

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

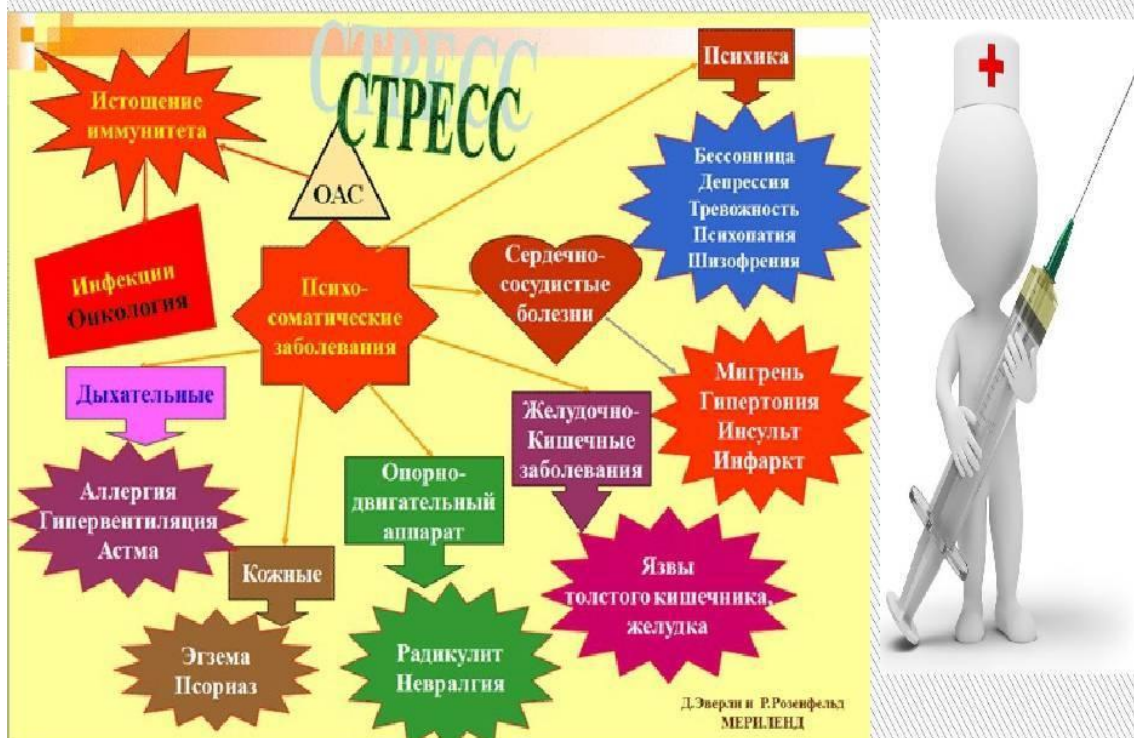
Что такое стресс на работе

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 восполняют 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 отчуждённость 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.