

Полное ФИО автора: Баканова Галина Александровна

Учебное заведение (населенный пункт): Сибирский государственный университет путей сообщения (г. Новосибирск)

Название доклада: СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

При ощущении беспокойства во время работы, когда работы слишком много, и нет возможности всё успеть сделать возникает стресс. Если стресс от работы начинает просачиваться в другие области вашей жизни, тогда нужно найти время для внесения изменений. Понимание важности такой проблемы может дать достаточно времени для немедленного начала внесения изменений в свою жизнь, поскольку стресс может негативно повлиять на все, что делается. Стресс влияет не только на работу, но также и на нормальные эмоциональные реакции. Естественно, что никто не знает всех секретных способов для борьбы со стрессом. Каждый человек индивидуален, но при этом есть общие правила, которые говорят, что необходимо повысить уровень комфорта или просто оставаться в своей «безопасной зоне», такой, как дом, чтобы избавиться от стресса.

Первое, что нужно сделать, чтобы быть готовым ко всему, что преподносит жизнь – это начать заботиться о себе. Это включает в себя всевозможные небольшие изменения, которые могут постепенно повысить качество жизни и дать больше энергии. Это включает в себя регулярный цикл сна, поскольку без него вам ничего не поможет. Для того чтобы чувствовать себя хорошо и нормально работать, средний человек нуждается в непрерывном сне продолжительностью от 7 до 8 часов каждый день. Это будет держать тело и разум в тонусе, благодаря чему будет готовность к любым действиям. Хотя это еще не полностью понятый процесс, все знают, насколько сон важен для здоровья [1].

Необходимо удостовериться в достаточном уровне физической активности. Пойти в спортзал не единственный способ этого добиться. Можно совершать пешие прогулки или пробежки, кататься на велосипеде и т.д. Интенсивная

физическая активность будет держать в безопасности от сердечно-сосудистых заболеваний, что может даже помочь предотвратить депрессию. В дополнение к этому, нужно обратить внимание на свое питание, попробовать снизить потребление жирных и сладких продуктов. Хотя сахар дает мгновенный рост энергетических уровней, его уровень быстро падает, из-за чего возникает чувство голода и усталости.

На работе стараться противостоять тому, что вызывает стресс. При разговоре с руководителями, необходимо понять сознательно ли подвергают сильному давлению. Возможно, захочется поговорить и объяснить проблему и попросить сократить рабочую нагрузку до тех пор, пока все не будет урегулировано в жизни, или просто попытаться уменьшить ее самостоятельно, организуя и определяя приоритеты среди своих задач. Возможно, вещи не так важны, как могут показаться поэтому вероятно, это поможет, если создать расписание, в котором можно отложить задачи с более низким приоритетом. Такая организация может помочь в других аспектах жизни. Появится свободное время для своей семьи, друзей и самого себя, так как без четкого графика люди будут пытаться настроить время под себя [2].

Нужно создавать реалистичные цели и знать, что ожидать от них, поскольку иногда люди чувствуют себя неудачниками просто потому, что им не удалось добиться успеха в том, что было обречено с самого начала. Если есть большой план, разделение его на более мелкие этапы, поможет почувствовать личное чувство выполненного долга на каждом шагу. Чем чище и реалистичнее план, тем проще все просчитать.

Если несмотря на все усилия, рабочее место по-прежнему является местом, где не комфортно работать, возможно, нужно просто уйти. Хотя этот совет не совсем лучший способ справиться со стрессом на рабочем месте, и в этом экономическом климате, может быть, довольно сложно найти другую работу,

порой лучше просто уйти от стрессовых ситуаций, особенно тех, которые не в силах изменить.