

**Управление  
профессиональным  
стрессом**

Лектор: Сизова О. Р.

- **Стресс** (от англ. stress — давление, напряжение)

«**Стресс** представляет собой особое **состояние** психики, организма в целом, определяемое широкой мобилизацией функциональных резервов для преодоления какого-либо **экстремального** воздействия»

Ганс Селье

- Экстремальные или патогенные воздействия представляют собой **стрессор** (стресс-фактор), вызывающий стресс-реакцию

# Состояние стресса сложно и динамично!

- **ЭУСТРЕСС** — синдром, способствующий сохранению здоровья, способствует **повышению** жизненной энергии

Стресс, вызванный положительными эмоциями, несильный стресс, мобилизующий организм

- **ДИСТРЕСС** (от англ. distress — несчастье, недомогание, нужда) синдром, приобретающий роль **патогенного** фактора

Он разрушает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям

# По направленности воздействия стрессора:

- Физиологический стресс
- Психологический стресс:
  - *информационный стресс* — субъект перестает адекватно справляться с решением поставленных перед ним задач;
  - *эмоциональный стресс* — реакция на ситуацию угрозы, опасности, обиды, несправедливости и др.

**Виды стресса зависимости от  
продолжительности воздействия стрессора  
и интенсивности разворачивающейся  
стресс-реакции:**

- Острый стресс
- Хронический стресс

**стресс-реакция** проявляется на  
физиологическом,  
психологическом,  
поведенческом уровнях



# Признаки стрессового состояния: физические симптомы

- Сжимание челюстей, скрипение зубами
- Диарея или запор, частое мочеиспускание
- Изжога, боль в животе, отрыжка и метеоризм
- Тошнота и головокружение
- Боль в груди, быстрое сердцебиение
- Затруднённое дыхание
- Потеря полового влечения

# Физические симптомы:

- Заикание
- Дрожь ног, рук или губ
- Боль в шее, боль в спине, мышечные спазмы
- Звон и жужжание в ушах
- Частое покраснение и потливость
- Холодные или потные руки, ноги
- Частые простуды
- Сухость во рту, сложное глотание
- Сыпь, зуд, крапивница, мурашки по коже
- Необъяснимая и частая аллергия
- Усталость, вялость, слабость

# КОГНИТИВНЫЕ СИМПТОМЫ:

- Проблемы с запоминанием новой информации
- Забывчивость, неорганизованность, беспорядок
- Трудности в принятии решения
- Проблемы с концентрацией внимания
- Недальновидность
- Тревога или скачки мыслей
- Постоянное беспокойство
- Бессонница, ночные кошмары, тревожные мечты.

# Эмоциональные симптомы:

- Капризность
- Раздражительность или вспыльчивость
- Внезапные приступы паники
- Невозможность расслабиться
- Ощущение перегруженности
- Чувство одиночества и изоляции
- Депрессия и ощущение несчастья
- Тревога, беспокойство, чувство вины, нервозность
- Гнев, разочарование, враждебность
- Депрессия, частые перепады настроения
- Частые приступы плача или мысли о самоубийстве
- Чрезмерная реакция на маленькие неприятности

# Поведенческие симптомы:

- Излишки в еде или недоедание
- Слишком долгий или короткий сон
- Самоизоляция от других людей
- Проволочки или пренебрежение обязанностями
- Употребление алкоголя, курение, наркотики
- Азартные игры или импульсивные покупки
- Нервные привычки
- Навязчивое или компульсивное поведение
- Снижение производительности
- Ложь или оправдания, чтобы прикрыть плохую работу
- Быстрая или бормочущая речь
- Чрезмерная защита или подозрительность
- Проблемы с общением

**Чем больше симптомов стресса вы обнаружите в себе, тем ближе вы к бесконтрольной точке стресса!**

# Профессиональный стресс -

- это многомерный феномен, выражающийся в физиологических и психологических реакциях на сложную рабочую ситуацию

# Профессиональные стрессоры:

- **физические** (вибрация, шум, загрязненная атмосфера)
- **физиологические** (сменный график, отсутствие режима питания)
- **социально-психологические** (конфликт ролей, «размытость» ожиданий, перегрузка или недогрузка работников, неотлаженность информационных потоков, межличностные конфликты, высокая ответственность, дефицит времени)
- **структурно-организационные** ("организационный стресс")



# Тип Вашего поведения

Ответьте «да» или «нет» на предложенные вопросы:

1. Привычно ли Вам выполнять несколько дел одновременно?
2. Любите ли Вы соревноваться?
3. Чувствуете ли Вы себя виноватым, когда отдыхаете?
4. Скучаете ли Вы в компании, когда говорят другие люди?
5. Перебиваете ли Вы собеседника?
6. Пребываете ли Вы в постоянной спешке?
7. Трудно ли Вам терпеливо ждать?
8. Склонны ли Вы скрывать свои чувства?

9. Говорите ли Вы громко и выразительно?
10. Трудно ли Вам доверить часть работы другим людям?
11. Быстро ли Вы ходите, говорите и т.д.?
12. Раздражают ли Вас бездельники?
13. Ощущаете ли Вы постоянное физическое напряжение?
14. Хватает ли Вам ваших денежных доходов?
15. Часто ли Вы думаете об учебе или работе в свободное время?
16. Трудно ли Вам сосредоточиться на одном деле?

# Ключ к тесту

Подсчитайте количество положительных ответов. Если их 10 и больше, тип поведения А, от 6 до 9 — тип поведения АБ, 5 и меньше — тип поведения Б

Представители **поведения типа Б** относятся к жизни более спокойно. Они придерживаются реалистических взглядов, более расслаблены, не склонны к соревнованию и; как правило, неагрессивны, легко переносят задержки и сохраняют спокойствие и терпимость к окружающим

# Признаки стресс-коронарного поведения (типа А):

- Стремление к достижению успеха
- Состязательность, напористость, агрессивность
- Постоянное ощущение нехватки времени
- Стремление доминировать в коллективе
- Деятельность «на износ»
- Желание добиться успеха во многих сферах деятельности одновременно
- Стремление контролировать поступки других людей
- Неумением отдыхать и т. п.

- Такое поведение достаточно часто встречается у **руководителей высшего звена** и **быстро выдвигающихся молодых менеджеров**, так как приведенные выше особенности поведения являются для них профессионально важными

- Экспериментальные исследования подтверждают наличие высокого уровня **сердечно-сосудистых заболеваний**, в частности риска развития ишемической болезни сердца, в профессиональной группе «руководители»

# Профилактика поведения типа «А»

- Отказ от вредных привычек
- Активный отдых
- Занятия физкультурой

# Управление стрессом

- На одну и ту же ситуацию разные люди могут реагировать по-разному
- Следовательно, разовьется стресс или нет, зависит только от самого человека
- Поэтому, один из **методов управления стрессом** – это управление собой в стрессе



# Стрессоустойчивость (толерантность к стрессу):

- “как **свойство личности**, обеспечивающее гармоничное отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности”

# Методы управления стрессом со стороны работника

## ■ **Метод переключения**

**ВНИМАНИЯ** (создание конкурирующей доминанты)

- **Метод физической нагрузки**  
(снятие мышечной нагрузки,  
«смягчение» гормонального фона)

# ■ Эмоциональный метод

(естественное выражение эмоций)

- **Метод вербализации** (устная и письменная форма)

## ■ **Метод релаксации**

(аутотренинг, дыхательные техники, пассивные хобби и т.п.)

# КОГНИТИВНЫЙ МЕТОД

- **Рефрейминг** – совокупность приемов когнитивного переструктурирования, снижающих значимость стрессогенной нагрузки
- ЗАТО
- БЫВАЕТ и ХУЖЕ
- ИЛИ



# ■ Метод положительного якорения

# ■ Метод визуализации

# Фармакологический метод (стресс-протекторы)

- Существуют вещества, обладающие способностью блокировать стресс реакции:  
**транквилизаторы** (реланиум)  
**адаптогены** (жень-шень)  
**ноотропы** (пирацетам, фенибут) и  
некоторые другие

- **Пищевой метод** (сбалансирование «легкое» питание, наличие в пище витаминов и микроэлементов, кальция и калия)

# Речевая реакция при стресс общении:

# Структура «Ты (Вы)-высказывание» (традиционная реакция)

- **Обвинение** («Вы меня обманули...», «Вы меня подвели» и т.п.) => вызывает желание защищаться
- **Обобщение** («Всегда», «Как обычно», «Никогда» и т.п.) => также вызывает защитную реакцию
- **Оценки личности, оценки действий** («Вы никчемный работник», «Вы сдали паршивый отчет» и т.п.) => вызывает желание защищаться

# Структура «Я-высказывание»

- **Чувства** («Я расстроен...», «Я вне себя от гнева...», «Я раздражена...» и т.п.)
- **Конкретные факты, вызывающие эти чувства** (без оценок и обобщений!!!)
- **Желаемый исход в будущем + предупреждение о возможных санкциях**

# Метод АКТИВНОГО слушания

- Нереплексивное слушание
- Реплексивное слушание



**Спасибо за внимание!**