



*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».