



ЖИЗНЬ И РАБОТА

СТРЕСС НА
РАБОЧЕМ МЕСТЕ
И КАК ЕГО
ПРЕОДОЛЕВАТЬ



Стресс наступает всегда, когда тело или мозг реагирует на какую-нибудь реальную или воображаемую ситуацию, которую считает угрожающей.

Это может касаться и Вас!

Удовлетворительное преодоление стресса начинается с того, как человек воспринимает ситуацию, в которой оказывается.

Современный рабочий мир выдвигает сотрудникам постоянно повышающиеся запросы, требует большей гибкости, часто заключаются срочные рабочие контракты, повышается неуверенность в рабочей занятости и ее интенсификация, что ухудшает равновесие между рабочей и личной жизнью.

Стресс является реакцией, которая готовит человеческий организм к борьбе или бегству, то есть к физической активности.

Сегодня работники «борются» с адаптацией к сменному режиму, высоко монотонным или сегментированным операциям или слишком требовательному клиенту. Стойкость проявляет тот, кто может пройти тяжелый стрессовый период без негативных влияний на психическое равновесие и жизненный оптимизм.

Как успешно предотвращать и преодолевать стресс:

- выполняйте свои обязанности постепенно, чтобы они перед вами не накапливались;
- меняйте виды деятельности – каждую работу чередуйте со своевременным отдыхом;
- рабочие проблемы необходимо уметь решать, но также иногда выпустить из головы и отдохнуть;
- физическая активность и движение являются самыми эффективными способами преодоления стресса; занимайтесь спортом, ходите на прогулки, ездите на велосипеде...;
- развивайте дружеские отношения с людьми;
- попросите вовремя о помощи;
- ведите здоровый образ жизни – не курите, не объедайтесь, защищайтесь от шума, не употребляйте алкоголь;
- жизнь это не только работа и обязанности, поэтому радуйтесь жизни.