

## Как победить и предотвратить стресс на работе?

Для начала давайте разберемся, что же в себе скрывает столь популярное в последнее время слово «стресс». Для этого обратимся к восточной мудрости, так как в переводе с китайского стресс означает «опасность» и «возможность». То есть стресс подразумевает под собой «возможность опасности», это состояние на грани здоровья и болезни.

### Почему работа – один из главных источников стресса?

Да потому, что именно ей мы посвящаем добрую треть своей жизни. Именно там мы проводим 8 часов в день. И хорошо, если работа приносит удовлетворение, возможность реализации себя как профессионала и личности, если коллектив доброжелательный и сплоченный. Но ведь бывает и так, что отношения не складываются, работы слишком много, а времени для ее выполнения – так мало...

Только вдумайтесь: согласно результатам исследований, проведенных исследовательским центром HeadHunter Беларусь среди 820 респондентов, оказалось, что почти все граждане нашей страны переживают стресс на работе. При этом 27% из них – ежедневно, 50% - от случая к случаю, а 20% могут сказать, что для них это явление редкое. Но тех, кто никогда не подвергается стрессу на рабочем месте, практически нет.

### Каковы последствия от постоянного пребывания в состоянии стресса на работе?

Последствия постоянного воздействия стресса на организм человека сложны и многообразны. При этом **страдает не только психологическое состояние, но и физическое:**

- Так, возникают **зажимы мышц**, которые опасны развитием в дальнейшем сутулости, радикулита, вегетососудистой дистонии, остеохондроза и головных болей.
- **Со стороны нервной системы** из-за постоянного напряжения могут возникать неврозы. В дальнейшем, при хронизации стресса, могут появиться раздражительность, боли без причины в здоровых органах и быстрая утомляемость.
- **Со стороны сердечно-сосудистой системы** наблюдается перенапряжение сердечной мышцы (миокарда) из-за сужения сосудов при стрессе. Через 10 лет такой жизни сердце изнашивается настолько, что похоже на перенесшее инфаркт.
- Кроме того, в силу нормализации **уровня гормонов** за счет резерва кальция, белка и витаминов, находящихся в наших костях, зубах, коже, **происходит их деминерализация, девитаминизация, что чревато снижением плотности костной массы, развитием кариеса и проблемами с кожей.**
- **Иммунитет** также реагирует своим ослаблением. Человек становится подверженным вирусным, бактериальным и аутоиммунным заболеваниям.

### Что заставляет нас нервничать на работе?

Ученые провели ряд исследований, направленных на выявление основных причин возникновения стресса на рабочем месте:

- Согласно полученным голландскими учеными данным, основным источником стресса являются, как ни странно, коллеги. Причем даже не привычка руководителя делать публичные выговоры является преобладающей (это раздражает лишь 37% опрошенных). Наиболее ненавистной оказалась снисходительная манера общения и тон коллег. Эту причину указали 44% респондентов. Еще 32% назвали причиной постоянного стресса на рабочем месте наличие сотрудников с очень громкими, зычными голосами, которые постоянно отвлекают от работы разговорами по телефону или с коллегами. И лишь 11% респондентов сказали, что им не нравится, когда коллеги пристают к ним с личными расспросами во время работы.
- Как выяснилось, скука и безделье на рабочем месте тоже могут вызвать стресс! У людей, скучающих в рабочее время, более высок уровень агрессии и враждебной настроенности. Кроме того, у таких сотрудников чаще наблюдаются эмоциональные срывы и перепады артериального давления.

- Ну и, конечно, пресловутый аврал на работе и нехватка времени являются еще одной причиной возникновения стрессовых ситуаций на работе. Безусловно, постоянное запаздывание с выполнением своей работы заставляет нас нервничать и впадать в панику. А если ситуация становится постоянной, эмоциональное напряжение начинает накапливаться и может привести к серьезным проблемам со здоровьем и депрессии.
- Кроме того, к стрессу могут привести абсолютно бытовые причины, от отсутствия кондиционера в помещении до беспорядка в кабинете либо на рабочем месте.
- А если к этому добавить страх потери рабочего места, либо многолетнее пребывание уровня заработной платы на одном месте, то стресса практически не избежать.

### **Каковы признаки развития «хронического офисного стресса»?**

#### **К физическим признакам развития стресса можно отнести:**

- усталость,
- головную и зубную боль,
- частые головокружения,
- дрожь,
- боли в желудке,
- запор либо диарею,
- учащенное сердцебиение,
- боль либо дискомфорт в области грудной клетки,
- чувство нехватки воздуха, удушья,
- резкое повышение температуры тела либо озноб,
- повышенную потливость,
- потерю сексуального влечения,
- бессонницу,
- онемение или покалывание конечностей.

#### **Психологическими признаками стресса являются:**

- гнев,
- страх,
- беспокойство,
- фиксация только на негативе,
- проблемы с памятью,
- ощущение бессилия,
- навязчивое состояние тревоги,
- раздражительность,
- приступы паники.

В состоянии стресса человек становится очень восприимчивым к внешним воздействиям, чувствительным. Могут наблюдаться перепады настроения, апатия и замедление реакции. Человек может впадать из крайности в крайность: то ничего не есть, то поглощать еду невероятными количествами, выкуривать сигареты одну за другой, начать выпивать.

Могут появляться нервные привычки (щелкать пальцами, грызть ногти). Кроме того, в состоянии стресса некоторые предпочитают самоизолироваться и отдаляться от других.

Так как же не допустить всего этого и побороть постоянный стресс?

Эффективные методики борьбы со стрессом

***Для того чтобы эффективно бороться со стрессом на работе, прежде всего, необходимо установить и ликвидировать его причину.***

Зачастую причиной стресса на работе может быть вовсе не перегруженность и аврал, а элементарное неумение планировать рабочий день. Здесь на помощь может прийти тайм-менеджмент или искусство управлять своим временем. Важно научиться брать сперва за важные дела, планировать свой день, выделяя в нем определенные блоки. Однако стоит предостеречь любителей чрезмерного планирования: записывать в ежедневник следует только самые важные дела и встречи. Увлечшись планированием, люди могут тратить

больше времени как раз на планирование, чем на выполнение задач. Кроме того, приятное чувство, которое человек испытывает, вычеркивая выполненные задачи из списка дел, может быть получено за счет осуществления второстепенных, неважных дел. При этом важные остаются невыполненными.

Чтобы ознакомиться с основными принципами и правилами тайм-менеджмента, можно уделить время прочтению *таких книг, как:*

- *«Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности» Стивена Кови;*
- *«Выйди из зоны комфорта. Измени свою жизнь. 21 метод повышения личной эффективности» Брайана Трейси;*
- *«Тайм-драйв. Как успевать жить и работать» Глеба Архангельского;*
- *«Тайм-менеджмент. Практикум по управлению временем» Сергея Калинина.*

*Отдельным инструментам тайм-менеджмента посвящены такие издания, как:*

- *«Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса» Дэвида Аллена;*
- *«Как перестать откладывать жизнь на потом» Лео Бабаута;*
- *«Жесткий тайм-менеджмент. Возьмите свою жизнь под контроль» Дэна С. Кеннеди.*

Поскольку главным принципом тайм-менеджмента является планирование, можно по старинке завести бумажный ежедневник, а можно использовать **приложения для смартфонов: Iso Timer для Android; Plan, Clear, Workflow для IOS.**

Не менее **важна и «профилактика».** *Чтобы противостоять стрессу, научитесь реально оценивать свои возможности и не пытайтесь прыгнуть выше головы. Необходимо ли для выполнения задачи два дня, два часа или два месяца, это неважно. Важно то, что вы не должны пытаться выполнить ее за один час или день. И об этом не бойтесь сказать руководителю.*

**Прекрасным стимулом, который заставит по-другому взглянуть на свою работу, может стать система собственных поощрений.** Например, выполнив какое-нибудь нудное задание, вы можете побаловать себя кусочком шоколада. А при решении сложной задачи – покупкой, о которой давно мечтали. Не стоит забывать о конечных стимулах вроде увеличения заработной платы и повышения по службе.

Чрезвычайно важны небольшие перерывы во время рабочего дня, а также занятия спортом в нерабочее время.

Кроме того не забывайте о родных, близких, друзьях. Ведь именно они являются источником энергии, лучшими советчиками и всегда придут на помощь. А изрядная доля оптимизма еще никому не повредила. Да и стресс боится его, как огня.

**А вот чего делать точно не нужно, так это конфликтовать.** Конечно, вам могут не нравиться коллеги, но подумайте, чего вы добьетесь, вступая с ними в спор? Особенно если не можете ответить на вопрос о том, какова цель конфликта? И даже в случае, если точно знаете ответ, конфликтовать не стоит. Гораздо эффективнее добиваться своего при помощи переговоров.

И ни в коем случае нельзя оставлять все, как есть. Если уж совсем невмоготу, и даже небольшой отпуск не может вернуть вам былой запал, а коллектив вызывает только негативные эмоции, всегда можно сменить место работы.

**Главное – это помнить о себе, своем здоровье.**

**Ни в коем случае не позволяйте стрессу взять верх над вами и вашими успехами на рабочем месте.**