***Психологический тренинг***

***«Стресс на рабочем месте. Как его преодолеть?»***

*Подготовила:*

*педагог-психолог*

*Комарец Т.И.*

*«Стресс - это не то, что с Вами случилось, а то, как Вы это воспринимаете.» Ганс Селье «отец» теории стресса*

Преодоление стресса определяется как усилия, направленные на снижение влияния стресса на состояние индивида (Эдвардс, 1988). Преодоление стресса, равно как и сам стресс, испытываемый на работе, является комплексным и динамическим процессом. Усилия, связанные с разрешением данных проблем, диктуются оценкой текущей ситуации либо как угрожающей и чреватой нанесением ущерба, либо вызывающей беспокойство (то есть по существу стрессовой). Преодоление - это индивидуальный процесс, нивелирующий взаимосвязь между стрессом и его последствиями.

Механизмы преодоления этого состояния индивидуальны и зависят от конкретной ситуации: то, что прекрасно помогает одному человеку, абсолютно неприемлемо для другого. То, что подходит для одной ситуации, может быть неприменимо для другой.

Конечно же, эффективность преодоления стресса во многом зависит от психологической готовности противостоять ему и от умения управлять своими эмоциями в сложных ситуациях.

Очень важным во время борьбы со стрессом, является знание способов снятия стресса. Различные стрессы занимают различные эмоциональные уровни, различен также их характер и степень серьёзности. Соответственно различны и способы снятия стресса, зная их, каждый сможет избежать последствий влияния стресса на физическое и психическое состояние.

Во-первых, это способ, направленный непосредственно на устранение причин стресса. Имеется в виду стратегия длительного действия, изменяющая либо ситуацию, либо самого человека. Вы находите причину стресса и устраняете ее. Этот метод применим лишь в том случае, когда вы точно осознаете причины, вызвавшие стресс, хотите их устранить, и вас не устраивает быстрое, но временное решение проблемы, или же вы чувствуете приближение стрессового состояния и хотите себя соответствующим образом подготовить.

Во-вторых, существуют так называемые быстрые методы, которые способны ненадолго облегчить сложившуюся ситуацию. В таком случае вы пытаетесь снизить уровень уже наступивших стрессовых реакций и стремитесь избежать усиления их. Эти методы применимы тогда, когда вы не можете (в силу тех или иных обстоятельств) устранить причину, вызвавшую стресс.

На самом деле существует много способов расслабиться и отдохнуть - будь то прогулки, чтение, занятия музыкой, спортом или… просто бездельничанье. Выбор зависит только от человека.

В-третьих, - активная защита от стресса. Человек меняет сферу деятельности и находит что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, работа в саду или огороде, коллекционирование и т. п.). Активная релаксация (расслабление), которая повышает природную адаптацию человеческого организма - как психическую, так и физическую. Эта реакция наиболее действенная.

У каждого из нас есть свои проблемы…

Кто-то успешно справляется с ними, используя свои проверенные методы, а кто-то предпочитает воспользоваться услугами психоаналитика.

Но вовсе не обязательно прибегать к помощи незнакомого человека, ведь человек может сам легко справиться со стрессом.

**Способ 1.**

Специалисты убеждены: одним из самых простых способов избавления от стресса является простое его «запивание». Дело в том, что одним из самых явных последствий стресса является обезвоживание организма.

Простейший способ справиться с этой проблемой - это пить как можно больше.

Правда, тут нужно учитывать, что пить нужно не все подряд, а только чистую воду и свежевыжатые соки, которые быстро утоляют потребность организма в жидкости.

Если говорить про всеми любимые кофе и чай, то эти напитки, наоборот, увеличивают скорость выделения жидкости из организма. Преимущество этого способа состоит также в том, что, в отличие от первого, он гораздо безопаснее для фигуры, особенно, если вы будете употреблять воду, а не соки.

**Способ 2.**

Теперь вспомним про банальную потребность нашего организма в полноценном сне.

При современном ритме жизни многие люди уже забыли, что такое нормальный сон.

Ученые из США говорят о том, что время до сна определяется каждым человеком индивидуально, в соответствии с его потребностями, однако в сутки не рекомендуется спать менее семи часов.

Помните о том, что хроническое недосыпание, которое на данный момент свойственно большинству людей нашей чудесной планеты, крайне негативно сказывается на здоровье.

Кроме того, уже ни для кого не секрет, что крепкий сон - это замечательный и очень приятный способ борьбы со стрессом. Поэтому, старайтесь выделять достаточное количество времени на сон.

**Способ 3.**

Некоторые специалисты в области психологии, рекомендуют «сжигать» все свои проблемы.

Психологи предлагают уникальный способ борьбы со стрессом.

Своим пациентам они советуют записывать все своим переживания и негативные эмоции в отдельную тетрадь, описывая при этом все в мельчайших подробностях.

Когда все ваши мысли будут зафиксированы в письменном виде, вы можете порвать листы или сжечь их.

Если верить специалистам, то такой способ позволяет быстро снять нервное перенапряжение и избавить вас от негативных эмоций.

**Способ 4.**

Ученые из Японии давно придерживаются того мнения, что лучше всего выплескивать свои негативные эмоции при помощи физических упражнений.

Но рекомендуются не просто приседания и махи руками, а более специфичные формы разрядки, такие как битье посуды или других предметов интерьера.

Вы не поверите, но в начале двадцатого века во Франции изготовители посуды выпустили целую серию дешевой фарфоровой посуды, которая предназначалась специально для того, чтобы ее били.

При этом, основатели фирмы призывали всех приобретать дешевые тарелки и чашки, чтобы не копить в себе отрицательную энергию и всегда иметь под рукой данную посуду.

Кто знает, может это и вправду самый лучший способ разрядки?

**Способ 5.**

Освойте какую-нибудь дыхательную практику.

Она пригодиться вам, когда вы столкнетесь с какой-нибудь негативной ситуацией.

Дело в том, что если мы сдерживаем себя и не выплескиваем на окружающих весь поток негативных эмоций, то они не исчезают, а копятся внутри, что приводит к тому, что мы начинаем проявлять агрессию против самих себя, настраиваемся на «самоуничтожение». Некоторые специалисты считают, что избежать этого можно просто научившись «выдыхать» стрессы.

Самой простой дыхательной методикой в этом случае будет просто сделать десять глубоких вдохов и выдохов.

Это же простое упражнение поможет вам не сорваться на окружающих. Когда почувствуете, что эмоции вас захлестывают, выполните это упражнение, после чего, вы наверняка сможете совладать с собой.

**Способ 6**.

Ученые из Германии советуют «замораживать» стресс.

Специалисты из этой страны убеждают, что нервное напряжение поможет снять обычный холод.

Когда попадаете в ситуацию, которая вводит вас в состояние сильного волнения, выйдете на три минуты на холод, не надевая верхнюю одежду.

Когда вы ненадолго оказываетесь в среде с минусовой температурой, ваш мозг начинает активно вырабатывать гормон радости - серотонин.

Правда, следует отметить, что главное при использовании этого способа - не затягивать процесс, так как в противном случае не долго и простуду заполучить!

**Способ 7.**

Этот способ также очень и очень действенен. Все что вам придется сделать - это представить себя режиссером, а всю ситуацию превратить не более чем в театральное действие. Представьте, что вас все, что происходит, вовсе не касается, вы наблюдаете за всем этим со стороны и потому можете адекватно оценить все происходящее и найти наиболее оптимальное решение сложных задач.

Заметно снизить стресс позволяет элементарная организация труда:

уборка в конце рабочего дня рабочего места от лишних бумаг, инструментов, приборов, мусора и др.;

ежевечернее (в конце рабочего дня) планирование следующего дня с указанием приоритетности каждого дела, при этом завтра необходимо придерживаться составленного плана;

руководителю надо подумать о делегировании подчиненным некоторых своих полномочий;

недопустимо пропускать обед или перерывы, на это время лучше покинуть рабочее место, иначе отдых не будет полноценным;

во время перерывов желательно выполнить несколько физических упражнений (махи руками, ногами, несколько приседаний), хорошо, если удастся подобрать подходящий комплекс упражнений, также эффективна энергичная ходьба (прогулки).

После работы можно заняться спортом, своим хобби или просто прогуляться по улице.

Физические упражнения - один из лучших способов справиться со стрессом. Выделяют обычно упражнения для тренировки сердечно-сосудистой системы, на растяжение и силовые упражнения. Можно заниматься каким-то одним видом либо придумать себе комплекс, включающий по несколько упражнений каждого вида. Эффективны для снижения стресса также глубокое диафрагмальное дыхание, аутогенная тренировка и медитации. Так же я бы посоветовала бы йогу, ведь отдых и расслабление просто необходимы для хорошего самочувствия, как и физическая нагрузка. Йога включает в себя эти компоненты.

Итак, обобщая сказанное, отмечу важные методы, позволяющие противостоять как производственному, так и любому повседневному стрессу:

укрепление общего состояния здоровья с помощью правильного питания, полноценного отдыха, занятий спортом и др.;

изменение ситуации, т.е. устранение того, что вызывает беспокойство, насколько это возможно;

изменение отношения к ситуации;

уметь расслабляться и не пребывать в обычном для стресса напряжении.

Конечно же важна организация рабочей среды, в которой поощряются доброжелательные взаимоотношения: каждый понимает, что может рассчитывать на поддержку других.

По мнению психологов, преодоления кризисных ситуаций возможно при условии соблюдения принципов, на базе которых можно сформировать систему стратегий восстановления психического равновесия. К таким принципам относятся:

Принцип удовлетворения предусматривает осуществление психологической защиты на основе выявления максимальной степени эмоционального благополучия, возможного в условиях неблагоприятной ситуации. Механизм реализации этой высокой степени благосостояния заключается в когнитивной и эмоциональной инфантильности человека.

 Принцип реальности нацеливает на трезвый подход к миру, в котором движение к какой-либо цели рассматривается не как прямолинейный процесс подъема на все новые и новые ступеньки, а предполагает длинные, в том числе обходные пути и косвенные средства. Психологический механизм реализации принципа реальности заключается в основном в способности к терпению.

Принцип ценности указывает на необходимость построения систем различных жизненных альтернатив на одной ценностные основании, в результате чего каждая из альтернатив в рамках данной системы ценностей получает свою оценку. Этот приоритетный список оценок и служит инструментом рационализации той ситуации, которую нужно преодолеть.

Принцип творчества определяет в значительной мере самосовершенствования человека, активное и сознательное созидание человеком самого себя, причем не только в идеальном смысле, но и в практическом воплощении в реальных кризисных ситуациях.

Занятия по выработке различных стратегий решения жизненных задач повышают психологическую устойчивость человека в условиях, требующих напряжения духовных сил. Главную роль при этом играют не знания, а гибкость, которая позволяет своевременно изменять и тем самым нормализовать поведение.

**Люди, страдающие от чрезмерного стресса на работе могут попытаться применить следующие методы преодоления стресса:**

Разработать систему приоритетов в своей работе. Оценить свою работу следующим образом: должен сделать сегодня, сделать позднее на этой неделе и сделать, когда будет время.

Научиться говорить нет, когда работник уже не сможет взять на себя больше работы.

Наладить особенно эффективные и надежные отношения с начальником. Необходимо понимать его проблемы и помочь ему понять ваши. Научить начальника уважать ваши приоритеты, вашу рабочую нагрузку и давать обоснованные поручения.

Не соглашаться с руководителем или кем-либо, кто начинает выставлять противоречивые требования (конфликт ролей). Попросить устроить совещание со всеми заинтересованными сторонами, чтобы выяснить вопрос. Не занимать обвинительно-агрессивной позиции; просто объяснить, какие конкретные проблемы создают противоречивые требования.

Сообщить своему руководителю или сотрудникам, когда вы почувствуете, что ожидания или стандарты оценки задания не ясны (неопределенность ролей).

Обсудить чувство скуки или отсутствие интереса к работе со своим руководителем. Объяснить, что вы сторонник требующей отдачи сил работы и хотели бы иметь возможность принять участие в других видах деятельности.

Найти время для отключения и отдыха. Обратится к приятным мыслям или образам, чтобы освежить мозг. Уходить время от времени из конторы, чтобы сменить обстановку или ход мыслей. Уход от однообразия позволяет снизить эффективно риск стресса и повысить стрессоустойчивость.

**Советы начальникам по снижению стресса у сотрудников и повышению производительности:**

Чтобы управлять другими, достигая при этом высокой производительности труда и низкого уровня стресса необходимо:

Оценить способности, потребности и склонности ваших работников и попытайтесь выбрать объем и тип работы для них, соответствующие этим факторам. Как только они продемонстрируют успешные результаты при выполнении этих задач, повысить им рабочую нагрузку, если они того желают. В подходящих случаях делегируйте полномочия и ответственность.

Разрешать работникам отказываться от выполнения какого- либо задания, если у них есть для этого достаточные основания. Если необходимо, чтобы они выполнили это задание, объясните, почему это нужно, и установите приоритеты в их работе, чтобы дать необходимое время и ресурсы для выполнения дополнительного задания.

Четко описать конкретные зоны полномочий, ответственности и производственных ожиданий. Использовать двустороннюю коммуникацию и информацию своих подчиненных (обратную связь).

Использовать стиль лидерства, соответствующий требованиям данной ситуации.

Обеспечить надлежащее вознаграждение за эффективную работу.

Выступать в роли наставника по отношению к вашим подчиненным, развивая их способности и обсуждая с ними сложные вопросы.

Повышая таким образом уровень стрессоустойчивости сотрудников и заботясь о их здоровье, руководитель принесёт пользу не только им, но и общему делу.

Современная жизнь любого человека связано с большими перегрузки, возникающие в результате формирования в стране новых социально-трудовых отношений в условиях становления рыночной системы хозяйствования и адаптации к ней работников. Способ противостояния этим перегрузкой известен - это превентивная подготовка к новым условиям и новому режиму деятельности. Для этого надо знать саму технологию подготовки и конкретные методы и приемы защиты человека от перегрузок, от критических ситуаций.

**Список литературы**

Большой Энциклопедический словарь / под редакцией А.М. Прохорова, 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Большая Российская энциклопедия, СПб.: Норинт, 2002. - 1456С;

Материалы сайта www.rabota.ru., статья http//www. rabota.ru./guide/tehniki/stress\_na\_rabota.html

Менеджмент / ответы на экзаменационные билеты. - Ионова С.М., Шумал С.С., - М., Аллель-2000, 2005. - 64С;

Организационное поведение / учебное пособие - Дорофеев В.Д., Шмелева А.Н., Частухина Ю.Ю., - Пенза: издательство университета, 2004.- 142С;

Организационное поведение / МУ - Дорофеев В.Д., Шмелева А.Н., , - Пенза: издательство университета, 2005.- 56С;

Организационное поведение / учебное пособие - Карякин А.М., - Иваново: РИО ГОУ ВПО ИГЭУ, 2004. - 218С;

Сборник методических материалов по курсу «Организационное поведение» - М.:ИМПЭ им. А.С.Грибоедова, 2005. - 27С.

Стресс-менеджер: Дэвид Льюис / Пер. с англ. Серия «Технологии управления и менеджмента» - М.: Рефл-бук, ООО «Фирма «Издательство АСТ». 2000. - 266С;

Электронная версия журнала «Кадры предприятия», №5 от 2004г. - Менеджмент стресса на рабочем месте - В. Сердюк.;

Электронная версия Медицинской газеты № 43 от 08 июня 2005г. конспект врача «Синдром эмоционального выгорания» П. Сидоров;