

Министерство здравоохранения Астраханской области

ГБУЗ АО

«Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

# ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ



Корпоративная программа  
«Укрепление здоровья на рабочем месте»

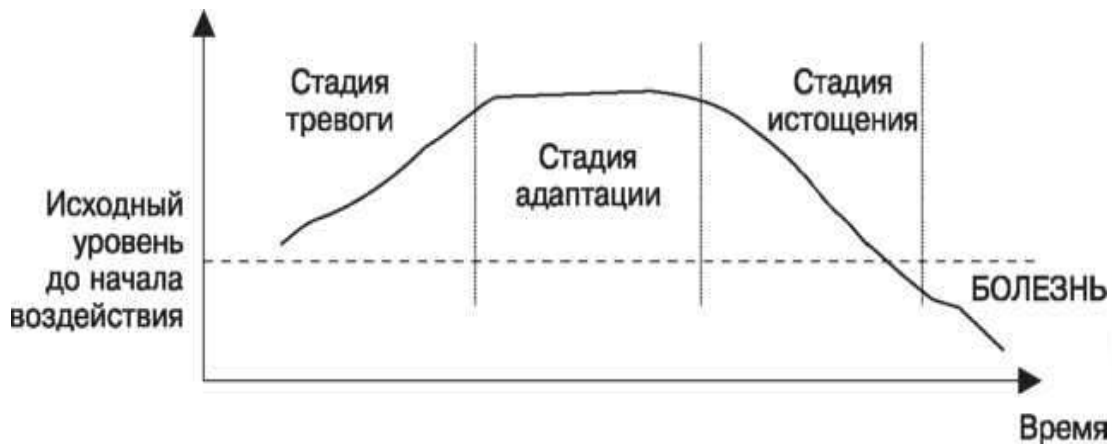
# Что такое стресс?

**Стресс** – состояние психологического и физического напряжения в ответ на воздействие внешних факторов. Его способны вызвать затруднительные ситуации, монотонная деятельность и эмоциональные факторы.

## Причины стресса :

- физическое напряжение;
- проблемы в семье;
- однообразная монотонная деятельность;
- беспокойство, иногда беспричинное;
- неблагоприятные условия окружающей среды.

## Стадии стресса



# К каким проблемам приводит стресс на работе

Меняется настроение, повышается раздражительность. Развиваются проблемы с концентрацией и сном.

Повышается давление, учащается пульс, повышается уровень холестерина и увеличивается риск появления проблем с сердцем

Возрастает риск заражения респираторными вирусными инфекциями

Меняется настроение, повышается раздражительность. Развиваются проблемы с концентрацией и сном.

Могут появиться боли в желудке, а также тошнота рвота

Уменьшается плотность костей, могут появиться болевые ощущения в суставах и мышцах.

Снижается либидо и сексуальное влечение. Могут начаться расстройства репродуктивной системы.



## Поведенческие признаки стресса

### Проблемы с концентрацией внимания



Быстрая/вялая речь

Ухудшение памяти

Бессонница

Интенсивное курение

Злоупотребление алкоголем

Основной группой, испытывающей постоянный стресс, являются люди в возрасте от 26 до 45 лет — что составляет 40% опрошенных. Менее подвержены этому люди пенсионного возраста — лишь 18% респондентов заявили об испытываемом стрессе. Для большинства россиян стресс проявляется в тревожности и беспокойстве (48%), усталости (47%) или нарушениях сна (41%).

# Эмоциональное выгорание

Синдром эмоционального выгорания представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе. Может характеризоваться нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью к соматическим заболеваниям, употреблению алкоголя или других психоактивных веществ, суицидальному поведению.

## Физические признаки ЭВ:

- ✓ Хроническая, постоянная усталость;
- ✓ Головные боли ;
- ✓ Бессонница;
- ✓ Усталость глаз, снижение зрения;
- ✓ Снижение иммунитета;
- ✓ Слабость и вялость в мышцах;
- ✓ Боли в суставах и пояснице



## Психоэмоциональные признаки ЭВ:

- Появляется безразличие к своей жизни и происходящим вокруг событиям;
- Неуверенность в себе, снижение самооценки ;
- Разочарование в окружающих;
- Потеря профессиональной мотивации;
- Вспыльчивость, раздражение и недовольство другими людьми;
- Депрессия, постоянное плохое настроение, жизнь не удалась.

## Социально-поведенческие признаки ЭВ:

- Желание убежать от всех или обида на всех, как следствие стремление к изоляции, минимум общения с окружающими;
- Уклонение от ответственности, неисполнение обязанностей, лень;
- Обвинение окружающих в собственных бедах, обиды, раздражение , зависть;
- Жалобы на свою жизнь и на то, что приходится много работать;
- Пессимизм, негатив видится во всём.

## «Экспресс-оценка выгорания»

На следующие предложения отвечайте "да" или "нет".  
Количество положительных ответов подсчитайте.

№	Утверждение	да/ нет
1.	Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходного уже испорчен	
2.	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	
3.	Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры	
4.	То насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики)	
5.	На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д	
6.	Коллегам (посетителям, заказчикам, ученикам и т.д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, «бараны»), которые использую мысленно	
7.	С делами по службе я справляюсь "одной левой" нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	
8.	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	
9.	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям	
10	За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул(а) бы что-нибудь новенькое	

Уровень эмоционального выгорания оценивается в баллах.

0-1 балл - низкая оценка. Синдром эмоционального выгорания вам не грозит.

2-6 баллов - средняя оценка. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов - высокая оценка. Пришло время решать: либо сменить работу, либо переменить стиль жизни.

10 баллов - критическая оценка. Положение весьма серьезное.

## Способы скорой помощи при стрессе на рабочем месте

- ✓ Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов;
- ✓ Задержите дыхание на 10-20 секунд;
- ✓ Посчитайте до десяти;
- ✓ Посчитайте зубы языком с внутренней стороны;
- ✓ Посмотрите в окно, на небо или в сторону открытой двери;
- ✓ Набрав воды в стакан, медленно, как бы сосредоточенно выпейте её;
- ✓ Несколько минут подержите руки под прохладной водой;
- ✓ Сделайте массаж пальцев рук.

- ✓ Примените разумный эгоизм – «меня это не касается»
- ✓ Перейдите как можно в более удалённое место (другой кабинет, улица) от зоны конфликта (дискомфорта);
- ✓ Наведите порядок на рабочем столе;
- ✓ Поговорите с коллегами на отвлеченную тему;
- ✓ Положите на видное место смешную картинку и смотрите на неё во время стрессовой ситуации;
- ✓ Представьте себя в приятной обстановке, мысленно искупайтесь в солнечных лучах;
- ✓ Найдите место, где можно вслух поговорить, прокричать то, что возмущает, выплакаться.



# Советы психолога

Если во время работы вы почувствовали, что какая-то ситуация или замечание в ваш адрес "выбили вас из колеи", не реагируйте сразу. Не кричите в ответ, даже если критика или замечания были вызывающе несправедливыми или обидными. Сделайте паузу. Если возможно, уединитесь. Скажите коллегам, что у вас срочный звонок, назначена встреча и т.д.

Отдышитесь и вспомните, что жизнь продолжается. Взгляните на себя в зеркало (или мысленно представьте, как вы сейчас выглядите). Не слишком хорошо? Психологи давно установили, что наше тело и эмоции взаимно влияют друг на друга. Распрямите спину, поднимите голову, расправьте плечи. Вы сразу почувствуете себя лучше.

Посидите минуту с закрытыми глазами. Подумайте о чем-то отвлеченном - недавно увиденном фильме, прочитанной книге и т.д.

Если вы напряжены, не поддавайтесь желанию выпить кофе с булочкой или закурить. Можно использовать только жевательную резинку, карамель с мятой или маленькую дольку шоколада, причем не жевать его, а рассасывать.

Можно выпить чашку горячего сладкого чая.



## 5 неэффективных способов борьбы со стрессом

**Агрессия и злоба.** У гневливых и враждебно настроенных людей повышен риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и смертности от сердечного приступа.

**Неконтролируемое потребление пищи.** Привычка заедать стресс лишь усугубляет его, вызывая чувство стыда и вины.

**Курение табака.** Да, в процессе можно получить заряд бодрости, так как никотин повышает уровень адреналина. А ритуал курения дает возможность отдохнуть от жизненных испытаний. Однако спустя 10-15 минут после курения стресс только усугубляется и усиливается негативное воздействие на весь организм.

**Злоупотребление алкоголем.** Алкоголь способен только усиливать стресс, а в больших дозах способен вызывать неконтролируемую агрессию. Кроме того алкоголь развивает физиологическую и психическую зависимость.

**Злоупотребление кофе.** Употребление кофе во время стресса способствует повышению уровня адреналина и усугублению эмоционального состояния. Умеренно кофе пить можно, но лучше заменить его на зеленый чай. В нем есть антиоксиданты и L-теанин (аминокислота, которая смягчает психологическую и физиологическую реакции на стресс).

Министерство здравоохранения  
Астраханской области

ГБУЗ АО  
«Областной центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

***Будьте здоровы!***



Национальный проект «Демография»

**«Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни,  
включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»**

