

Стресс на работе

Все мы чувствуем эмоциональные всплески на работе. «Увольнение», «сокращение штатов», «сокращение бюджета» и др. стали темами разговоров на работе, в результате чего увеличивается страх, неуверенность в завтрашнем дне и в итоге более высокий уровень стресса. Поэтому особенно в период экономического кризиса важно узнать новые и эффективные способы управления стрессом.

Способность справляться со стрессом на работе позволит не только улучшить ваше физическое и эмоциональное здоровье, она также позволит почувствовать различие между успехом или неудачей на работе. Ваши эмоции заразительны и стресс оказывает влияние на качество ваших взаимоотношений с другими людьми. Чем лучше вы управляете своим стрессом, тем больше вы будете положительно влиять на тех, кто находится вокруг вас и, тем меньше других людей будет негативно влиять на вас.

Вы можете научиться управлять стрессом на работе.

Есть целый ряд шагов, которые вы можете предпринять, чтобы снизить уровень стресса и напряжения на рабочем месте. К ним относятся:

- Принятие на себя ответственности за улучшение вашего физического и эмоционального благополучия.
- Избавление от вредных привычек и негативного отношения, которые только усиливают стресс, испытываемый вами на работе.
- Обучение лучшим коммуникативным навыкам для облегчения и улучшения ваших отношений с руководством и сотрудниками.

Притча

Много дней шел по пустыне путник и однажды увидел огромное раскидистое дерево. Дойдя до него, он сел отдохнуть в тени. «Я совсем без сил, и мне так хочется пить» - подумал он. Вдруг рядом появился кувшин с холодной водой. Путник испугался, но тем не менее осторожно сделал несколько глотков. «Вот бы еще и поесть» - размышлял он. И тут же возник стол с яствами. Наевшись досыта, человек захотел отдохнуть — и обнаружил мягкую перину. Тогда в его голове пронеслась мысль: а кто же все это делает — вдруг страшные чудовища? Рядом с ним тут же выросли страшные чудовища. «Но ведь они могут меня убить!» - ужаснулся путник. И чудовища убили его...

Природа дала нам защиту от кратковременных стрессов. Поэтому они организму не страшны. Главное — держать себя в руках, чтобы не породить других проблем. Другое дело длительные стрессы. Тут уже включаются другие процессы: в начале тревога, потом напряженное сопротивление, и, если не решается ситуация — истощение от длительного напряжения организма. Вот это истощение и опасно уже для нашего здоровья.

По способам реагирования на стресс людей можно разделить на три категории - условно "стресс кролика", "стресс льва" и "стресс вола".

К первой относятся те, кто пассивно реагирует на стресс. При этом человек способен лишь на короткое время активизировать свои немногочисленные силы и быстро наступает истощение. Такие люди часто бледнеют при сложных ситуациях.

Другой вариант, когда человек бурно и энергично, как лев, реагирует на стресс. Такие люди быстро краснеют — это дополнительная энергия в виде крови доставляется организмом для борьбы с трудностями. Если с ходу не преодолевается ситуация, так же быстро может наступить и пост-стрессовое состояние.

Наконец, третий тип людей может долго трудиться на пределе своих возможностей, как вол, способный продолжительное время работать с большой нагрузкой. Но и эти возможности не беспредельны.