



ЖИВОТ И РАБОТА

СТРЕС НА
РАБОТНОТО
МЯСТО И КАК ДА
ГО ОВЛАДЕЕМ



Стрес възниква винаги, когато тялото или мозъка реагират на някаква реална или въображаема ситуация, която смятат за опасна. Това може да се отнася и за Вас!

Задоволителното овладяване на стреса започва с това как човек възприема стресовата ситуация, която действа върху него.

Съвременните трудови условия поставят пред работниците все по-високи изисквания, по-висока гъвкавост, често се използват трудови договори с ограничен срок на валидност, повишава се несигурността за работа и нейната интензификация, което от своя страна влошава равновесието между работния и личния живот.

Стресът е реакция, която подготвя човешкия организъм за борба или бягство, т.е. за физическо действие. Днес работниците се “борят” с приспособяването с работа на смени, извънредно монотонни или сегментирани задачи или работа с прекалено претенциозни клиенти. Издръжливост проявява този, който успява да преодолее трудния стресов период без отрицателни ефекти върху душевното равновесие и жизнения оптимизъм.

Как успешно да се избягва стреса и да се преодолява:

- изпълнявайте своите задължения методично, за да не се натрупват;
- редувайте различните дейности – от всяка работа навреме си починете;
- трябва да умеете да решавате работните проблеми, но също така да умеете да релаксирате;
- физическата дейност и движение са най-ефективния начин за преодоляване на стреса; занимавайте се със спорт, ходете на разходки, карайте велосипед...;
- развивайте приятелски отношения с хората;
- помолете навреме за помощ;
- поддържайте здравословен начин на живот – не пушете, не преяждайте, пазете се от шум, не пийте алкохол;
- живота не е само работа и задължения, затова също се радвайте на живота.