СТРЕС

НА РАБОТНОТО МЯСТО

ПРОФЕСИОНАЛЕН СТРЕС

- Състояние, което изтощава нашия организъм и е резултат от необходимостта непрекъснато да се адаптираме към продължителните изменения на средата, в която живеем.
- Реакция спрямо негативни и неблагоприятни аспекти, свързани със същността на работата.

- **СТРЕСЪТ** е система от физиологични, биохимични, психични и поведенчески реакции на индивида, предизвикани от продължителни, силни или неочаквани физически и психически натоварвания.

- **СТРЕСЪТ** не е болест, а защитна реакция на организма, естествен инстинктивен отговор към неблагоприятни въздействия, които предизвикват физически и/или психически дискомфорт.

СТРЕСОР е всеки един фактор /химичен, физически, инфекциозен или психологически/ или травмиращо събитие, което би могло да наруши равновесието в организма на индивида

- В Европейския съюз засяга 28% от работещите
- Почти всеки четвърти работник е засегнат
- 50-60 % от всички загубени работни дни в следствие стрес
- Икономическите последици - около 20 милиарда евро.
- Броят на хората ще се увеличава.
- Предпазването от стрес - цел в нова стратегия на Европейската комисията по отношение на здравето и безопасността на работното място.

СТРЕСЪТ В ОРГАНИЗАЦИЯТА

- Организационно равнище
- Междуличностно равнище
- Професионално равнище
- Личностно равнище

ВИДОВЕ СТРЕСОРИ

- техническата работна среда

- социалната среда

- режима на работа

- професионалните изяви

СИМПТОМИ НА ОРГАНИЗАЦИОННО НИВО

- Отсъствия
- Високо ниво на текучество на кадри
- Дисциплинарни проблеми
- Насилие и психологически тормоз
- Намалена трудоспособност
- Грешки и инциденти
- Увеличени разноски за обезщетения и здравни грижи.

ФИЗИОЛОГИЧНИ СИМПТОМИ:

- ГЛАВОБОЛИЕ, МИГРЕНА;
- НАРУШЕНО ХРАНОСМИЛАНЕ;
- СЪРЦЕБИЕНЕ;
- ВИСОКО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ;
- УМОРА;
- ПОДАТЛИВОСТ КЪМ АЛЕРГИИ;
- ЧЕСТИ БОЛКИ В ШИЯТА И ГРЪБНАКА;
- ПОВИШЕНО ИЗПОТЯВАНЕ;
- ЧЕСТИ ПРОСТУДНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ;
- ВЪЗОБНОВЯВАНЕ НА ПРЕДИШНИ БОЛЕСТИ;
- РЯЗКА ПРОМЯНА В ТЕГЛОТО;
- МУСКУЛНО НАПРЕЖЕНИЕ;
- КОЖНИ ПРОБЛЕМИ

ПОЗНАВАТЕЛНИ СИМПТОМИ:

- НЕРЕШИТЕЛНОСТ;
- ОТСЛАБВАНЕ НА ПАМЕТТА;
- ВЛОШЕНА КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ВНИМАНИЕТО;
- ПОВИШЕНА ОТВЛЕКАЕМОСТ;
- ЛОШ СЪН, КОШМАРИ;
- ИЗВЪРШВАНЕ НА ПОГРЕШНИ ДЕЙСТВИЯ;
- ЗАГУБА НА ИНИЦИАТИВА;
- ПОСТОЯННИ НЕГАТИВНИ МИСЛИ;
- МИСЛОВНИ НАРУШЕНИЯ И ДР.

ЕМОЦИОНАЛНИ СИМПТОМИ:

- РАЗДРАЗНИТЕЛНОСТ;
- БЕЗПОКОЙСТВО;
- ПОДОЗРИТЕЛНОСТ;
- МРАЧНО НАСТРОЕНИЕ, ДЕПРЕСИЯ;
- УСЕЩАНЕ ЗА НАПРЕЖЕНИЕ;
- ПРИСТЪПИ НА ГНЯВ;
- ЦИНИЧЕН, НЕУМЕСТЕН ХУМОР;
- ЗАГУБА НА УВЕРЕНОСТ;
- ЧУВСТВО НА ОТЧУЖДЕНОСТ;
- ПОНИЖЕНА САМООЦЕНКА;
- УСЕЩАНЕ ЗА ОБЩА НЕУДОВЛЕТВОРЕНОСТ И ДР.

ПОВЕДЕНЧЕСКИ СИМПТОМИ:

- ЗАГУБА НА АПЕТИТ ИЛИ ПРЕЯЖДАНЕ;
- НАРУШЕНИЕ НА РЕЧТА;
- УВЕЛИЧАВАНЕ НА СЕМЕЙНИТЕ ПРОБЛЕМИ;
- ЛОШО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО;
- ИЗБЯГВАНЕ НА ПРИЯТЕЛИТЕ;
- ЗАНЕМАРЕН ВЪНШЕН ВИД;
- АСОЦИАЛНО ПОВЕДЕНИЕ;
- НИСКА ПРОДУКТИВНОСТ;

ПСИХИЧНИ СТРЕСОРИ В ОРГАНИЗАЦИЯТА

- - Състоянието на неизвестност и непознаване на обстановката, в която човек се намира.
- - Очакването на неприятни събития.
- - Всяка рязка промяна, която изисква цялостна пренагласа в поведението.
- - Всякакви междуличностни конфликти и резки промени във взаимоотношенията.
- - Ситуациите, в които човек е сполетян от неуспехи или разочарования при опита си да достигне силно желани цели.
- - Прекомерна физическа умора и психическо изтощение.
- - Всякакви състояния на депривация: от пълната изолация и самота, които могат да породят отчаяние и интензивен стрес до незадоволена силна любознателност, скуката, еднообразната и монотонна работа, при които постепенно се акумулира стрес.

ДП “НКЖИ”

Много често влиянието на посочените по-горе психични стресори не зависи толкова от техните свойства, а от начина, по който субектът ги възприема, оценява и осмисля.

64.4% подложени на стрес

Скала на стресовите ситуации /Холмс и Рей/

СЪБИТИЕ	точки
Смърт на съпруг, съпруга	100
Развод	73
Раздяла със съпруг, съпруга	65
Задържане под стража	63
Телесно увреждане или болест	53
Брак	50
Напускане на работа, уволняване, пенсиониране	45
Бременност	40
Сексуални затруднения	39

Скала на стресовите ситуации /Холмс и Рей/

СЪБИТИЕ	точки
Значителни промени в работата	39
Значителни промени във финансовото състояние	37
Смърт на близък приятел	37
Промяна в естеството на работа	36
Повишение/понижение	29
Син или дъщеря напускат дома	29
Промени в условията на живот, преместване	25
Неприятности с началника	23
Ваканция	15

СТАДИИ НА СТРЕСА

- Стадий 1 – лека тревожност
  - човек се чувства изправен пред ново предизвикателство и се мобилизира, за да се справи с него.
  - повишава се производителността и усещането за добре свършена работа у човека.

СТАДИИ НА СТРЕСА

- Стадий 2 –оплаквания от “затрупване с работа” или “невъзможност за поемане на глътка въздух”.
- стресът се превръща в дистрес, който се съпътства от преживяване за свърхнатоварване.

СТАДИИ НА СТРЕСА

- Стадий 3 – “колкото повече работя, толкова повече не се справям”
- наблюдават се симптоми, свързани с хроничния стрес, като: избухливост, напрежение, главоболие и др.

СТАДИИ НА СТРЕСА

Стадий 4 – чувство за “прегаряне”, емоционално изтощение и усещане за снижени постижения.

СТРЕСОГЕННИ ФАКТОРИ

1. Социално – екологични

2. Лични инциденти

3. Социално-икономически

4. Професионални

5. Възрастови

6. Личностни:

Тип А Тип Б

ЛИЧНОСТ/ ТИП

ТИП А –

- изпада лесно в състояние на силна възбуда;
- живее под натиск на задачите;
- усеща, че не контролира работата си.
- стремеж към съревнование;
- чувство за дефицит на време;
- бързо говори, ходи и се храни;
- раздразнителен;
- склонност към работохолизъм;
- не умее да си почива пълноценно;
- често се ядосва на другите;
- работи по-усърдно, склонен да прави кариера;
- допуска повече злополуки;

- **ТИП Б** - упорит при изпълнение на поставени задачи, но без амбицията на индивидите от тип А, с чувство за мярка в работата и отдиха,
- има по-спокоен и несъревнователен подход към живота.

Стресът е физиологична или психична реакция на възприета заплаха от средата.

- Хората възприемат едно и също
- потенциално заплашващо ги събитие по много различен начин в зависимост от възможностите му за интерпретация и наличните им ресурси за справяне с него.
- Всяко събитие предизвиква по-силен стрес, когато е **ново**, **несигурно** или когато не може да бъде поставено под личен **контрол**.

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА

- Премахване на причиняващите стрес условия на труд и намаляване неблагоприятното им влияние
- Приспособяване на промените в работната среда към индивидуалните характеристики на работещите.
- Увеличаване на индивидуалната резистентност към стреса

Самоконтрол

ТЕХНИКИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА

- Подобрете способността

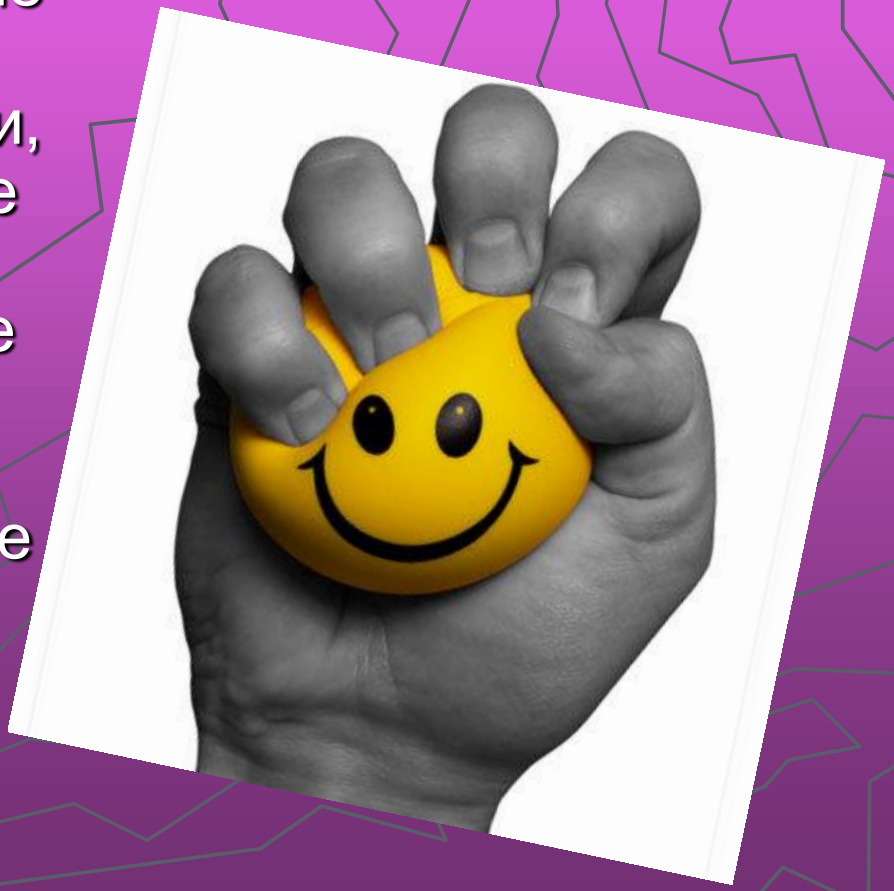
си да се справяте със стресовите ситуации:

• Отстоявайте правата си, но не чрез пасивност или агресия.

• Определете своите проблеми, изберете си цели и начертайте план за постигането им.

• Вслушвайте се в собствените си желания и страхове.

• Старайте се да изпълнявате взетите решения. Приемете, че всеки избор означава да се откажете от нещо друго.



Организация на времето

- Определете приоритетните си задачи.
- Поставяйте си реалистични срокове за изпълнението им.
- Занимавайте се с важните или с трудните задачи, когато се чувствате най-бодри.
- Предвиждайте стресовите периоди и предварително се подготвяйте за тях.
- Всекидневно отделяйте време за себе си.
- Не поемайте твърде много ангажименти.
- Прехвърляйте част от задачите си на други хора.
- Занимавайте се само с по една задача наведнъж.

ТЕХНИКИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА

ТЕХНИКИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА

Взаимоотношения с околните

Околните могат да облекчат стреса, но и да го породят. За целта опитайте:

- Да поддържате връзките си с хората около вас.
- Да подобрите уменията си за общуване.
- Да разпознавате чувствата на околните и да ги разграничавате от своите собствени.
- Да се справяте с проблемите във взаимоотношенията си с другите.
- Да поддържате контактите с приятели.
- Да поощрявате и подкрепяте хората около себе си.

ТЕХНИКИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА

Баланс на желанията и <u>възможностите</u>

Може да е необходимо:

- Да приемете, че сте в състояние да промените само собственото си поведение, но не и това на околните.
- Да се примирите, че не е възможно да имате всичко, което пожелаете.
- Да осъзнаете най-главните си цели.
- Да прощавате на себе си и на другите.
- Да се опитате да приемате стресовите ситуации като възможности да научите нещо ново.
- Да се научите да отказвате.
- Да не се стремите към съвършенство.
- Да пресявате информацията, за да избегнете претоварването.
- Да отпъждате отрицателните мисли.
- Да не преувеличавате или омаловажавате проблемите.
- Да приемате неизбежното.

ТЕХНИКИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА

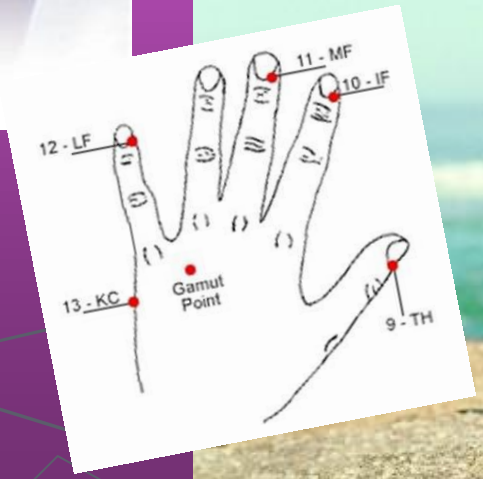
• Релаксация

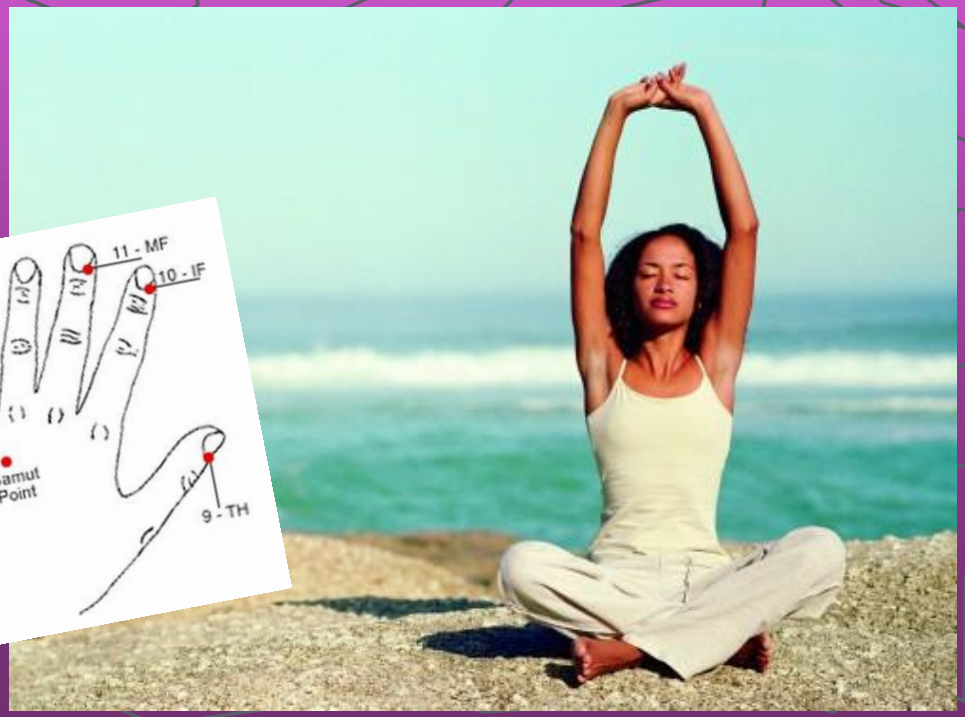
• Редовни почивки по време на работа.
• Пътуване по време на отпуск.
• Занимания с любими дейности.
• Изпълнение на \ дихателни упражнения
• Водене на дневник.
• Гледане на комедии.
• Контакт с домашни любимци.
• Разговори с приятели.
• Молитви или медитация.
• Вземане на топла ароматизирана вана.
• Посещаване на СПА център или салон за красота.

САМОМАСАЖ

АКУПРЕСУРА

ЙОГИЙСКО ДИШАНЕ



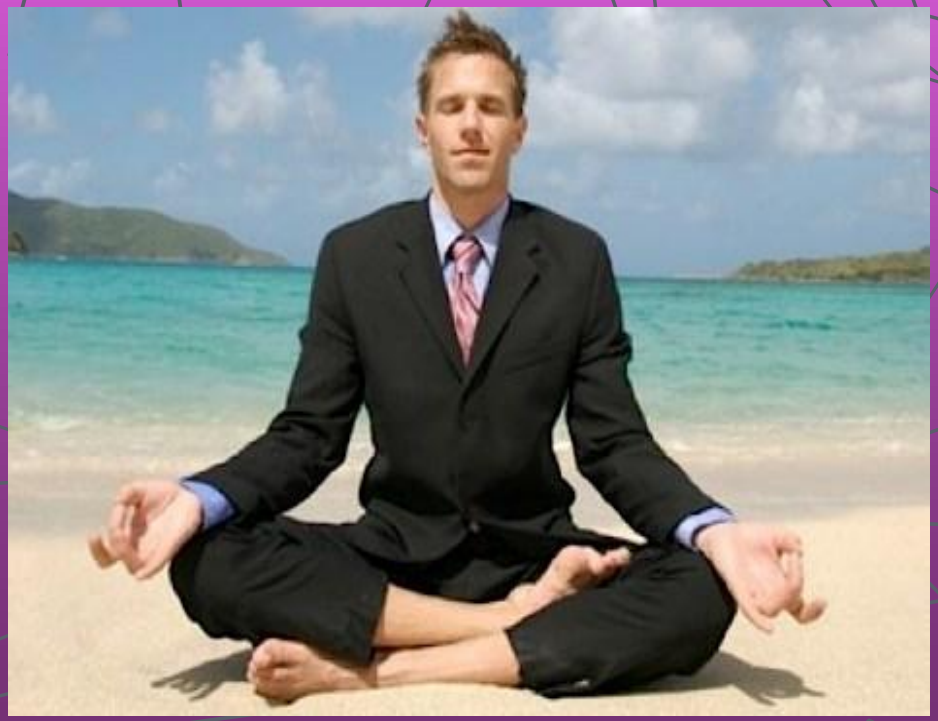


СТЪПКА ПО СТЪПКА

1. Осъзнайте стресорите във вашия живот и начина, по който емоционално и физически реагирате на тях.
2. Осъзнайте какво в действителност може да промените.
3. Моделирайте емоционалните си реакции

СТЪПКА ПО СТЪПКА

- 4. Научете се да контролирате физическите реакции на тялото при стрес.
- 5. Изградете си физически резерв.
- 6. Поддържайте емоционалния си резерв.



ВСИЧКИ ХОДЯТ БОСИ

Фирма изпраща свой мениджър да проучи възможностите за продажби на обувки в Африка. След няколко дена получават от него телеграма с текст:

“Продажбите невъзможни. Всички ходят боси!”

Скоро след него фирмата изпраща втори мениджър. След няколко дена получават и от него телеграма. Тя гласи:

“Възможност за продажби. Всички ходят боси!”

БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО!

- Петя Найденова – психолог в СТМ на ДП “НКЖИ”