

СТРЕССМЕНЕДЖМЕНТ

Ганс Селье

**СТРЕСС ЕСТЬ
НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ОТВЕТ
ОРГАНИЗМА
НА ЛЮБОЕ
ПРЕДЪЯВЛЕННОЕ ЕМУ
ТРЕБОВАНИЕ**

Общий адаптационный синдром

- фазу ТРЕВОГИ, во время которой организм готовится к встрече с новой ситуацией;
- фазу СОПРОТИВЛЕНИЯ, когда организм использует свои ресурсы для преодоления стрессовой ситуации;
- фазу ИСТОЩЕНИЯ, когда резервы организма катастрофически уменьшаются.

Признаки

стрессового напряжения

- невозможность сосредоточиться на чем-то;
- слишком частые ошибки в работе;
- ухудшение памяти;
- слишком частое возникновение чувства усталости;
- очень быстрая речь;
- довольно частые боли (голова, спина, область желудка);
- повышенная возбудимость;

Признаки стрессового напряжения

- работа не доставляет прежней радости;**
- потеря чувства юмора;**
- резко выросшее количество выкуриваемых сигарет;**
- пристрастие к алкогольным напиткам;**
- постоянно ощущение недоедания;**
- пропадает аппетит – вообще потерял вкус к еде;**
- невозможность вовремя закончить работу.**

Шкала Томаса Холмса

<i>Жизненные события</i>	<i>Балл</i>
Смерть супруга (супруги)	100
Женитьба, свадьба	85
Развод	73
Травма или болезнь	68
Уход на пенсию	68
Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером	65

Тюремное заключение	63
Смерть близкого члена семьи	63
Усиление конфликтности отношений с супругом (супругой)	57
Рождество, встреча Нового года, день рождения, юбилей	56
Увольнение с работы	47
Примирение супругов	45
Изменение в состоянии здоровья членов семьи	44
Сын или дочь покидают дом	41
Беременность партнерши	40

Сексуальные проблемы	39
Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
Реорганизация на работе	39
Изменение финансового положения	38
Смерть близкого друга	37
Изменение профессии, смена места работы	36
Ссуда или заем на крупную покупку	31
Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги	30
Изменение должности, повышение служебной ответственности	29

Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
Выдающееся личное достижение, успех	28
Супруг (супруга) бросает работу (или приступает к работе)	26
Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
Изменение условий жизни	25
Отказ от каких-то индивидуальных привычек, стереотипов поведения	24
Проблемы с начальством, конфликты	23
Изменение условий или часов работы	20
Перемена места жительства	20

Смена места обучения	20
Изменение привычек, связанных с местом проведения отпуска или досуга	19
Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
Изменение социальной активности	18
Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, компьютера и т.п.)	17
Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменения характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
Отпуск	13
Незначительное нарушение правопорядка	11

Г. Селье специально подчеркивает, что полная свобода от стресса означает смерть:

«Вопреки ходячему мнению, мы не должны — да и не в состоянии — избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизмы и вырабатываем соответствующую философию жизни».

1111

ФИЗИЧЕСКИ

стресс проявляется

- ① **в общем напряжении мышц, дрожи и/или нервных тиках,**
- ② **спазмах и связанных с ними болях в груди, животе, спине, шее,**
- ③ **головокружении,**
- ④ **высоком кровяном давлении,**
- ⑤ **усиленном сердцебиении,**
- ⑥ **частом или затрудненном дыхании,**
- ⑦ **вегетативных проявлениях в виде сухости во рту или в горле,**
- ⑧ **повышенной потливости.**

ЭМОЦИОНАЛЬНО стресс переживается как

- чувство беспокойства или повышенной возбудимости,
- чувство раздражительности, гнева и враждебности,
- необычная агрессивность,
- невозможность сосредоточиться,
- как ощущение потери контроля над собой и ситуацией, вызывающее чувство беспомощности, вины и

В ПОВЕДЕНИИ

 злоупотребление алкоголем,

 усиленное курение,

 судорожная еда,

 безудержный шоппинг,

 потеря интереса к своему
внешнему виду,

 постоянная спешка,

ПРИЧИНЫ СТРЕССА

1. Стрессоры, вызываемые условиями труда:



постоянный эмоциональный контакт с большим количеством людей;



материальные затруднения;



монотонная работа;



отсутствие стимулов для качественной работы;



нереализуемые профессиональные знания и умения;



ПРИЧИНЫ СТРЕССА

2. Стрессоры, возникающие по личностным причинам:



тревожный, педантичный, эмотивный, дистимный типы акцентуаций,



боязнь администрации,



дефицит психологических знаний, знаний самоменеджмента,



ошибка в выборе профессии,



"сгорание" на работе,



ЧУВСТВО ВЫСОКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ за

ПРИЧИНЫ СТРЕССА

- 3. Стрессоры, провоцируемые администрацией: аттестация, сертификация, аккредитация; контроль за работой извне; конфликты с администрацией; критика со стороны администрации.**
- 4. Стрессоры при общении с учащимися, их родственниками, близкими.**

ПРИЧИНЫ СТРЕССА

5. Стрессоры при общении с коллегами:

-  одиночество из-за замкнутости или позиции "отвергаемого" в коллективе;
-  психологическая несовместимость;
-  безотчетная неприязнь;
-  наличие группировок;
-  критика со стороны коллег.

МЫ САМИ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ?

- 1. ВОЗМОЖНО ЛИ ЭТО ИМЕТЬ?**
- 2. СТОИТ ЛИ ЭТО ИМЕТЬ?**
- 3. СТОИТ ЛИ ЭТО ТЕХ УСИЛИЙ,
КОТОРЫЕ НУЖНО
ПРИЛОЖИТЬ?**
- 4. ДАСТ ЛИ ЭТО ВАМ ТО, ЧТО ВЫ
ХОТИТЕ?**

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

1. Планируйте.
2. Закончите одно задание, прежде чем приступить к другому. Установите приоритет каждого задания и прекратите откладывать дела на завтра.
3. Научитесь говорить «нет». Из всех способов распределения времени умение говорить «нет» — самый лучший.
4. Резервируйте время на срочные работы или незапланированные встречи. Тогда вы будете меньше беспокоиться о том, чтобы все успеть.
5. Контролируйте процесс. При распределении времени очень важно держать ситуацию под контролем.

МЫ САМИ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ?

ДА!!!!!!!!!!!!!!

ваш выбор определяет, позволите ли вы событиям одержать над вами верх или будете сами контролировать их и, соответственно, сумеете ли принять стресс как трудность, которую можно преодолеть и преобразовать себе на пользу.

**... я хотела бы
умереть от
онкологического
заболевания,
потому что не хочу
лишать свою
личность возмож-
ностей развития ...**



Э. Кюблер-Росс

ПРИЕМЫ

- 1. Отвлекайтесь.*
- 2. Снижайте значимость события.*
- 3. Действуйте.*
- 4. Расслабляйтесь.*

**НАША
ЭНЕРГИЯ**

=

**ФИЗИОЛОГИЯ +
МЫШЛЕНИЕ**

Свод правил повседневной жизни

- ***Вставайте утром на десять минут раньше, чем обычно.***
- ***Не полагайтесь на свою память.***
- ***Не откладывайте свои дела.***
- ***Не примиряйтесь с тем, что плохо работает.***
- ***Ослабьте ваши стандарты.***
- ***Считайте ваши удачи!***
- ***Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся.***

Свод правил повседневной жизни

- *Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь. Глубоко дышите*
- *Высыпайтесь.*
- *Создайте из хаоса порядок.*
- *Сделайте что-нибудь для улучшения вашего внешнего вида.*
- *Делайте выходные дни как можно более разнообразными.*
- *Прощайте и забывайте.*

ЛОЗУНГИ НАШЕЙ ЖИЗНИ

- ... бди!
- ... чтобы я не делал, количество добра в мире должно увеличиваться...
- ... маленькая гадость – сердцу радость...
- ... удар судьбы в лоб означает, что не возымели действия ее пинки в зад...
- ... живи здесь и сейчас...
- ... дорогу осилит идущий...
- ... рядом – тоже люди...
- ... прорвемся!
- ... начхать на все!;
- ... спокоен, собран и свободен, вперед, со мною дух господен!
- ... все будет хорошо, готовься!

*Если жизнь
подсунула вам
лимон,
сделайте из
него лимонад!*

**СПАСИБО ЗА
ВСТРЕЧУ!**