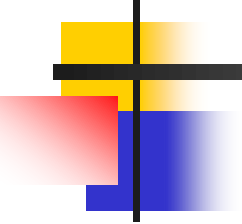




«Как избежать стресса на работе?»

Полевая Марина Владимировна
д.э.н., зав. кафедрой
Управление персоналом и психология
Финансовый университет при Правительстве РФ,
m-v-p@list.ru



*«Жизнь на 10% состоит из того, что происходит со мной,
и на 90% из того, как я на это реагирую.»*

Чарльз Свиндолл, писатель

Стресс



- от англ. «*stress*» —
напряжение

- физиологическая
реакция организма на
неблагоприятное
воздействие.

*Первым начал активно
изучать стресс Ганс Селье*

Стресс



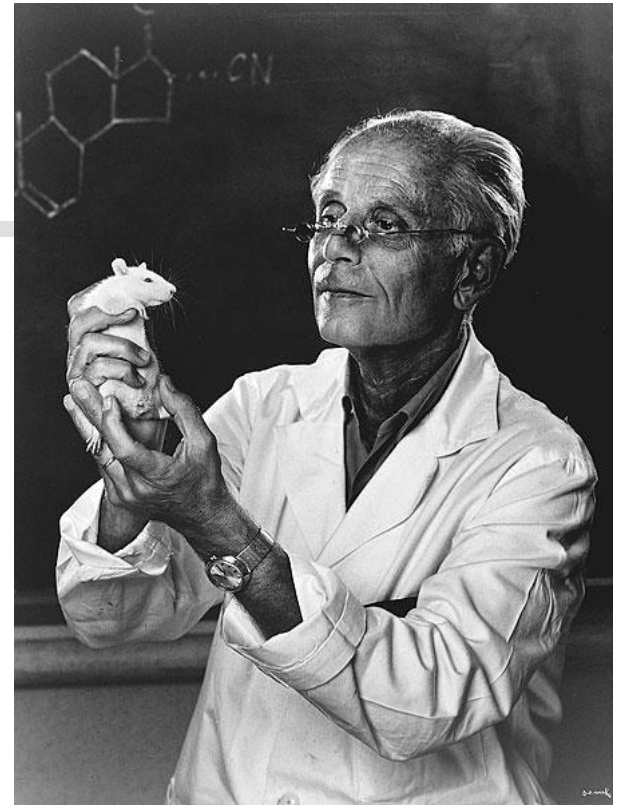
- это ***реакция*** человека на то, что с ним случается в жизни.

Большинство событий и обстоятельств не являются стрессовыми.

Но ... наша собственная реакция делает их такими.

Ганс Селье (1907-1982) – канадский физиолог, основоположник учения о стрессе.

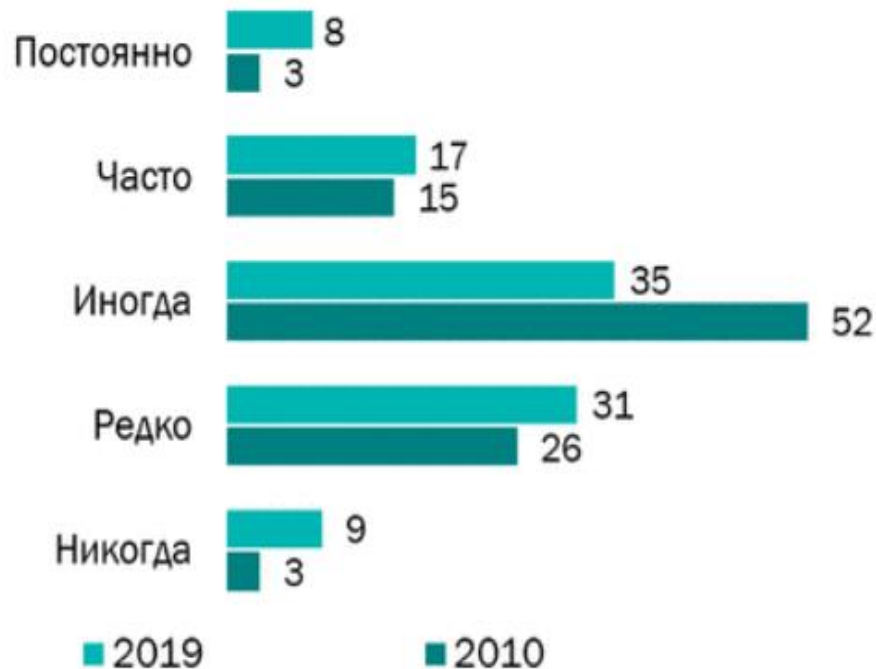
Стресс - это древнее приобретение эволюции. В состояние стресса способны впасть все без исключения живые организмы: от одноклеточных растений и животных до млекопитающих.



Функции стресса:

- Сохранение и поддержание постоянства внутренней среды организма в постоянно меняющейся окружающей среде
- Мобилизация ресурсов организма для выживания в трудной обстановке
- Адаптация к непривычным условиям жизни

У каждого в жизни случаются неприятности, стрессы. А насколько часто они происходят у Вас? * (закрытый вопрос, один ответ, %)**

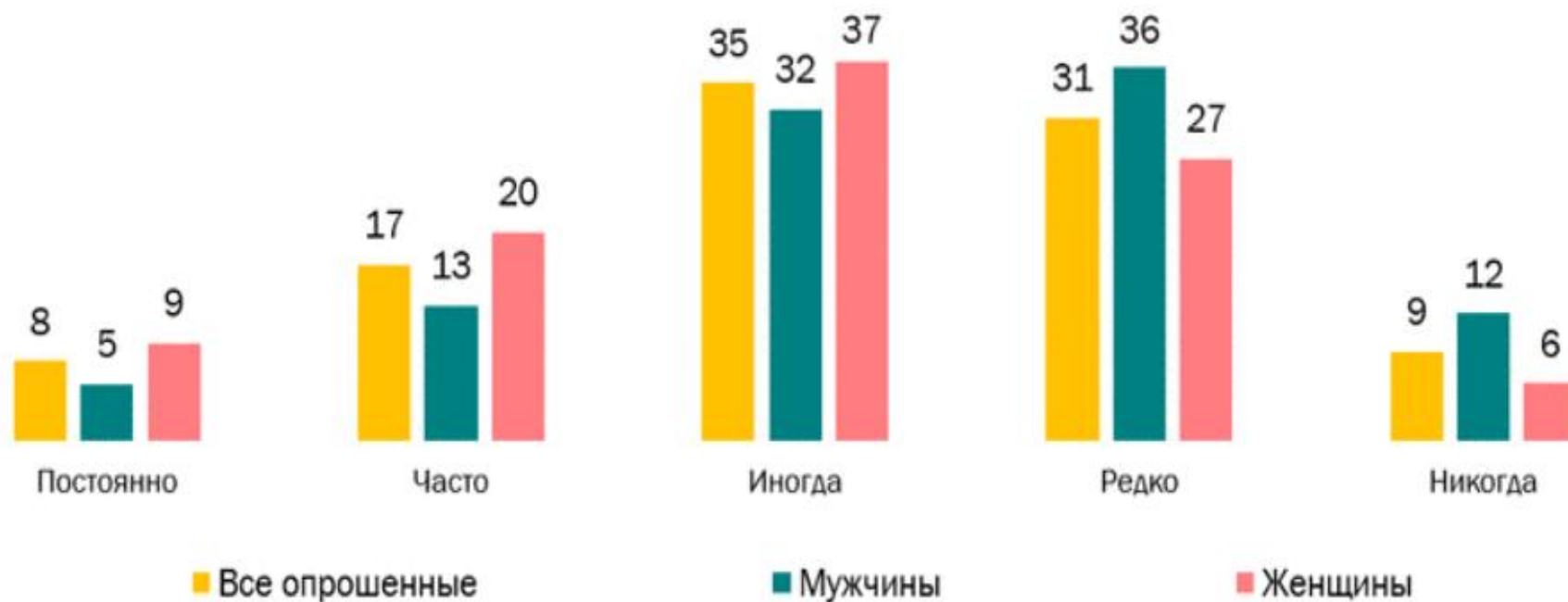


*В 2010 г. вопрос задавался в следующей формулировке: «У каждого в жизни случаются неприятности. А насколько часто они происходят у Вас?»

**Затруднившиеся ответить на рисунке не представлены.

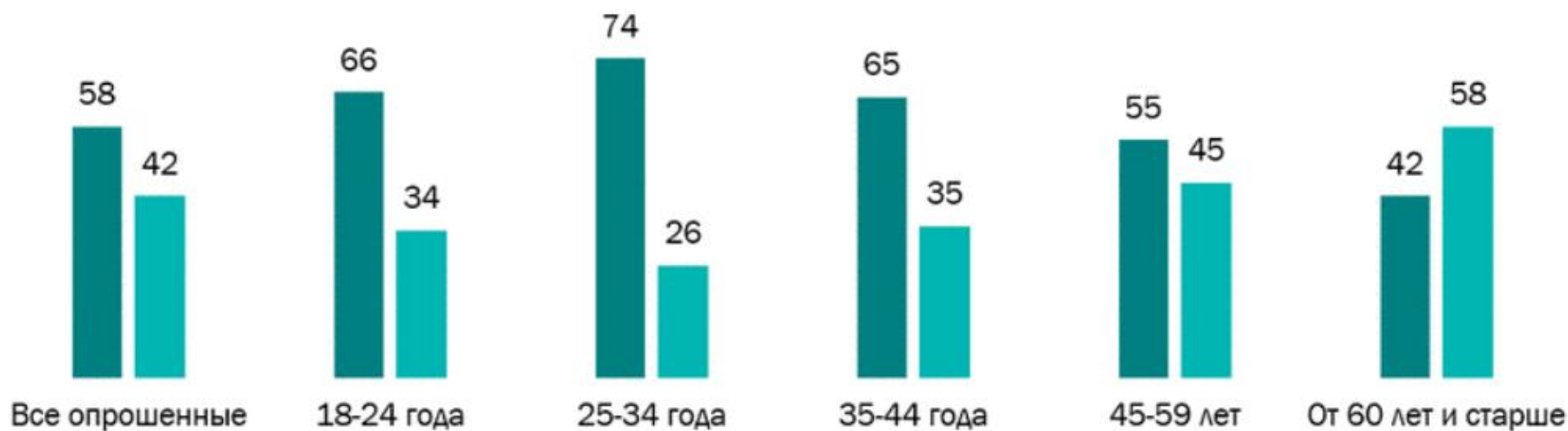
МОСКВА, 9 октября 2019 г. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) представляет данные исследования, приуроченного ко Всемирному дню психического здоровья.

Как часто Вы встречаетесь со стрессами?



**Затруднившиеся ответить на рисунке не представлены.*

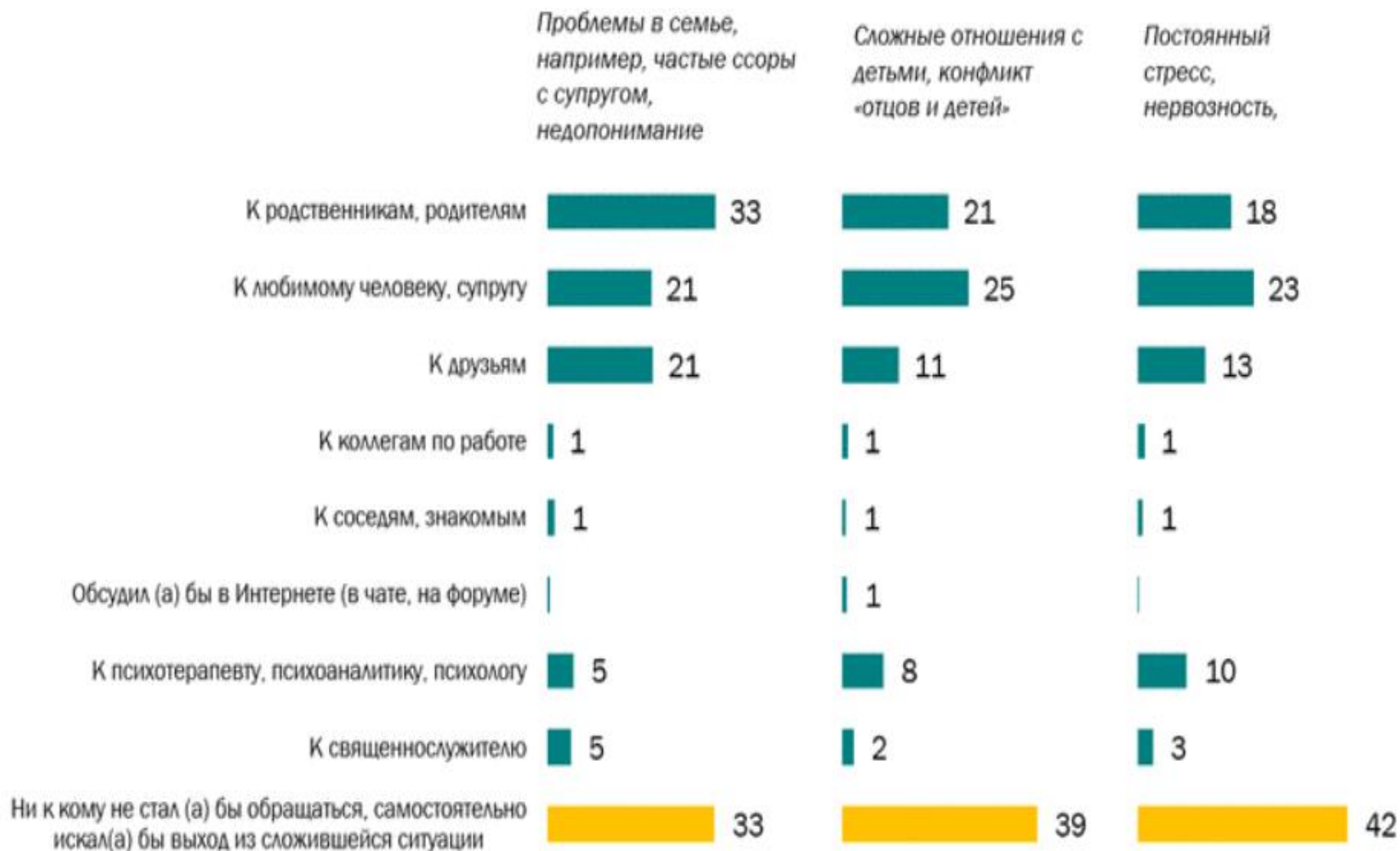
Способы и стратегии борьбы со стрессом

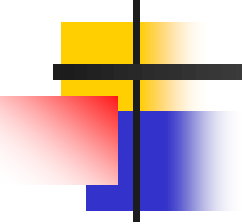


■ Преимущественно обращаются за помощью в стрессовой ситуации

■ Предпочитают искать выход из стрессовой ситуации самостоятельно, без чьей-либо помощи

У каждого человека в жизни бывают сложные ситуации, с которыми ему трудно справиться в одиночку, когда ему требуется помощь других людей. А к кому бы Вы обратились за помощью, советом, оказавшись в одной из таких ситуаций? (закрытый вопрос, один ответ, %)





*Нас убивает не сам стресс, а наша
реакция на него.*

Ганс Селье



Стрессы



```
graph TD; A[Стрессы] --> B[эмоционально положительные]; A --> C[эмоционально отрицательные]; B --> D[кратковременные (острые)]; B --> E[психологические]; C --> F[долговременные (хронические)]; C --> G[физиологические]
```

➤ **эмоционально
положительные**

➤ **кратковременные
(острые)**

➤ **психологические**

➤ **эмоционально
отрицательные**

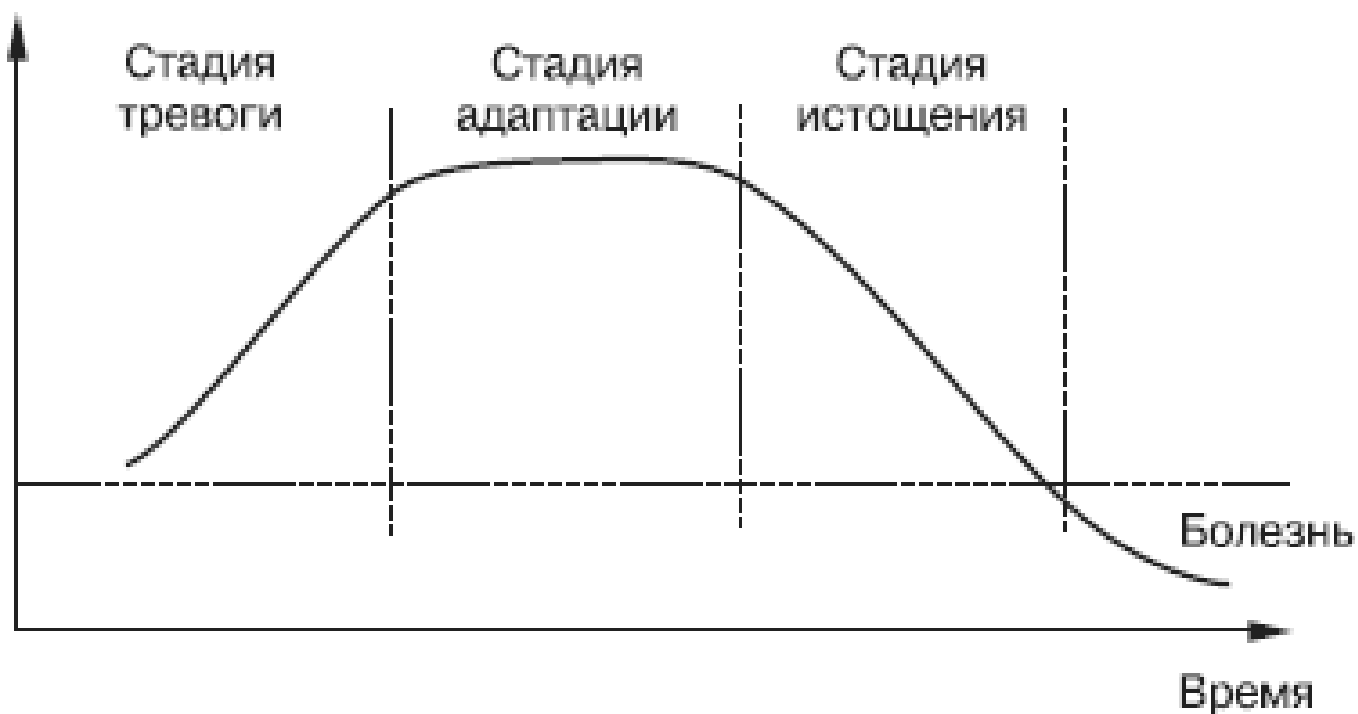
➤ **долговременные
(хронические)**

➤ **физиологические**

Кривая стресса Ганса Селье

Сопротивляемость
организма по отношению
к повреждающим
факторам

Исходный
уровень
до начала
воздействия



Эмоциональные признаки стресса



- потеря самообладания из-за пустяков;
- вспыльчивость;
- недостаточная концентрация внимания, вялость, апатия;
- раздражительность;
- ворчливость;
- повышение голоса;
- учащение сердцебиения;
- учащение дыхания;
- ...

Невербальные признаки эмоционального стресса



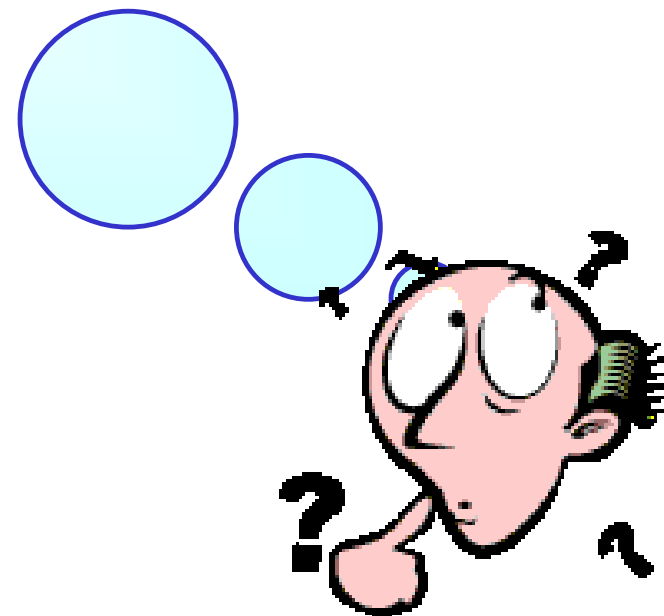
- поднесение рук к лицу
- частое моргание
- отведение взгляда
- прикосновение к ушам
- прикосновение к носу
- ерзанье
- стремление поправиться
-

Что провоцирует стресс?

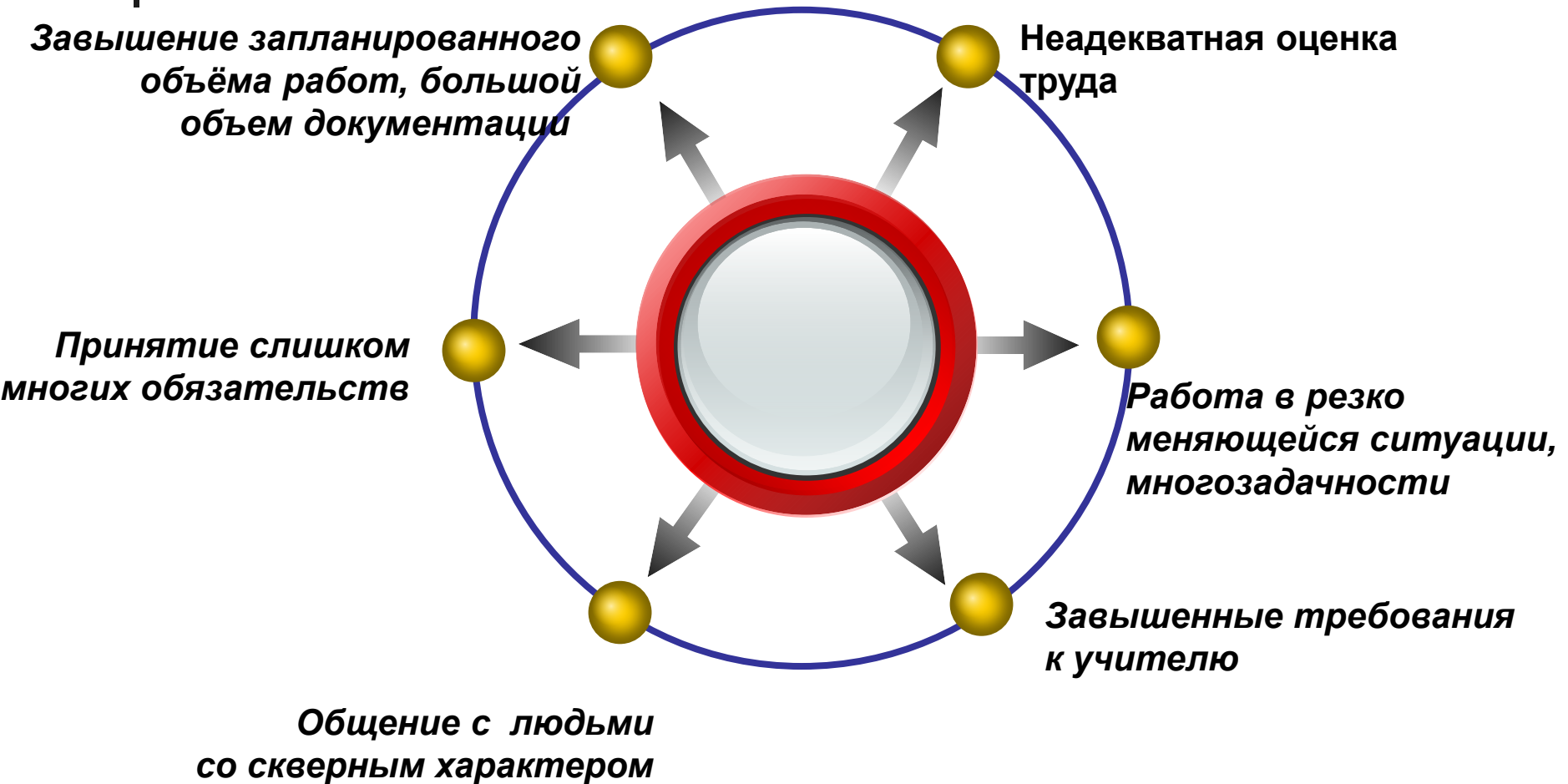
Какие события, явления,

ситуации приводят к

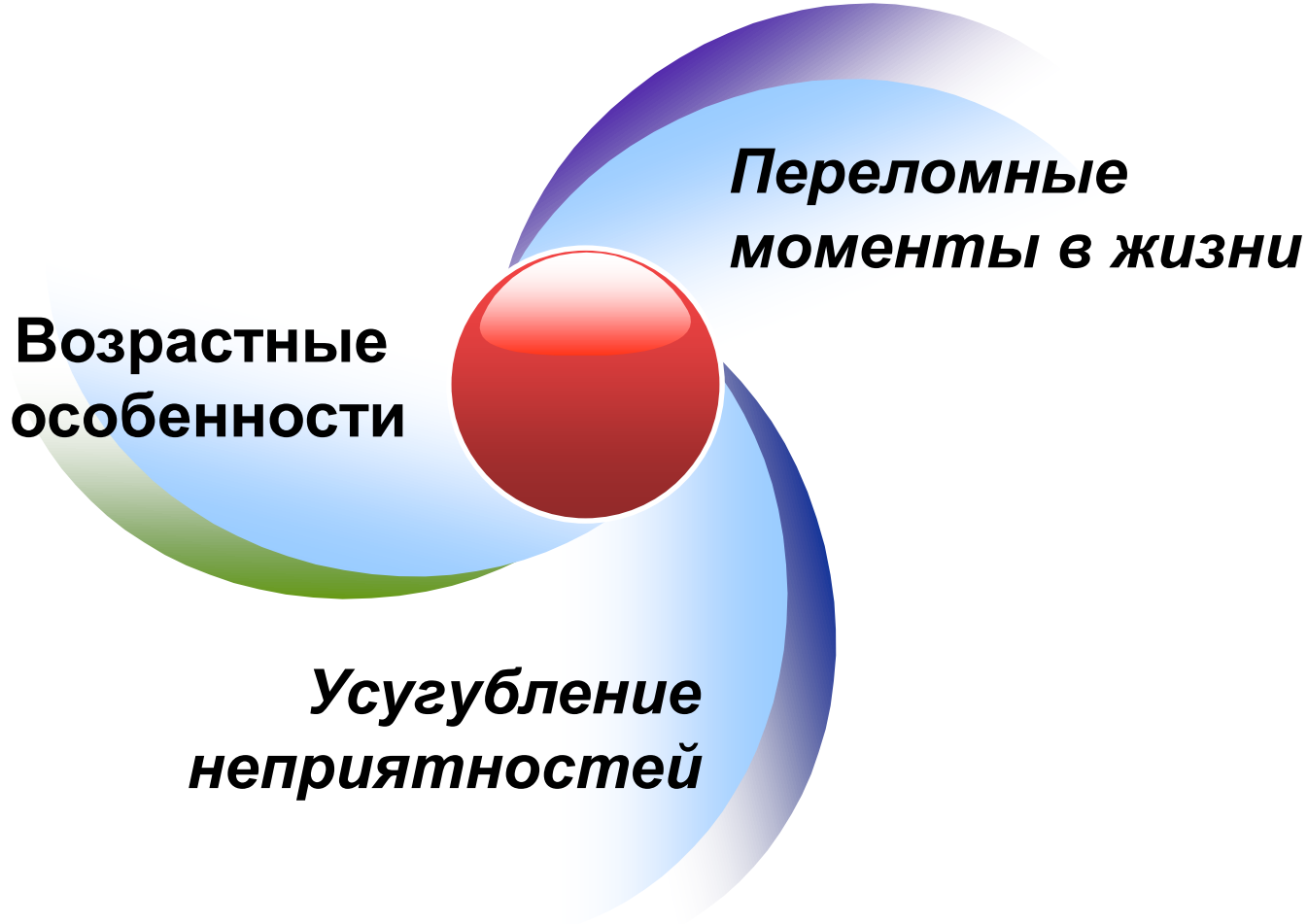
стрессу?



Причины стресса: напряжённые условия работы



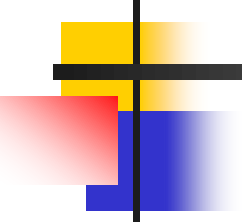
Причины стресса: жизненные проблемы



**Возрастные
особенности**

**Переломные
моменты в жизни**

**Усугубление
неприятностей**



Что делать со стрессом –
научиться управлять им!

«Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни».

Ганс Селье

Стресс-менеджмент



1. Своевременное распознавание стресса. Цель – вовремя начать поиск причины стресса, чтобы ее изменить.
2. Выбор оптимального поведения. Цель – овладеть стрессовой ситуацией.
3. Использование приемов антистрессовой самозащиты. Цель – преобразовать стресс из разрушительной в созидательную силу.
4. Восстановление израсходованного ресурса, противодействие хронической усталости. Цель – предотвратить болезни стресса.



Уровни саморегуляции

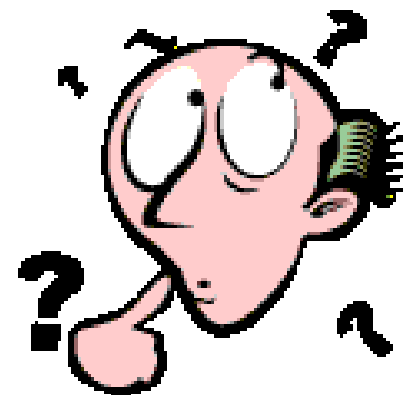
1. Информационно-энергетический уровень саморегуляции:

1.1. Механизм отреагирования (житейский уровень реакции отреагирования)

1.2. Изменение притока нервной импульсации (система дыхания и мышечное напряжение)

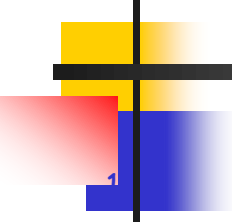
1.3. Ритуальные действия

***Какие приемы
отреагирования на
жизненном уровне Вы
используете?***



Приемы саморегуляции:

1.1. Механизм отреагирования (житейские приемы)

- 
1. Агрессия - «-----»
(вербальная/физическая)
 2. Общение
 3. Физическая нагрузка
 4. Сон
 5. Уборка «по дому»
 6. Отпуск
 7. Чтение
 8. Нахождение причины неприятностей
 9. Рисование
 10. Обсуждение
 11. Музыка
 12.
 10. Пение
 11. Домашние животные и растения
 12. Теплая ванна
 13. Прогулка
 14. Ничегонеделание
 15. Плач
 16. Любимое дело
 17. Прощение и благодарность
 18.

Способы саморегуляции у женщин и мужчин

<i>Женщины (%)</i>		<i>Мужчины (%)</i>	
Общение	39	Уединение	25
Работа по дому	16	Спорт, физнагрузка	19
Эмоциональная разрядка	15	Сон	17
Сон	12	Общение	8
Душ	5	Курение	7
Хобби	5	Спиртное	7
Успокоительные средства, чай	4	Самоуспокоение	5
Музыка	2	Музыка	5
Медитация, природа	1	Секс	4
Культурные мероприятия	1	Баня	2
		Прогулка	1



Уровни саморегуляции

2. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции:

2.1. приемы психологической установки..

2.2. самонаблюдение, релаксация, медитация ...

2.3. аутотренинг, самоубеждение, самовнушение,
самогипноз;



Приемы психологической установки

Установка - психологическое состояние предрасположенности субъекта к определенной активности в определенной ситуации.



Музыка - психотерапия

1. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.

- Шопен "Мазурка, "Прелюдии",
- Штраус "Вальсы",
- Рубинштейн "Мелодии".

2. Уменьшение раздражительности, разочарования

- Бах "Кантата 2",
- Бетховен "Лунная соната",
- "Симфония ля-минор".

3. Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей.

- Бах "Итальянский концерт",
- Гайдн "Симфония".

4. Для общего успокоения, удовлетворения.

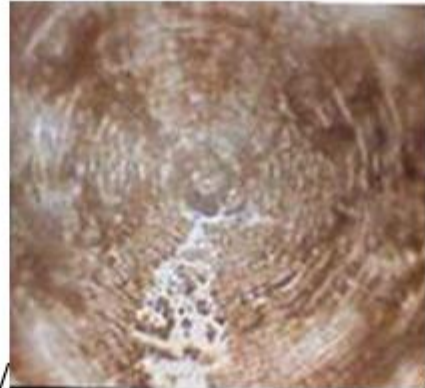
- Бетховен "Симфония 6", ч.2,
- Брамс "Колыбельная",
- Шуберт "Аве Мария",
- Шопен "Ноктюрн соль-минор",
- Дебюсси "Свет луны".

5. Для поднятия общего жизненного тонуса, активности.

- Чайковский "Шестая симфония", ч.3.
- Бетховен "Увертюра Эдмонд",
- Шопен "Прелюдия 1, опус 28",
- Лист "Венгерская рапсодия" 2.

«Водяные приемы»

1. Музыка Бетховена 2. Музыка Баха 3. Тибетская сутра
4. Народный танец Kawachi 5. Музыка "Heavy Metal" ¶



- Имато Масару (Токио)

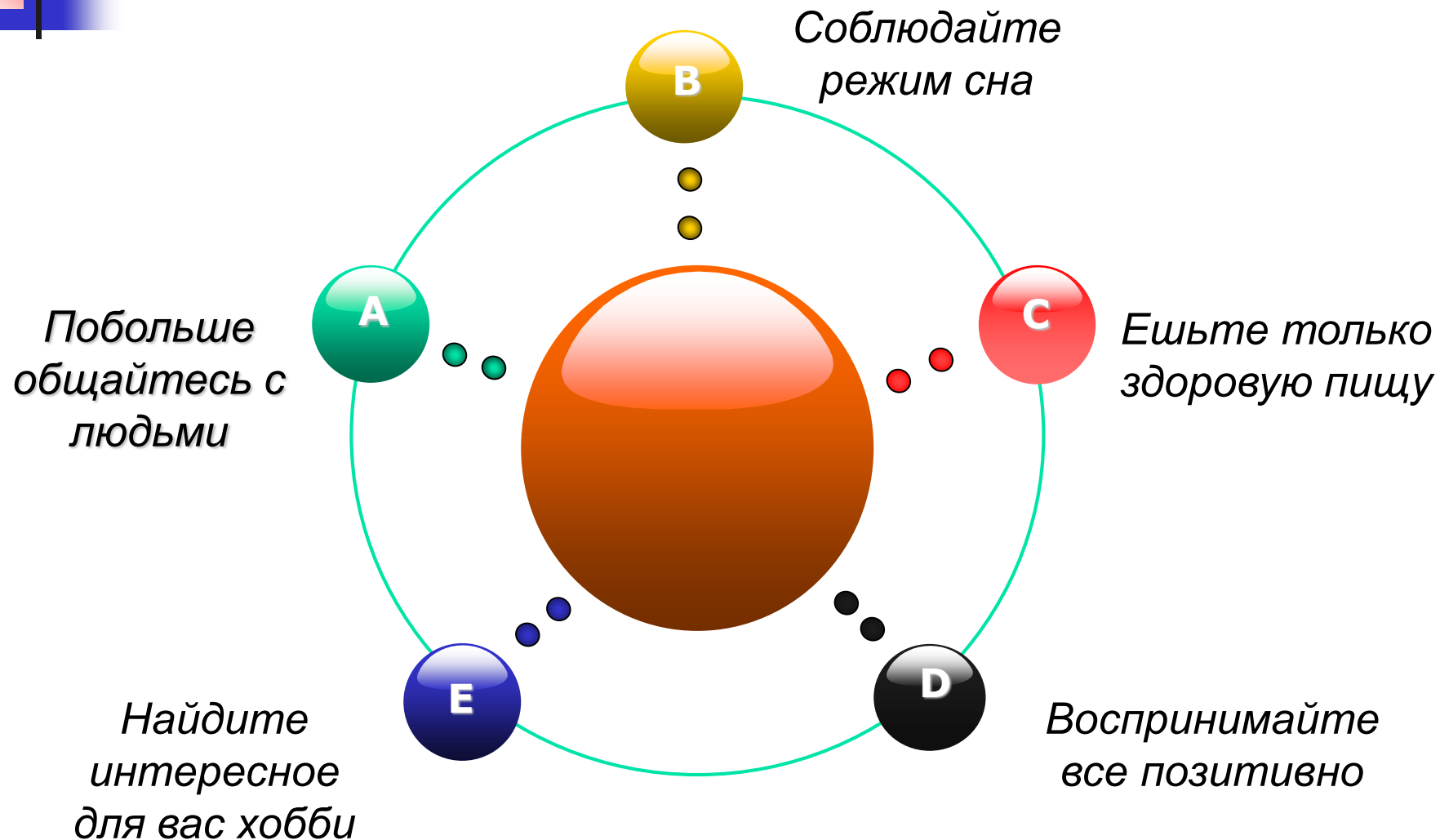
Аромотерапия

Основные масла
снижающие стрессовые
реакции организма:

- анис,
- апельсин,
- ель,
- кедр,
- лимон,
- мандарин,
- мята перечная,
- мята перечная...



Выработка полезных привычек



Аутотренинг

Аутотренинговая тренировка – один из методов психотерапии. посредством максимального мышечного расслабления в сочетании с самовнушением человек обучается воздействовать на своё физическое и психическое состояние.


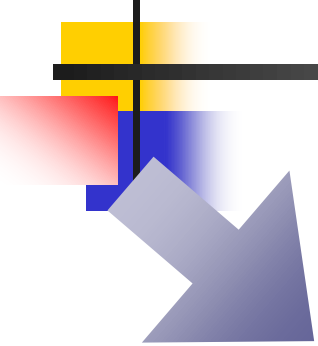
Войдите в состояние аутотренингового погружения, отчётливо повторяя себе

Посторонние мысли, заботы и звуки уплывают всё дальше и дальше с каждым выдохом.

Всё моё внимание сосредоточено на дыхании. Дыхание ровное и спокойное.

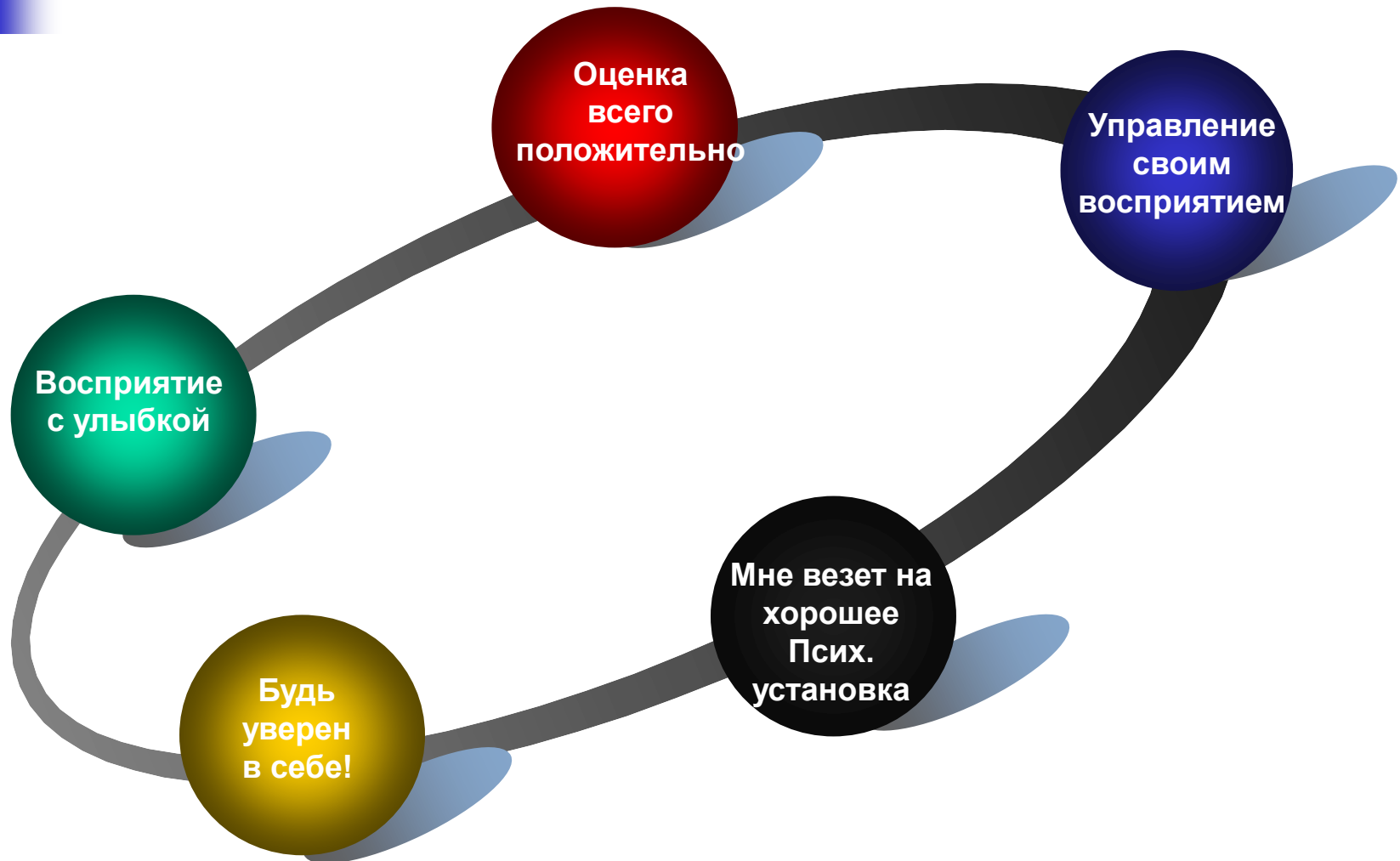
Тело неподвижно, расслаблено, отдыхает, все мышцы обмякли, полностью расслаблены.

Необходимость физических тренировок

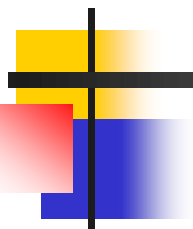


Занятия спортом жизненно
необходимы для того, чтобы вы
чувствовали
себя благополучным
человеком.

Выработка позитивного подхода



Позитивная оценка всего что происходит



Ваша жизнь состоит из:

Ваших

*осуществлённых
планов*

Ваших

достижений

Ваших

ожиданий

Ваших

сильных сторон

Считайте свои удачи, а не свои неприятности!

Профессиональное выгорание

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



- эмоциональная истощенность
- деперсонализация (цинизм)
- редукция профессиональных достижений

**СИНДРОМ
ВЫГОРАНИЯ**

сниженный
равнодушные,
эмоциональное
переутомление

ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ

снижение чувства
компетентности в
своей работе

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
ИСТОЩЕНИЕ**

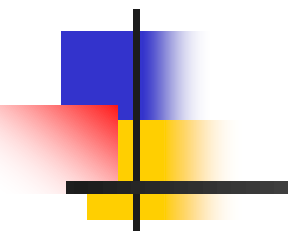
негативное,
бездушное,
циничное
отношение
к людям

**РЕДУЦИРОВАНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
ДОСТИЖЕНИЯ**



Для развития стрессоустойчивости необходимо:

- **Изменить отношение к тому, что происходит вокруг вас.** Научиться понимать мотивы и эмоции других людей. И, исходя из этого, спокойно реагировать на все.
- **Научиться «выпускать пар».** Уметь сбрасывать эмоции.
- **Стараться полноценно отдыхать.** Выделяйте время для отдыха. Выезжайте на природу, ходите в кино и на концерты, читайте.
- **Заняться спортом.** Физическая активность снимет напряжение и тревожность.
- **Высыпаться.** Хороший сон – верное средство снятия стресса.
- **Следить за дыханием.** Правильное дыхание – универсальное средство выхода из любой стрессовой ситуации.
- **Найти хобби,** которое поможет отвлекаться и переключаться с проблемы на приятные моменты жизни.



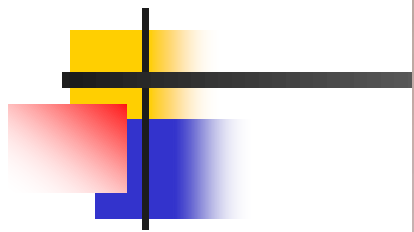
И, наконец, самый
простой прием
борьбы со стрессом ...

Относитесь к себе здраво - то есть
терпеливо и с юмором.



Dmitry Ukhonov

ЛЮБИТЕ СЕБЯ!



У Л Ы Б А Й Т Е С Ь !

Улыбка!



Dmitry Ukhonov

*Это способ повышения жизненного тонуса
и мотивации!*

*Улыбайтесь себе, ученикам, родителям,
учителям и вы увидите, что мир вокруг
становится лучше!*

Спасибо за внимание!!!

