Автор: admin
13.06.2011 17:57 - Обновлено 30.10.2014 04:20

Как справиться со стрессом на работе?

Некоторые виды деятельности официально признаны как наиболее стрессовые. К таковым относятся сфера обслуживания, когда приходится иметь дело с совершенно разными покупателями, как приветливыми, так и неприятными, грубыми и злыми, управленческая работа, когда приходится решать проблемы (свои и чужие), находить общий язык с подчиненными, отвечать за качество их работы, развивать отдел, предприятие. Не менее стрессовой является работа на фабриках и заводах (если речь идет о работе на поточном производстве), работа устного переводчика, врачей скорой помощи.

Помимо стресса, обусловленного определенным видом деятельности, стресс добавляют и недостаток информации, неблагоприятная экологическая обстановка, интенсивный ритм работы, расстройства, неспособность достигать поставленных целей. Иногда требования, предъявляемые к той или иной работе, могут не совпадать с ценностями, взглядами и целями работника, что также вызывает сильнейший стресс.

К постоянному стрессу вряд ли можно привыкнуть либо приспособиться, а вот выработать вполне определенные стратегии по борьбе с ним вполне под силу каждому. Если вы решили продолжать работу в стрессовой деятельности, тогда рекомендуем воспользоваться следующими советами, которые помогут свести к минимуму негативное воздействие стресса.

Недостаток информации может провоцировать стресс, в особенности, когда этот недостаток способен привести к серьезным проблемам в работе. Для того чтобы восполнить недостаток информации, рекомендуется чаще спрашивать руководство, задавать вопросы сослуживцам, обмениваться опытом, посещать обучающие семинары, тренинги, читать профессиональную литературу.
Многие люди в организации общаются очень и очень мало и неэффективно, менеджеры с радостью готовы поделиться информацией, но им это порой просто не приходит в голову, им тяжело бывает осознать, что их просто неверно поняли либо неправильно истолковали их информацию. Чаще всего недопонимание имеет место быть, когда люди просто боятся общаться с руководителями, менеджерами, либо из вежливости не задают им дополнительных вопросов, когда что-то непонятно. На самом же деле лучше лишний раз спросить, но в будущем избежать некоторых ошибок.

Если стресс вызван плохими условиями труда, вы в силах совместными усилиями их улучшить (к примеру, приобрести ионизатор воздуха, организовать частую влажную уборку помещения (если в нем очень пыльно), приобрести современную технику (ПК), улучшить освещение, и т.д.

Если помимо стрессовой работы в коллективе имеется некоторая натянутость отношений, люди не идут на контакт друг с другом, можно предложить раз в месяц всем собираться и выступать с предложениями, как же улучшить обстановку в офисе, можно также выступить с инициативой о корпоративном отдыхе (к примеру, боулинг либо бильярд), самим идти на открытый контакт с коллегами и давать им понять, что вы открыты к общению с ними.

Если в работе вас часто что-то разочаровывает, приводит в подавленное состояние, научитесь расслабляться и переключаться. Так, к примеру, возьмите себе за правило, что, когда вы выходите из офиса, то оставляете все проблемы, нерешенные задачи там, и переключаетесь на отдых. Помните, что самое ценное в жизни – это наше здоровье и близкие нам люди.

Учитесь мыслить позитивно. Помните о том, что мысль материальна. Как только вам начинает казаться, что ситуация становится все хуже и хуже, проблемы наваливаются одна за другой, а цели представляются все более недостижимыми, вы сами ориентируете себя не только на стресс, но и на поражение. Приходите на работу с мыслями о том, что вам под силу решить любую проблему, и из любой тупиковой ситуации вы непременно найдете выход. В результате сами заметите, что стрессов в работе станет меньше, поскольку своим позитивом вы мысленно его будете вычеркивать.

Обязательно в течение дня давайте себе периодически несколько минут на отдых, на то, чтобы отвлечься, поговорить с коллегами, подумать о планах на выходные.

Помогает справиться со стрессом также и музыка, она способна разряжать обстановку, при этом музыка может звучать достаточно тихо, просто как фон, который не будет мешать вам в работе.

Автор - **Юрий Дерябин**

Источник