



ЖИТТЯ  
ТА ПРАЦЯ

СТРЕС НА  
РОБОЧОМУ  
МІСЦІ ТА  
ЯК З НИМ  
БОРОТИСЯ



Стрес настає завжди, коли тіло чи мозок реагує на якусь реальну чи уявну ситуацію, яку вони вважають загрозливою

Це може стосуватися і Вас!

Успішна боротьба зі стресом починається з того, що людина усвідомлює стресову ситуацію, у яку вона потрапила.

Сучасний трудовий світ накладає на працівників все більше вимог, вимагає більшої мобільності, часто використовуються строкові трудові договори, зростає невпевненість у праці та її інтенсифікації, що погіршує рівновагу між робочим та особистим життям.

Стрес - реакція, яка готує людський організм до боротьби або втечі, тобто до фізичної активності. Сьогодні працівники «борються» з адаптацією до змінного виробництва, високомонотонних чи сегментованих завдань, або до занадто вимогливого замовника.

Стійкість виявляє той, хто зуміє пройти крізь складний стресовий час без неприємних наслідків для душевної рівноваги та життєвого оптимізму.

Як успішно запобігти стресу та побороти його:

- виконуйте свої обов'язки поступово, щоб вони не накопичувалися;
- чергуйте види діяльності – кожную роботу вчасно чергуйте з відпочинком;
- потрібно вміти не тільки вирішувати робочі проблеми, а й також іноді відкинути їх та розслабитися;
- фізична активність та рух – найефективніші способи для боротьби зі стресом; займайтесь спортом, ходіть на прогулянки, їздіть на велосипеді...;
- розвивайте дружні стосунки з людьми
- вчасно зверніться за допомогою;
- ведіть здоровий спосіб життя – не куріть, не переїдайте, захищайтесь від шуму, не вживайте алкоголь;
- життя – це не тільки робота та обов'язки, тому також насолоджуйтесь життям.