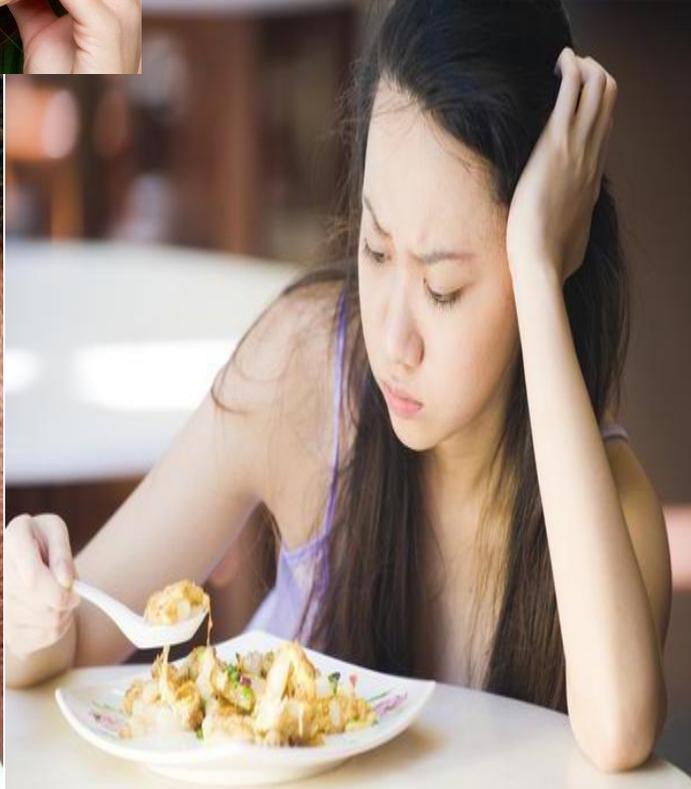


Стресс





Последствия стресса

Субъективные

- Чувство тревоги и вины
- Быстрая утомляемость

Поведенческие

- «Нехорошие» разговоры
- Опасность инцидента

Физиологические

- Высокое кровяное давление
- Язвенная болезнь и т.д.

Когнитивные

- Неэффективные решения
- Рассеянность

Организационные

- Прогулы, текучесть кадров
- Низкая производительность труда

**Прямое
воздействие на
фактор,
вызывающий стресс**

Пойми, в чем истинная
причина стрессовой
ситуации

Оцени свою
способность изменить
ситуацию

Оцени последствия

**Изменение
отношения к
ситуации**

Осознай, что проблема
неуправляема

Если нельзя управлять
другими, то
контролируй свою
эмоциональную
реакцию на их
поведение

**Профилактика
стресса: постановка
достижимых целей**

Избегай формулировок
«Мир всегда должен
быть справедлив ко
мне», «Я должен быть
идеален»

Используй выражения:
«Я могу справиться,
если составлю план»,
«Я сделаю это
постепенно», «Если это
не удастся, я
попытаюсь вновь».