

Как избежать стресса на работе?

1. Поддерживайте здоровый микроклимат и дружескую атмосферу в коллективе. Будьте дружелюбнее с коллегами.
2. Распределяйте время и объем работы. Старайтесь планировать свой день. В начале рабочего дня пишите список важных дел. Постарайтесь не взваливать на себя кучу обязанностей, которые вам непосильны.
3. Во время работы находите время для коротковременного отдыха.
4. Полноценно отдыхайте, старайтесь высыпаться.
5. Правильно питайтесь.
6. Физические упражнения — прямая дорога к отличному самочувствию и победе над стрессом.
7. Создавайте комфортное рабочее пространство. В конце дня уберите с рабочего стола лишние бумаги, документы, инструменты, мусор. В создании позитивной и дружественной окружающей среды помогут зеленые растения.
8. Меняйте отношение к реальности. Помните, что мы реагируем не на события, а на наши мысли о них.
9. Развивайте эмоциональный самоконтроль.
10. Больше улыбайтесь и игнорируйте негативные моменты.

Эмоциональный самоконтроль

Чтобы развить эмоциональный самоконтроль во время работы, важно помнить, что он включает в себя четыре компонента:

1. Самосознание. Человек осознаёт свои эмоции и то, насколько они влияют на принятие решений.
2. Самоуправление. Это контроль эмоций и поведения, способность приспосабливаться к меняющимся ситуациям.
3. Общественное сознание. Человек умеет осознавать, понимать и реагировать на эмоции окружающих. Такое сознание формирует отношения в коллективе, комфортное нахождение среди других людей.
4. Управление отношениями. Показатель того, насколько хорошо вы находите общий язык с другими людьми в различных обстоятельствах, насколько экологично справляетесь с конфликтами.



МБОУ «ГИМНАЗИЯ №11»

Памятка по охране труда

СТРЕСС
на рабочем месте



г.Норильск, 2016

28 апреля - Всемирный день охраны труда

Эта информационно-разъяснительная кампания призвана привлечь внимание общественности к проблемам в области охраны труда и к росту числа травм, заболеваний и смертельных случаев, связанных с трудовой деятельностью.

Международная организация труда объявила тему Всемирного дня охраны труда в 2016 году: **«Стресс на рабочем месте: коллективный вызов».**

Стресс на работе - весьма частое и вредное по своим последствиям явление. По оценкам многочисленных экспертов в настоящее время значительная часть населения страдает психическими расстройствами, вызванными острым или хроническим психологическим стрессом. Он приобретает масштабы эпидемии и представляет собой основную социальную проблему современного общества.

Стресс – состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий (Российская энциклопедия по охране труда: В 2 т. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003).

Применяемые в трудовом процессе технологии и современные средства производства так изменяют условия труда, что человек неизбежно попадает в стрессогенные ситуации. Появились ранее не свойственные трудовому процессу профессиональные вредности:

- информационные перегрузки,
- интенсивная интеллектуализация труда,
- гиподинамия,
- сенсорная изоляция или чрезмерные сенсорные нагрузки,
- монотония на фоне эмоционального напряжения и ряд других факторов трудового процесса.

В совокупности с непрофессиональными раздражителями (социальными, экологическими) они существенно влияют на здоровье работника.

Основные задачи охраны труда – охрана здоровья, работоспособности и благосостояния - как в масштабах всего коллектива, так и для каждого человека не могут быть выполнены без понимания природы и причин стресса, механизма его влияния на здоровье и трудоспособность, а также без хорошо спланированной программы, которая уменьшит и предупредит стресс.



Причины профессионального стресса

- перегрузка, тяжёлый график или наоборот, большое количество свободного времени,
- отношения с коллегами и начальством,
- физические условия (бытовые),
- образ жизни (плохое питание, недосыпание, замкнутость и угрюмость, общий негативный настрой),
- профессиональные страхи (боязнь быть уволенным, допустить ошибку при выполнении важного поручения, страх быть непонятым и просто мысли о невозможности справиться с работой) и т.д.

Признаки стресса

Из физических проявлений встречаются: боль в голове, головокружение, зубная боль, повышенное сердцебиение, усталость, бессонница.

Психологически человек ощущает: беспокойство, гнев, страх, навязчивые состояния тревоги, раздражительность, бессилие.

Сотруднику присущи частые смены настроения, повышенная чувствительность или замедленная реакция, апатия. Поведение человека при стрессе может быть непредсказуемым. Желательно не оставлять такого человека одного, а обеспечить ему моральную поддержку. В такие моменты она необходима человеку.