



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ  
КРЫМ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО  
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ №1»



298604, Россия, Республика Крым, г. Ялта, ул. Бирюкова 2а, тел/факс: + 7 978 919 63 12,  
e-mail: [shkola\\_avangard@mail.ru](mailto:shkola_avangard@mail.ru)  
<http://atletikayalta.ru/>

## Памятка работнику!

### Способы управления стрессом на работе



Ежегодно, 28 апреля отмечается Всемирный день охраны труда, который призван способствовать предупреждению несчастных случаев и профессиональных заболеваний во всем мире.

**Историческая справка:** Всемирный день охраны труда – это относительно молодой праздник, появившийся в календаре международных памятных дат только в 1996 году. В 1996 году Международная организация труда (МОТ) внесла официальное предложение учредить Всемирный день охраны труда. Для проведения праздника была выбрана дата 28 апреля. Эту инициативу поддержали рабочие коллективы и профсоюзы подавляющего большинства стран.

Первый раз официально День охраны труда отметили только в 2003 году. Сейчас этот важный день – в списке торжественных дат более чем 100 стран. И Россия, конечно, не является исключением.

Человек в настоящее время пребывает в состоянии постоянного напряжения. Важно везде и все успеть: утром привести себя в порядок, позавтракать, отправить детей в школу. Успеть на автобус, на работу... Рабочий график расписан на недели и месяцы вперед, поэтому особенно остро дефицит времени ощущается на рабочем

месте. Кажется, что как только человек переступает порог проходной или офиса, он из милого добропорядочного гражданина превращается в свирепого Цербера, готового порвать каждого встречного. А всё почему? Производственный стресс! И все же, несмотря на то, что стресс является нормальной частью нашей жизни, не стоит забывать, что постоянный стресс на работе существенно снижает производительность труда, физическое и эмоциональное здоровье.

Именно поэтому так важно найти способы, чтобы держать производственный стресс под контролем.

Для начала необходимо правильно определить признаки стрессом на работе.

### **Признаки стресса на работе:**

**Физические:** головная боли, зубная боль, боль в груди, боли в сердце, одышка. Учащение сердцебиения, высокое кровяное давление, боли в мышцах, расстройство желудка, запор или диарея. Повышенное потоотделение, усталость, бессонница, снижение иммунитета.

**Психосоциальные:** беспокойство, раздражительность, печаль, гнев. Частые перепады настроения, гиперчувствительность, апатия, депрессия, замедленная реакция или скачкообразность мыслей. Ощущение тревоги, беспомощности и безнадежности.

**Поведенческие:** переедание или потеря аппетита, нетерпение, раздражительность, озлобленность, увеличение употребления алкоголя, никотина или наркотиков, социальная самоизоляция (нежелание общаться с другими людьми), пренебрежение ответственностью, низкая производительность труда, несоблюдение правил элементарной личной гигиены, изменение отношений в семье.

### **Как справиться со стрессом на работе?**

Следуя незатейливым рекомендациям можно легко держать стресс на рабочем месте под контролем:

- Будьте доброжелательны с коллегами и подчиненными;
- Совершенствуйте свои коммуникативные навыки – учитесь говорить так, чтобы вас понимали именно так, как вы хотите;
- Соблюдайте принципы тайм менеджмента, учитесь управлять временем;
- Повышайте квалификацию – обязательно посещайте запланированные на работе курсы и тренинги;
- Регулярно выполняйте простые физические упражнения перед выходом на работу: лежа в постели можно сделать 20 повторений упражнения для мышц брюшного пресса. После чего встать, потянуться вверх в течение 10 секунд. Далее, не спеша сделать 20-30 приседаний, и если получится – отжиманий. Кроме того, после

работы нужна легкая аэробная нагрузка, например, 30-ти минутная прогулка быстрым шагом или часовая прогулка перед сном в спокойном и размеренном темпе.

Что сделать, чтобы избежать стресса на работе?

Когда люди находятся под действием профессионального стресса, они становятся злыми и раздражительными. Такое состояние не лучшим образом сказывается на качестве их работы и производительности труда. Именно поэтому стресс лучше предупредить, чем бороться с непредсказуемым влиянием стресса на работу. Кроме того, профессиональный стресс не только уменьшает производительность труда, ухудшает взаимоотношения с руководством, коллегами и подчиненными, стресс на рабочем месте оказывает самое пагубное влияние на здоровье. Ведь самое опасное в стрессе на работе – это продолжительность и очень часто – отсутствие возможности адекватной реакции на раздражитель.

Для профессионального стресса есть множество весьма веских причин:

- Страх увольнения. Потеря работы и стресс, безусловно связанные понятия.
- Рост требований со стороны начальства без увеличения заработной платы.
- Необходимость постоянно поддерживать определённый уровень работы.

Когда напряжение на работе уменьшает работоспособность или существенно влияет на личную жизнь, самое время принимать меры. Сначала важно обратить внимание на физическое и эмоциональное здоровье. Здоровому человеку гораздо проще противостоять стрессу. Чем лучше вы себя чувствуете, тем проще вам будет справляться со стрессом, когда работа становится непосильной. Забота о себе не требует кардинального переворота в образе жизни. Даже пустяки могут поднять настроение и повысить уровень энергии. Сделайте всего один шаг и вскоре вы увидите, что количество стресса в жизни значительно сократилось. После этого, возможно, захочется сделать другие шаги для достижения баланса и гармонии в своей жизни.

1 шаг - жизнь в движении. Спорт – это эффективный способ подъёма настроения, повышения энергии, обострения внимания и расслабления для ума и тела. Для максимального расслабления вам потребуется 30 минут ежедневных интенсивных физических нагрузок.

2 шаг – еда в радость. Желательно есть то, что хочется именно сейчас, от чего «текут слюнки». Если есть возможность, принимайте пищу небольшими и дробными порциями в спокойной, располагающей к трапезе обстановке. Культура питания – важная составляющая здорового питания. Кроме того, частые и дробные перекусы способствуют сохранению нормального уровня сахара в крови – ведь низкий уровень сахара заставляет чувствовать беспокойство и раздражительность. Также напомним, что переедание делает человека вялым и лишает на продолжительное время работоспособности.

3 шаг – все в меру. Потребление алкоголя важно сократить до минимума. Понимание, что простая передозировка алкоголя снижает работоспособность организма человека вдвое на 3-4 дня – хороший аргумент в пользу умеренного потребления в течение рабочей недели и не только. Курение способствует снижению иммунитета, разрушает сосуды, наносит непоправимый вред легочной системе и снижает работоспособность на 25-30% - выводы делайте сами. Еще никотин повышает уровень тревоги, а это прямая дорога к депрессии. 4 шаг – здоровый сон. Беспокойство и стресс – главные причины бессонницы. Однако недосып снижает работоспособность, реакцию и способность концентрироваться, что на рабочем месте неминуемо ведет к стрессу. Бессонница ставит под угрозу способность противостоять стрессам. Гораздо легче сохранить эмоциональное равновесие, когда вы хорошо отдохнули.

Как снять стресс на работе? Когда стресс на рабочем месте не дает покоя, невозможно просто игнорировать его. К счастью, есть простые способы восстановления контроля над ситуацией. Ваша способность к самоконтролю будет восприниматься окружающими как сила, что приведёт к улучшению ваших отношений с коллегами и начальством.

Несколько советов для снижения стресса на работе за счёт улучшения организации и правильного выбора жизненных ориентиров и профессиональных приоритетов:

- Создание сбалансированного графика. Проанализируйте ваше расписание, обязанности и повседневные задачи. Помните, что ваша работа не должна быть игрой на выживание. Постарайтесь найти баланс между работой и семейной жизнью, общественной деятельностью и хобби, ежедневной ответственностью и отдыхом.

- Не перегружайте себя. Избегайте постоянного напряжения. Старайтесь не откладывать выполнения множества важных задач на последний день. Просыпайтесь раньше. Запас в 10-15 минут избавит вас от спешки и утреннего стресса. Ранний подъём сделает ваш день немного длиннее и позволит вам быть пунктуальнее.

- Делайте регулярные перерывы в работе. Убедитесь, что вы делаете короткие передышки для своих мозгов в течение дня. В обед постарайтесь уйти со своего рабочего места. Короткий отдых поможет вам расслабиться, это поможет вам работать продуктивно.

- Составьте список задач, которые вы должны решить в порядке убывания их важности. В первую очередь уделяйте внимание наивысшим приоритетам. Если вам необходимо сделать что-то не особенно приятное, займитесь этим как можно раньше. А оставшуюся часть дня посвятите более приятным делам и обязанностям.

- Разбивайте крупные проекты на части. Если крупный проект кажется невыполнимым, не бойтесь, просто разбейте его на большое количество маленьких этапов-шагов и выполняйте их постепенно. Сосредотачивайтесь на выполнении каждого шага в отдельности, вместо того чтобы думать обо всём и сразу. - Делегируйте ответственность. Вы не должны делать всё. Если в вашей компании есть

люди, которые могут справиться с выполнением одной из ваших задач, почему бы не позволить им заниматься этой задачей? Отпустите желание самостоятельно выполнять и контролировать все, даже самые незначительные, задачи. И вы снизите уровень своего напряжения.

### **Сокращение стресса на работе при помощи эмоционального самоконтроля**

Эмоциональный самоконтроль на рабочем месте состоит из четырех основных компонентов:

- \* Самосознание – способность распознавать свои эмоции и понимать их влияние на ваши решения.

- \* Самоуправление – способность контролировать свои эмоции и поведение и адаптироваться к меняющимся обстоятельствам.

- \* Общественное сознание – способность чувствовать, понимать и реагировать на чувства и эмоции других людей. Помогает комфортно себя чувствовать в коллективе.

- \* Управление отношениями – способность вдохновлять, влиять и взаимодействовать с другими людьми, желание и умение регулировать конфликты. Чем выше ваша способность к эмоциональному самоконтролю, тем проще вам справиться с профессиональным стрессом. К счастью, эмоциональный самоконтроль – не является врожденным свойством, это то, чему мы можем учиться на протяжении всей жизни. Всем необходимо постепенно развить в себе навыки эмоционального и невербального способа общения, которые включают в себя следующие приёмы:

- \* Признайтесь себе, что вы, возможно, будете испытывать стресс. Подготовьтесь к стрессу психологически – вспомните состояние внутренней гармонии и умиротворения. Постарайтесь научиться входить в это состояние в любой ситуации. Возможно, в этом вам поможет глубокое дыхание или воспоминания о счастливых моментах жизни.

- \* Отдавайте отчет собственным эмоциям. Проговаривайте про себя: «сейчас я злюсь» или «сейчас я обижен» и т.д. Это упражнение поможет вам запомнить негативные эмоции, осознать и постараться переключиться на позитивный лад. Такая практика поможет вам научиться разбираться не только в своих эмоциях, но и в эмоциях окружающих вас людей. К примеру, если вы недавно устроились на работу, это поможет вам быстрее влиться в коллектив и понять, кто есть кто.

- \* Научиться распознавать и эффективно использовать невербальные сигналы, которые составляют 95-98% от процесса коммуникации. Помните, что важно не то, что вы говорите, а как вы это говорите.

- \* Смейтесь. Ничто так не разряжает атмосферу, как хорошая шутка. Но знайте меру, т.к. шутки над другими людьми могут привести к обратному эффекту. Не смейтесь над коллегами. Учитесь слушать. Человек, который умеет слушать, очень ценен. Важно помнить, что при любом виде напряжения нужно выделить время на отдых, чтобы привести мысли и тело в порядок, а для этого нужно немного времени, желания и дисциплины.