

Презентація на тему: “Стрес на робочому місці”

Підготував:
учень 7 групи
Федас Роман



Стрес

- Стрес - неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.



Методи профілактики

- достатньо тривалий і якісний сон (важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сна: засинати і прокидатись в один і той самий час);
- - збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування (особливо протистресовими вважаються магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої);
- - достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика;
- - танці (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота);

Фахівці виділяють
три
різновидів
стресу:

Фізіологічний
стрес



Психологічний
стрес



Емоційний
стрес



Фізіологічний стрес

- Фізіологічний стрес – це безпосередній відповідь (реакція) організму на різке зміна навколишнього середовища або вплив стимулу, зазвичай фізико-хімічної природи.



Психологічний стрес

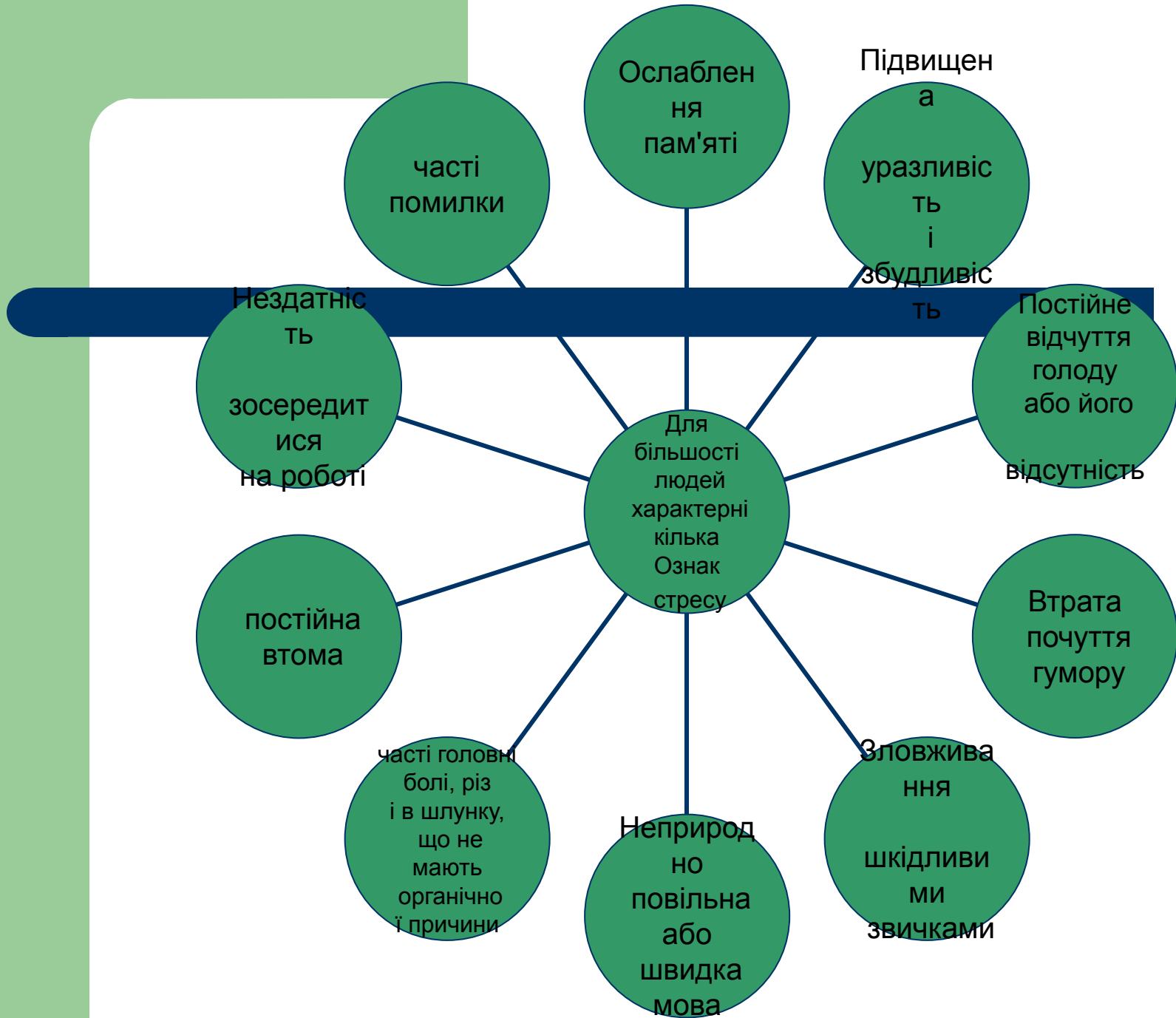
- Психологічний стрес - впливає з невпевненості в майбутньому, несприятливих відносин з оточуючими



Емоційний стрес

- Емоційний стрес - виникає через надмірно сильних почуттів - страху, радості. Даний вид стресу трапляється не тільки у випадку, коли людині загрожує небезпека смерті або втрати дорогої йому люди...





Виснаження сил

- **Виснаження сил** - такий стан, який з'являється при постійному протистоянні стресових ситуацій, і послаблює людей як психологічно, так і фізично.



Моральна травма

- **Моральна травма** - результат стресу, джерелом якого є безпосередня загроза безпеці працівників (криза організації, стихійне лихо, образу з боку керівництва або втрата роботи).



Висновок

- Ознайомившись в процесі написання роботи «Стрес на робочому місці», з методичними вказівками, навчальними посібниками, друкованими та інтернет виданнями, вивчивши зарубіжний досвід і результати опитування українських працюючих громадян, можна зробити наступні висновки:
 - 1. існує п'ять різновидів стресу, тривалий вплив яких, може привести до реального ускладнення здоров'я;
 - 2. короткочасний стрес з невисоким рівнем тиску може дати імпульс до мобілізації всіх сил і стимулювати трудову діяльність;