стресс

«Как жить в стрессе и не потерять себя»

Общие причины стресса на работе

- Организационные проблемы.
- Сверхурочные и неудобные часы работы.
- Низкий статус.
- Низкая зарплата.
- Плохие перспективы служебного роста.

Специфические причины стресса на работе

- Нереалистично высокие притязания.
- Нечёткие ролевые обязанности.
- Невозможность повлиять на принятие решения.
- Изоляция от поддержки коллег.
- Перегрузки и временный прессинг.
- Недостаток разнообразия.
- Неадекватное руководство.
- Плохая коммуникация.

Когнитивные эффекты

- Уменьшается концентрация и объём внимания.
- Увеличивается отвлекаемость.
- Ухудшается память.
- Непредсказуемость скорости ответов.
- Увеличивается частота ошибок.
- Ослабевают организация и долговременное планирование.
- Нарушения мышления.

Эмоциональные эффекты

- Возрастает физическое и психическое напряжение.
- Возрастает мнительность.
- Изменяются личностные особенности.
- Усиливаются личностные проблемы.
- Ослабевают моральные и эмоциональные ограничения.
- Появление беспомощности и депрессии.
- Резкое снижение самооценки.

Общие поведенческие эффекты

- ► *Ослабевают заинтересованность и энтузиазм.*
- ► *Усиливается уклончивость в поведении.*
- ► *Снижается уровень энергетического обеспечения поведения.*
- ► *Нарушения сна.*
- ► *Возрастают речевые проблемы.*

Общие поведенческие эффекты

- ► *Новая информация игнорируется.*
- ► *Ответственность переносится на других.*
- ► *Проблемы «решаются» с возрастающей поверхностностью.*
- ► *Появляются причудливые поведенческие особенности.*

Общие поведенческие эффекты

► *Цинизм по отношению к коллегам, детям и родителям.*

► *Усиливается злоупотребление лекарствами и наркотическими веществами.*

► *Могут появиться заявления, содержащие угрозу самоубийства.*

Стадии стресса

1. *Нервное (тревожное) напряжение – стадия тревоги.*

2. *Сопротивление – стадия резистенции.*

3. *Снижение эмоционального тонуса – стадия истощения.*

Стадия напряжения

- ***Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств***
- ***Симптом «неудовлетворённости собой»***
- ***Симптом «загнанности в клетку»***
- ***Симптом «тревоги и депрессии»***

Стадия сопротивления

- *Симптом «расширения сферы экономии эмоций»*
- *Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования»*
- *Симптом «редукции» профессиональных обязанностей*
- *Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации»*

Стадия истощения

- *Симптом «эмоционального дефицита»*
- *Симптом «эмоциональной отстранённости»*
- *Симптом «личностной отстранённости или деперсонализации»*
- *Симптом «психосоматических нарушений»*

Шаги по управлению стрессом

- ***Мобилизация***
- ***Обдумывание***
- ***Действие***

Мобилизация

«Я не хочу так больше жить»

- ***Принятие решения о том, что следует действовать;***

- ***формулировка этого решения:***

«Для этого должен существовать лучший путь»

Обдумывание

Уяснение: к чему мы себя призываем:

Что из себя представляют мои стрессоры?

Что нужно с ними делать?

Что мне мешает сделать это с ними?

Действие

точный перечень всех вещей и обстоятельств, оказывающих на нас давление

Что делать с причинами стресса?

- ***точно определить стрессоры;***
- ***реальные конкретные действия.***

Стрессоры…

- ***Группа «немедленного действия»***
- ***Группа «будущего действия»***
- ***Группа «игнорирования или адаптации»***

Меры профилактики

- ***Непрерывное психолого-педагогическое самосовершенствование***
- ***Саморегуляция***
- ***Разделение профессиональной и личной жизни***

СТРЕМЛЕНИЕ БЫТЬ ЛУЧШЕ ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ –
НЕВРОТИЧЕСКОЕ СТРЕМЛЕНИЕ

СТРЕМЛЕНИЕ ПРОСТО БЫТЬ ЛУЧШЕ –
ЗДОРОВОЕ СТРЕМЛЕНИЕ

СОРЕВНУЙСЯ С СОБОЙ И
ПРОСТО СТАНОВИСЬ ЛУЧШЕ!