

СТРЕСС В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

причины и методы преодоления

**СТРЕСС – неспецифическая
реакция организма в ответ на
разнообразные повреждающие
воздействия (адаптационный
синдром»**

Формы стресса:

**Дистресс –
«плохой» стресс**



**Эустресс –
«хороший»
стресс»**



УВЕЛИЧИВАЮЩЕЕСЯ ДАВЛЕНИЕ СТРЕССА НА МОЗГ И НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

ЖЕСТКАЯ
КОНКУРЕНЦИЯ

БЫСТРЫЙ ТЕМП
ИЗМЕНЕНИЙ

НОВЫЙ СТИЛЬ
РАБОТЫ

- **Должен!** больше работать
- **Должен!** лучше работать
- **Должен!** приспосабливаться к постоянно меняющемуся рабочему месту



- **Должен!** постоянно учиться и переучиваться
- **Должен!** справляться с большей ответственностью
- **Должен!** менять место работы и/или профессию

СТАДИИ СТРЕССА

- **Стадия тревоги (опасности)** мобилизует организм встретить влияние стрессора: учащается дыхание, увеличивается кровяное давление, напрягаются мышцы;
- **Стадия сопротивления** — организм сопротивляется воздействию вредных внешних факторов и адаптируется;
- **Стадия истощения** характеризуется резким снижением энергии сопротивления.

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СТРЕССА





СИМПТОМЫ СТРЕССА

- Полная отдача себя работе, проведение все меньшего количества времени с друзьями и семьей;
- Неэффективность на работе;
- Выполнение рабочих заданий вне работы за счет личного отдыха;
- Сильная утомляемость;
- Раздражительность;
- Регулярные физические болезни и др.

ИСТОЧНИКИ СТРЕССА:

- Режим трудовой деятельности (условия труда, интенсивный режим, нехватка времени);
- Роль работника в организации (ролевые конфликты, повышенная ответственность, недостаток полномочий);
- Коммуникативные факторы (взаимоотношения с руководством, подчиненными, коллегами);
- Трудности построения карьеры (неадекватный уровень притязаний, профессиональная неуспешность, медленный или быстрый карьерный рост, страх перед увольнением);
- Факторы, связанные с организационной культурой и микроклиматом (несоответствие установок и ожиданий работника корпоративной культуре организации, интриги, ограничение свободы и т.д.);
- Неорганизационные источники стрессов (проблемы в семейной жизни, неумение разделить профессиональную и семейную ролевую стратегию поведения)

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ СТРЕССА

- Генетическая предрасположенность;
- Тип высшей нервной деятельности
- Ранний детский опыт;
- Родительские сценарии;
- Личностные особенности (характер, уровень самооценки, направленность, установки и ценности);
- Факторы социальной среды;
- Когнитивные факторы.

Факторы, усугубляющие воздействие стресса

- Нежелание человека изменить собственные представления;
- Категоричность в восприятии альтернатив;
- Наличие иррациональных установок;
- Инерция мышления;
- Стремление избежать болезненных эмоциональных переживаний.

Профессиональное выгорание

это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к снижению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

Работники, составляющие группу риска

- Работа связана с интенсивным общением;
- Возникновение внутренних конфликтов, связанных с работой;
- Работа протекает в условиях нестабильности;
- Необходимость постоянно демонстрировать высокую эффективность;
- Жители крупных городов

СИМПТОМЫ ВЫГОРАНИЯ:

- Психофизические;
- Социально-психологические;
- Поведенческие

ПРИЧИНЫ «ВЫГОРАНИЯ»

- Постоянные противоречия в стратегическом и тактическом руководстве;
- Чрезмерные, невыполнимые требования к работникам;
- Передача ответственности сотрудникам, не имеющим полномочий;
- Отсутствие объективных критериев для оценки результатов труда;
- Неэффективная система мотивирования и стимулирования персонала.

Методы нейтрализации стресса

```
graph TD; A[Методы нейтрализации стресса] --> B[Психологические]; A --> C[Физические]; A --> D[Физиологические]; A --> E[Биохимические]; B --> B1[Аутотренинг; Медитация; Рациональная терапия]; C --> C1[Массаж; Физические упражнения]; D --> D1[Баня; Закаливание; Водные процедуры]; E --> E1[Фармакотерапия; Алкоголь; Фитотерапия.];
```

Психологические

**Аутотренинг;
Медитация;
Рациональная
терапия**

Физические

**Массаж;
Физические
упражнения**

Физиологическое

**Баня;
Закаливание;
Водные
процедуры**

Биохимические

**Фармакотерапия;
Алкоголь;
Фитотерапия.**

Социальные
стресс-факторы

Психологические
Стресс-факторы

Физиологические
Стресс-факторы

Сила и время воздействия

Мишень

индивид

Внешние

Помехи

Ресурсы

Внутренние

Помехи

Ресурсы

Психические
Физиологические
Эмоциональные
Поведенческие

Семья

Друзья

Коллеги

Общество

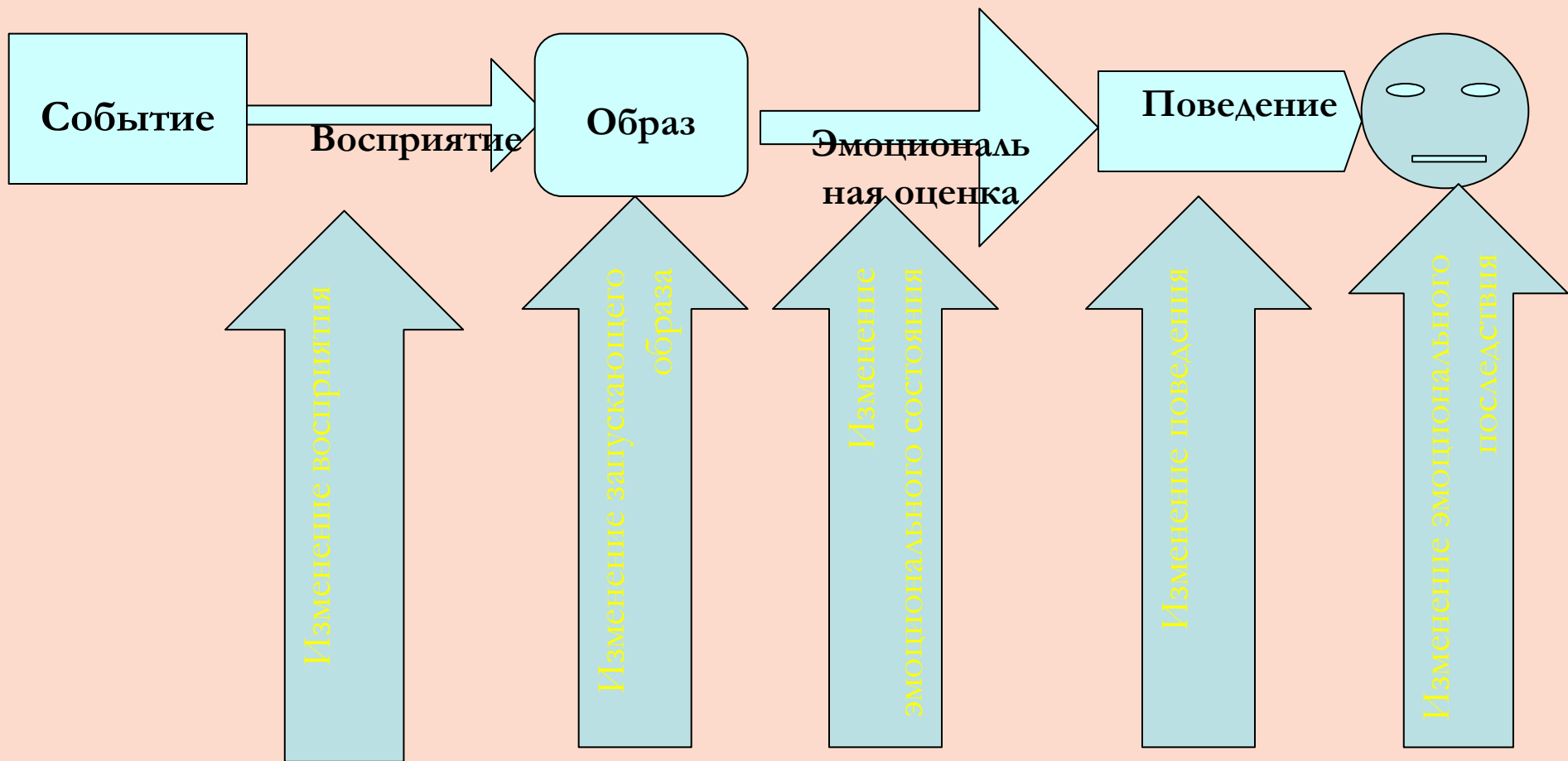
О
К
Р
У
Ж
Е
Н
И
Е

Накопление
полезного опыта
по решению
«трудных» задач

Адаптация (эустресс)

Дезадаптация (дистресс)

МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ



Алгоритм действий при наступлении стресса

- 1. Нейтрализация избытка негативных эмоций**
- 2. Формирование уверенности в себе (аутотренинг);**
- 3. Определение структуры стрессора:**
 - с чем следует примириться;**
 - в чем можно найти позитивный момент?**
 - что в этой ситуации я должен изменить?**
- 4. Поиск ресурсов:**
 - какие уже есть?**
 - какие нужно добыть и как?**
 - составление плана на ближайшее время**
- 5. Приступить к выполнению плана**

Алгоритм действий, если стрессовая ситуация произошла, но стресс еще сохраняется

1. Диссоциирование от ситуации;
2. Поиск нужных ресурсов;
3. Рациональная терапия (поиск позитивных моментов в ситуации);
4. Моделирование желаемого будущего.

РЕСУРСЫ.

Что это такое и где их
взять?



АКТУАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ + РЕСУРС = ЖЕЛАЕМОЕ СОСТОЯНИЕ

ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ РЕСУРСОМ?

- состояния (спокойствие, уверенность в себе);
- качества (настойчивость, усидчивость);
- убеждения ("Я имею право на ошибку");
- способности (умение выбирать друзей, способность убеждать собеседника);
- знания