

## Стрессы в профессиональной деятельности могут быть связаны:

- с ситуациями, в которых нужно быстро принимать решение и быстро действовать;
- с высоким уровнем ответственности;
- с отсутствием четких обязанностей или дополнительным выполнением функций, не входящих в должностные обязанности;
- с высокой нагрузкой при ограниченном времени;
- с монотонностью работы, отсутствием разнообразия деятельности;
- с отсутствием необходимых навыков, знаний и опыта;
- с конфликтами с коллегами, подчиненными, руководителями.



ГБУЗ «Тамбовский  
областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской  
профилактики»

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Сайт: [zdorovo68.tmbreg.ru](http://zdorovo68.tmbreg.ru)

Электронная почта:

[tocoz@zdrav.tambov.gov.ru](mailto:tocoz@zdrav.tambov.gov.ru)

ВК: <https://vk.com/medproftmb>



## Личные ресурсы в борьбе со стрессом на работе



**Позаботьтесь о своем  
душевном благополучии!**

## **ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ.**

Пересмотрите свои жизненные приоритеты, на какое место Вы ставите заботу о своем здоровье? Можно ли считать этот ресурс бесконечным и не восполнять его? Можно ли пренебрегать им ради каких-либо иных жизненных целей: материального достатка, карьерного роста, успеха в бизнесе, блага для людей и общества?

## **ПЛАНИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ.**

Сознательно организуйте свою жизнь и работу так, чтобы на всякое дело у вас было достаточное количество времени, не откладывая дела на потом, накапливая их, не перегружайте свой день, старайтесь распределять нагрузку разумно, оптимизируйте свои задачи.

**УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ»** тому, что не входит в Ваши обязанности, если в этом нет непосредственной выгоды для Вас или это неудобно для Вас и не созвучно с Вами. Не бойтесь, что о Вас будут плохо думать, обидятся на Вас из-за Вашего отказа. Показывая другим людям здоровую реакцию на их просьбу (без невротической потребности оправдывать чужие ожидания), Вы умножаете психологически здоровую атмосферу вокруг себя, приучаете других людей не использовать Вас, а уважать Ваши права и личные границы.

## **Что поможет адаптироваться к стрессам на работе?**

### **ПОДДЕРЖКА.**

Поделитесь своими переживаниями с близким человеком, другом, коллегой, с которым у Вас хорошие отношения.

Вы и сами можете оказать себе эмоциональную поддержку в сложной ситуации. Для этого взгляните на себя с любовью, как смотрите на людей, которые Вам дороги или Ваших детей. Мысленно скажите себе те слова, какие Вы сказали бы им с той верой и тем теплом внутри, с которым Вы обычно поддерживаете своих любимых людей.



## **РАЗРЯДКА НАПРЯЖЕНИЯ.**

Оптимальный способ избавления от затянувшегося стресса – устранить или разрешить причину стресса. В случае затянувшегося конфликта важно как можно скорее устранить разногласия, разрядить напряженные отношения, найти объединяющую Вас цель, ради которой можно завершить конфликт.

Если сделать это невозможно, следует пересмотреть личную значимость конфликта. Подумайте, какую Вы можете извлечь пользу для себя из сложившейся ситуации.

Попробуйте отнестись к этой ситуации с юмором.

Для экстренного понижения уровня напряжения может быть использовано общее расслабление мускулатуры; мышечная релаксация.

## **ПОЛУЧЕНИЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ОТ РАБОТЫ.**

*Сосредоточьтесь на позитивных моментах в Вашей работе. Спросите себя, что Вам в ней нравится?*