

Примеры профессиональных стрессов



Учебный стресс



Учебный стресс

К неблагоприятным факторам периода подготовки к экзаменам можно отнести:

- интенсивную умственную деятельность;
- повышенную статическую нагрузку;
- крайнее ограничение двигательной активности;
- нарушение режима сна;
- эмоциональные переживания, связанные с возможным изменением социального статуса студентов.

Учебный стресс

Клинически на экзамене эти невротические реакции могут проявляться:

- в затруднении выполнения привычной функции или формы деятельности (речь, чтение, письмо и др.);
- в чувстве тревожного ожидания неудачи, которое приобретает большую интенсивность и сопровождается полным торможением соответствующей формы деятельности или нарушением ее.



鋼の錬金術師

FULLMETAL ALCHEMIST

**Стресс
медицинских
работников**

Стресс медицинских работников

鋼之錬金術師
FULLMETAL ALCHEMIST

Стресс медицинских работников вызван рядом специфических особенностей их профессии.

- Это огромная ответственность за жизнь и здоровье пациентов
- Это длительное нахождение в «поле» отрицательных эмоций
- Это неравномерный режим работы с ночными и суточными дежурствами.

Tim Marcoh



Стресс руководителя



Стресс руководителя

Источником «профессионального» стресса :

- некомпетентные подчиненные;
- недобросовестные партнеры;
- жесткие конкуренты;
- непредсказуемые политики;
- жадные чиновники;
- требовательные клиенты и т. д.

Стресс руководителя

В числе главных стрессов руководители различного уровня назвали:

- «сложность и противоречивость отечественного законодательства и нормативных инструкций»;
- «низкую мотивацию сотрудников и необходимость постоянного контроля за их деятельностью»;
- «отсутствие взаимопонимания с деловыми партнерами и конфликты с ними», «постоянную нехватку времени»;
- «чрезмерный и не всегда обоснованный контроль со стороны руководства» (у госчиновников и руководителей дочерних предприятий);
- «ощущение несоответствия между затраченными усилиями и реальными результатами»;
- «потерю смысла деятельности»;
- «стресс несбывшихся надежд» и т. д.

Стресс руководителя

Следствием постоянных проблем и стрессов у руководителей разного ранга является целый букет невротических и психосоматических заболеваний:

- 1) повышенная раздражительность;
- 2) бессонница, гипертония или вегетососудистая дистония;
- 3) нарушения функций желудочно-кишечного тракта (запоры, язва желудка, дисфункция поджелудочной железы);
- 4) головная боль, мышечные боли различной этиологии и т. д.

