуктивность»).

Итак, термин «стресс-менеджмент» в России появился не так давно, и, как и многие подобные понятия, он пришел к нам с Запада. Какого-то общепринятого определения у него пока нет, но большинство психологов и специалистов по личной эффективности понимают его как управление собой при воздействии стресса, позволяющее преодолевать его последствия.

Мы думаем, что это вполне верная трактовка, и даже если мы возьмем в руки какую-нибудь современную книгу, связанную с преодолением стресса, мы увидим, что стресс-менеджмент толкуют именно так. Если же немного упростить трактовку, то получим, что стресс-менеджмент – это управление стрессом.

Процесс управления стрессом происходит по трем базовым направлениям:

- профилактика стрессогенных факторов;
- снижение напряжения от стрессогенных факторов, не поддающихся устранению;
- организация системы преодоления последствий воздействия стрессогенных факторов.

Но, раз уж, согласно названию статьи, мы говорим о стрессе на рабочем месте, будет правильнее сузить область рассмотрения темы. И в профессиональной деятельности стресс-менеджмент имеет два основных уровня:

- управления стрессом на уровне организации;
- управление стрессом на уровне личности.

Далее мы поговорим о каждом из этих уровней отдельно.

#### **Признаки хронического профессионального стресса**

Профессиональный стресс при переходе в хроническую стадию начинает проявлять некоторые отрицательные признаки. Это негативное явление можно предупредить, если вовремя увидеть следующие особенности:

- работа превращается в каторгу, идти на нее совершенно не хочется;

- часто болит голова;
- во время работы человек быстро устает;
- память становится хуже;
- появляется рассеянность;
- человек мало улыбается и смеется;
- в процессе работы совершается много ошибок;
- теряются сосредоточенность и концентрация внимания.

Каждый по-разному реагирует на стрессовые ситуации. Это зависит от психики человека, степени его восприимчивости к внешним раздражителям, эмоциональным характеристикам. Для защиты от негативного влияния стресс-факторов нужно нарабатывать эмоциональную устойчивость. В этом нелегком деле помогают такие черты характера, как рациональность, самообладание, дисциплина.

Нужно быть способным вовремя принимать решения, быть организованным, тщательно обдумывать свои поступки и воспитывать собственный характер.

#### **Лечение эмоционального выгорания**

Лечение зависит от причин и должно подбираться индивидуально для каждого пациента. Категорически не рекомендуется самолечение снотворным, которое может привести к лекарственной зависимости.

Если выгорание связано с работой, доктор может порекомендовать взять отпуск, а также следующие шаги для коррекции синдрома:

**Психотерапия.** Когнитивно-поведенческая терапия заключается в постепенном воздействии на пациента вызывающими тревогу ситуациями и помощи в изменении его поведенческой реакции.

**Медикаменты.** В некоторых случаях могут быть назначены антидепрессанты (ингибиторы обратного захвата серотонина). Иногда комбинируют ингибиторы обратного захвата дофамина и норэпинефрина. Эти вещества направлены на увеличение концентрации этих нейромедиаторов в межсинаптических пространствах, точках соединения между нейронами.

Существуют также естественные методы лечения выгорания:

**Техники релаксации.** Они снижают уровень стресса и улучшают работу сердца, даже если уделять им всего несколько минут в день.

# Стрессовые ситуации на рабочем месте педагога

- Интенсивное общение с коллегами, детьми и родителями, конфликтные ситуации.
- Неорганизованность, неправильное распределение времени (нехватка времени)
- Психологическая напряженность труда: перегруженность работой, постоянное оценивание со стороны разными людьми, необходимость все время быть в «форме», невозможность выбора учащихся, участие в конкурсах, выставках и т.д.
- Высокая ответственность, необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности.
- Недостаточная квалификация, необходимость владения современными методиками и технологиями обучения
- Условия нестабильности: оплата труда, учебная нагрузка.
- Нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты.

## **Виды стрессов** **6 видов стресса на рабочем месте:**

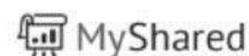
**1. Перегрузка подчиненного** - Рекомендация: Даже если вы не можете сами выбирать себе рабочие задания, постарайтесь настоять на том, чтобы вы имели право как-то контролировать рабочий процесс, принимать участие в том, каким именно образом он будет протекать.

**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.

# Стресс

## Факторы напряжения (стресса) на рабочем месте:

- карьерное продвижение (устойчивые амбиции, степень влиятельности, продвижение по службе, возможность потерять работу);
- индивидуальные характеристики (тип личности, способность адаптироваться к изменениям, владение навыками работы, стратегии поведения в конфликтных ситуациях, способность работать в коллективе, способность занимать определенное место в иерархии, желание учиться и изменяться, стрессоустойчивость);
- равновесие между профессиональной и личной жизнью (противоречивые требования, специфика одной стороны жизни мешает другой, временные ограничения);
- изменения (на работе, в личной жизни, в обществе)



Гипноз. Он позволяет человеку мобилизовать собственные ресурсы, чтобы справиться с выгоранием.

Йога и тайчи. Их практика связана с увеличением BDNF, фактора построения и пластичности нейронов. Поэтому занятия йогой или тайчи могут предотвратить эмоциональное выгорание или улучшить самочувствие человека с этим синдромом.

Изменение диеты. В частности, может быть рекомендована диета, богатая магнием – его дефицит участвует в многочисленных механизмах, связанных со стрессом и выгоранием. Прием магния помогает предотвратить выгорание и выйти из него.

При этом некоторые продукты уменьшают всасывание магния и увеличивают его выведение с мочой:

- кофеин, содержащийся в кофе, некоторые газированные и энергетические напитки;
- избыток фосфора (молочные продукты, безалкогольные напитки, обогащенные фосфорной кислотой);
- алкоголь.

Продукты, богатые магнием, включают морепродукты, сардины, бразильские орехи, орехи, фундук, миндаль, овощи с зелеными листьями, гречку, бобовые.

Среди прочих методов коррекции синдрома выгорания – гомеопатия и фитотерапия.

### **Кто в группе риска**

Особое внимание на подозрительные признаки стоит обратить, если человек подвергается факторам, повышающим риск развития алкогольной зависимости, или работает в сфере, где злоупотребление алкогольными напитками более распространено. К общим факторам риска развития алкогольной зависимости относятся

К общим факторам риска развития алкогольной зависимости относятся

1. **Стресс.** Исследования установили связь между повышенным стрессом на работе и употреблением алкоголя. К спиртному чаще прибегают и люди, которые не

удовлетворены своей работой или действиями начальства, а также испытывают симптомы профессионального выгорания.

2. **Чувство отчуждённости от коллектива.** По мнению исследователей, с этим фактором бороться сложнее, чем со стрессом. Если последний может быть временным (например, связанным со срочным и сложным проектом или единичной конфликтной ситуацией), то отчуждённости от коллег обычно порождается более глубинными причинами:

несовпадающими взглядами и интересами, принадлежностью к другому социальному кругу. Когда один человек «оторван» от остальных, коллеги и начальство могут также начать относиться к нему неприязненно. Одиночество и чувство непринадлежности к группе зачастую приводят к тому, что сотрудник начинает выпивать. Алкоголь ещё больше усложняет общение, и человек попадает в порочный круг.

3. **Нормы поведения, принятые в коллективе.** На некоторых предприятиях и в ряде компаний может быть развита культура толерантности к алкоголю. Это может быть связано с разными причинами: спецификой сферы (работа барменов), принятыми в обществе нормами поведения (в Японии подчинённые не могут отказать начальнику, который приглашает их в бар после работы) и так далее. В этом случае человек, который раньше не был склонен к злоупотреблению алкоголем, вынужден адаптироваться и встраиваться в новую для него среду. Это может привести к формированию пристрастия к спиртным напиткам.

Исследования социологов позволили составить рейтинг сфер, сотрудники которых выпивают больше и меньше всего. Реже всего злоупотребляют алкоголем люди, работающие в сфере образования, здравоохранения и социальной защиты, общественного и государственного управления, финансов и страхования, а также научные и инженерно-технические работники. В конце рейтинга оказались люди, занятые в строительстве, сферах искусства и развлечений, горнодобывающей промышленности, общественного питания, а также оптовой торговли: они больше других подвержены риску развития алкогольной зависимости.