СТРЕСС НА РАБОТЕ

Стресс… Каждый из нас встречается с ним ежедневно. Он входит в наш день со звонком будильника. Встречает нас в переполненном автобусе. Сопровождает на производственных совещаниях. Становится причиной непонимания между родными, близкими.

Стресс — нормальный механизм адаптации к изменению обстановки, естественная реакция на опасность и дискомфорт. Но если травмирующая ситуация затягивается и разрешить ее своими силами невозможно, стресс перетекает в хроническую форму. Постоянный стресс очень опасен — он может привести к неврозам и даже депрессии.

Вызвать стресс может что угодно — проблемы в отношениях, сложности на работе, заниженная самооценка, тяжелые утраты, страх, пережитые трагедии и чрезмерная усталость.

  Несмотря на то, что стресс является нормальной частью нашей жизни, не стоит забывать, что постоянный стресс на работе существенно снижает производительность труда, физическое и эмоциональное здоровье. Именно поэтому так важно найти способы, чтобы держать производственный стресс под контролем. К счастью, каждый из нас может самостоятельно ограничивать и управлять стрессом на работе, для этого необходимо правильно определить его признаки.

Когда люди находятся под действием профессионального стресса, они становятся злыми и раздражительными. Такое состояние не лучшим образом сказывается на качестве их работы и производительности труда. Кроме того, профессиональный стресс ухудшает взаимоотношения с руководством, коллегами и подчиненными. Стресс на рабочем месте оказывает самое пагубное влияние на здоровье. Ведь самое опасное в стрессе на работе – это продолжительность и очень часто – отсутствие возможности адекватной реакции на раздражитель.

Заметно снизить стресс позволяет элементарная организация труда:

- Создание сбалансированного графика. Проанализируйте ваше расписание, обязанности и повседневные задачи. Помните, что ваша работа не должна быть игрой на выживание. Постарайтесь найти баланс между работой и семейной жизнью, общественной деятельностью и хобби, ежедневной ответственностью и отдыхом.

- Не перегружайте себя. Избегайте постоянного напряжения. Старайтесь не откладывать выполнения множества важных задач на последний день.  
Просыпайтесь раньше. Запас в 10-15 минут избавит вас от спешки и утреннего стресса. Ранний подъём сделает ваш день немного длиннее и позволит вам быть пунктуальнее.

- Делайте регулярные перерывы в работе. В обед постарайтесь уйти со своего рабочего места. Короткий отдых поможет вам расслабиться, это поможет вам работать продуктивно.

- Составьте список задач, которые вы должны решить в порядке убывания их важности. В первую очередь уделяйте внимание наивысшим приоритетам. Если вам необходимо сделать что-то не особенно приятное, займитесь этим в первую очередь. А оставшуюся часть дня посвятите более приятным делам и обязанностям.

- Разбивайте крупные проекты на части. Если крупный проект кажется невыполнимым, не бойтесь, просто разбейте его на большое количество маленьких этапов-шагов и выполняйте их постепенно. Сосредотачивайтесь на выполнении каждого шага в отдельности, вместо того чтобы думать обо всём и сразу.

- Делегируйте ответственность. Вы не должны делать всё. Если в вашей компании есть люди, которые могут справиться с выполнением одной из ваших задач, почему бы не позволить им заниматься этой задачей? Отпустите желание самостоятельно выполнять и контролировать все, даже самые незначительные, задачи. И вы снизите уровень своего напряжения.

- Будьте доброжелательны с коллегами и подчиненными;  
- Совершенствуйте свои коммуникативные навыки – учитесь говорить так, чтобы вас понимали именно так, как вы хотите;  
- Повышайте квалификацию.

Затянувшийся стресс может привести к следующим последствиям:

происходят нарушения в работе сердечно-сосудистой системы (это устойчивое [повышенное артериальное давление](http://okeydoc.ru/gipertoniya-simptomy-stepeni-lechenie-i-profilaktika/), инфаркты, стенокардия, инсульты;

у человека могут развиться [сахарный диабет](http://okeydoc.ru/saxarnyj-diabet-priznaki-tipy-stadii-i-prichiny-vozniknoveniya/), воспаление поджелудочной и щитовидной желез;

у женщин нарушается менструальный цикл, может преждевременно наступить климактерический период;

страдает желудочно-кишечный тракт – могут быть диагностированы колиты, [желчнокаменная болезнь](http://okeydoc.ru/zhelchnokamennaya-bolezn-simptomy-prichiny-diagnostika-i-lechenie/), [гастрит](http://okeydoc.ru/gastrit-vidy-simptomy-diety-lechenie/) и [язвенная болезнь желудка](http://okeydoc.ru/yazvennaya-bolezn-zheludka-formy-prichiny-i-simptomy/) и двенадцатиперстной кишки.

Снижается иммунитет, возникают онкологические заболевания.

Регулярные стрессы провоцируют высокую концентрацию глюкокортикоидов – это приводит со временем к мышечной дистрофии, а поглощение кальция большим количеством гормонов, «выбрасываемых» во время стресса, заканчивается развитием остеопороза.

В любом случае, последствия стресса для здоровья действительно серьезные.

Во время стресса, в нашем организме вырабатывается большое количество гормонов - адреналина и кортизола. Для "производства" этих гормонов нужны витамины С, В, цинк, магний и другие минеральные вещества. При стрессе эти элементы экстренно "конфискуются" со своих рабочих мест в организме, где, в свою очередь, образуется их нехватка. В результате, недостаток витамина С и цинка не позволяет вырабатывать достаточное количество коллагена, что сказывается на нашей коже. Нехватка витамина В тормозит выработку энергии и умственную деятельность. Дефицит магния приводит к головным болям и гипертонии.

С последствиями стресса можно бороться медикаментозными и немедикаментозными методами.

К первым относятся витамины группы В, адаптогены - вещества, которые повышают способности адаптивных систем. К ним относятся женьшень, лимонник, солодка, эхинацея, зеленый чай. В тяжелых случаях применяются антидепрессанты, снотворные препараты.

Из материалов интернет сайтов