

Жизнь ставит трудные задачи: необходимо приспособляться к меняющимся условиям труда, ускоренному темпу, напряжённому графику. Из-за этого буквально каждый сотрудник испытывает стресс на рабочем месте. Это негативно влияет на концентрацию и способность быстро принимать решения. Ситуацию во многом определяет и микроклимат в коллективе, от которого наполовину зависит психологическое состояние человека на работе. Открыв англо-русский словарь, то увидим, что слово «stress» переводится как «нажим, напряжение или давление». Действительно, во время рабочего стресса мы внутренне напряжены и порой ощущаем, что на нас буквально давят события и обязательства. Однако обойтись без этого состояния нельзя. Оно символизирует естественную реакцию организма на трудную ситуацию, которая нас активизирует для преодоления негативных эмоций. Причины профессионального стресса

Существует много причин, по которым у человека возникает стресс во время трудового дня. Чаще всего это перегрузка, тяжёлый график или наоборот, большое количество свободного времени. Также сильно влияют отношения с коллегами и начальством, физические условия (вряд ли постоянный шум или душное помещение способствуют отличной работоспособности и хорошему самочувствию).

Причина стресса на рабочем месте, часто кроется в нашем образе жизни. Плохое питание, недосыпание, замкнутость и угрюмость, общий негативный настрой — эти и другие факторы являются распространёнными причинами потери контроля над собой.

В профессиональной деятельности нас одолевают страхи, особенно когда мы только недавно вышли на работу и ещё не полностью влились в коллектив. Прежде всего это боязнь быть уволенным, допустить ошибку при выполнении важного поручения, страх быть непонятым и просто мысли о невозможности справиться с работой. Как видим, природа профессионального стресса многолика, и его преодоление требует работы над собой.

Признаки стресса

Поскольку причины стресса кроются во многих факторах, то и признаки отличаются разнообразием. Из физических проявлений встречаются:

- боль в голове;
- головокружение;
- зубная боль;
- повышенное сердцебиение;
- усталость;
- бессонница.

Психологически человек ощущает:

- беспокойство;
- гнев; страх; навязчивые состояния тревоги;
- раздражительность;
- бессилие.

Сотруднику присущи частые смены настроения, повышенная чувствительность или замедленная реакция, апатия. Поведение человека при стрессе может быть непредсказуемым: он или переедает или ничего не ест, принимает алкоголь или выкуривать сигарету за сигаретой. Желательно не оставлять такого человека одного, а обеспечить ему моральную поддержку. В такие моменты она необходима человеку.

Роль здорового микроклимата

Хорошие отношения в коллективе важны, так как помогают настроиться на позитивный лад. Дружеская атмосфера в коллективе — это дополнительный поддерживающий фактор. Даже сложная работа, требующая больших психических затрат, становится проще при поддержке коллег. К сожалению, на этот нюанс многие работодатели закрывают глаза, обращая внимание на каждого сотрудника по отдельности, но не представляя, способен ли коллектив работать как единый механизм. Когда есть с кем поделиться отрицательными эмоциями, ощущениями и переживаниями, это всегда способствует облегчению. Таким образом, дружеская обстановка на рабочем месте — один из самых важных шагов к преодолению стресса.

При хорошем общении сотрудник становится увереннее в себе, он чувствует поддержку, поэтому быстрее находит в себе силы для сосредоточения на важном деле. Социальная изоляция и отстранённость от коллектива совсем не приводят к хорошим результатам. Иногда даже просто важно выговориться, а если держать всё в себе, то стресс может перейти в затяжную депрессию. Достаточно начать хотя бы радоваться пустякам, например, случайному комплименту на работе.

Определите для себя, что у вас вызывает напряжение, постарайтесь не взваливать на себя кучу обязанностей, которые вам непосильны. Расставьте приоритеты. Будьте дружелюбнее с коллегами, даже если раньше они вам казались неприятными людьми. Рано или поздно всё равно придётся искать точки соприкосновения, почему бы это не сделать сейчас? В итоге вы легче преодолеете напряжение на работе, почувствуете прилив сил.

Распределяйте время и объём работы

Если с микроклиматом всё в порядке, а вы чувствуете себя подавленным и не можете сосредоточиться на работе, обратите внимание как вы планируете свой день. Чёткое

распределение времени поможет вам лучше разобраться в том, что нужно выполнить сегодня, а что лучше отложить на завтра. Выполняйте все задания руководства поочередно. В конце концов никогда не зазорно попросить помощи у коллег, возможно потребуется перераспределить обязанности, это избавит вас от необходимости заниматься рутинными делами в одиночку.

Когда объём поручаемой вам работы превышает ваши возможности, тогда стоит осмелиться и сказать «нет», спокойно аргументируя отказ. Иначе качество труда заметно пострадает и закономерно последует неприятный разговор с руководством. Взявшись за рабочее задание, найдите время для кратковременного отдыха.

Правильная организация рабочего процесса

Внимательный подход к организации труда поможет посмотреть на работу по новому. Вы почувствуете, что влияете на обстоятельства, взяв под контроль даже небольшое рабочее пространство. В конце дня уберите с рабочего стола лишние бумаги, документы, инструменты, мусор. Вы увидите как оно преобразится. Кому-то легче, когда на столе так называемый «творческий беспорядок», однако не все из нас писатели и художники, верно? Каждый вечер планируйте следующий день, расставляя приоритеты каждому делу. Обязательно соблюдайте обеденные перерывы, это время законно даётся для отдыха, и его нужно использовать сполна. Одна выпитая чашка чая или кофе в компании коллег по работе может в корне поменять настроение на оставшуюся часть дня.

Важно то, чем вы занимаетесь после работы. Далеко не все позволяют тратить это время на себя из-за напряжённого графика, однако прогулка по улице или кратковременное занятие спортом значительно улучшит ваше состояние.

Физические упражнения — прямая дорога к отличному самочувствию и победе над стрессом. Помните, преодоление стресса требует правильного питания и полноценного отдыха.

Меняйте отношение к реальности

Говоря словами известного канадского врача Ганса Селье, стрессом называется то, как человек воспринимает случившееся. Уже древние философы утверждали, что мы реагируем не на события, а на наши мысли о них. Поэтому важно поменять в первую очередь отношение к ситуации, поверить, что вы справитесь с трудностями. Нужно научиться управлять стрессом и понять, что случившееся — лишь определённый этап личностного роста, который положительно повлияет на нашу дальнейшую жизнь.

Мыслите позитивно, откажитесь от категорий «всё или ничего», которые нас приучают к психологии неудачника. Для этого научитесь получать удовольствие от процесса, концентрируйтесь на положительном итоговом результате. Оптимизм и знание о том, как достичь нужного результата на работе — это ключ к тому, чтобы ощутить прилив сил, преодолеть стресс и другие психологические проблемы.

Старайтесь управлять эмоциями. Попробуйте мыслить в другом ракурсе — сосредоточьтесь не на стрессе, а на решении проблемы, которая привела к нервному напряжению. Чем лучше у вас эмоциональный самоконтроль, тем легче вы справитесь с профессиональным стрессом. Больше смейтесь и игнорируйте негативные моменты. Это разрядит атмосферу в коллективе и улучшит обстановку на рабочем месте. Но злоупотреблять смехом не стоит. Не шутите над коллегами и над руководством, чтобы не получить колкости в свой адрес.

Эмоциональный самоконтроль: основные моменты

Чтобы развить эмоциональный самоконтроль во время работы, важно помнить, что он включает в себя четыре компонента:

1. Самосознание. Человек осознаёт свои эмоции и то, насколько они влияют на принятие решений.
2. Самоуправление. Это контроль эмоций и поведения, способность приспосабливаться к меняющимся ситуациям.
3. Общественное сознание. Человек умеет осознавать, понимать и реагировать на эмоции окружающих. Такое сознание формирует отношения в коллективе, комфортное нахождение среди других людей.
4. Управление отношениями. Показатель того, насколько хорошо вы находите общий язык с другими людьми в различных обстоятельствах, насколько экологично справляетесь с конфликтами.

Победить стресс на рабочем месте возможно самостоятельно при помощи осознанного отношения к распорядку дня, распределению сил. Здоровые отношения в коллективе и помощь психолога даст необходимую в этот момент поддержку. Научитесь самостоятельно решать вопросы, проявлять инициативу и честно выстраивать отношения с руководством и коллегами. Учитесь спокойно и гибко относиться к постоянно меняющемуся положению дел.