

**УПРАВЛЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ  
СТРЕССОМ**

- ◎ **Стресс** (от англ. stress —  
давление, напряжение)

«**Стресс** представляет собой  
особое **состояние** психики,  
организма в целом, определяемое  
широкой мобилизацией  
функциональных резервов для  
преодоления какого-либо  
**экстремального** воздействия»

Ганс Селье

- Экстремальные или патогенные воздействия представляют собой **стрессор** (стресс-фактор), вызывающий стресс-реакцию

# Состояние стресса сложно и динамично!

- ◎ **ЭУСТРЕСС** — синдром, способствующий сохранению здоровья, способствует **повышению** жизненной энергии

Стресс, вызванный положительными эмоциями, несильный стресс, мобилизующий организм

- ◎ **ДИСТРЕСС** (от англ. distress — несчастье, недомогание, нужда) синдром, приобретающий роль **патогенного** фактора

Он разрушает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям

# По направленности воздействия стрессора:

- ◎ Физиологический стресс
- ◎ Психологический стресс:

- *информационный стресс* – субъект перестает адекватно справляться с решением поставленных перед ним задач;

- *эмоциональный стресс* – реакция на ситуацию угрозы, опасности, обиды, несправедливости и др.

Виды стресса зависимости от продолжительности воздействия стрессора и интенсивности разворачивающейся стресс-реакции:

- ⦿ Острый стресс
- ⦿ Хронический стресс

**стресс-реакция** проявляется на  
физиологическом,  
психологическом,  
поведенческом уровнях



# Признаки стрессового состояния: физические симптомы

- ⦿ Сжимание челюстей, скрипение зубами
- ⦿ Диарея или запор, частое мочеиспускание
- ⦿ Изжога, боль в животе, отрыжка и метеоризм
- ⦿ Тошнота и головокружение
- ⦿ Боль в груди, быстрое сердцебиение
- ⦿ Затруднённое дыхание
- ⦿ Потеря полового влечения

# Физические симптомы:

- ⦿ Заикание
- ⦿ Дрожь ног, рук или губ
- ⦿ Боль в шее, боль в спине, мышечные спазмы
- ⦿ Звон и жужжание в ушах
- ⦿ Частое покраснение и потливость
- ⦿ Холодные или потные руки, ноги
- ⦿ Частые простуды
- ⦿ Сухость во рту, сложное глотание
- ⦿ Сыпь, зуд, крапивница, мурашки по коже
- ⦿ Необъяснимая и частая аллергия
- ⦿ Усталость, вялость, слабость

# КОГНИТИВНЫЕ СИМПТОМЫ:

- ⦿ Проблемы с запоминанием новой информации
- ⦿ Забывчивость, неорганизованность, беспорядок
- ⦿ Трудности в принятии решения
- ⦿ Проблемы с концентрацией внимания
- ⦿ Недальновидность
- ⦿ Тревога или скачки мыслей
- ⦿ Постоянное беспокойство
- ⦿ Бессонница, ночные кошмары, тревожные мечты.

# Эмоциональные симптомы:

- ◎ Капризность
- ◎ Раздражительность или вспыльчивость
- ◎ Внезапные приступы паники
- ◎ Невозможность расслабиться
- ◎ Ощущение перегруженности
- ◎ Чувство одиночества и изоляции
- ◎ Депрессия и ощущение несчастья
- ◎ Тревога, беспокойство, чувство вины, нервозность
- ◎ Гнев, разочарование, враждебность
- ◎ Депрессия, частые перепады настроения
- ◎ Частые приступы плача или мысли о самоубийстве
- ◎ Чрезмерная реакция на маленькие неприятности

# Поведенческие симптомы:

- Излишки в еде или недоедание
- Слишком долгий или короткий сон
- Самоизоляция от других людей
- Проволочки или пренебрежение обязанностями
- Употребление алкоголя, курение, наркотики
- Азартные игры или импульсивные покупки
- Нервные привычки
- Навязчивое или компульсивное поведение
- Снижение производительности
- Ложь или оправдания, чтобы прикрыть плохую работу
- Быстрая или бормочущая речь
- Чрезмерная защита или подозрительность
- Проблемы с общением

Чем больше симптомов стресса вы обнаружите в себе, тем ближе вы к бесконтрольной точке стресса!

# Профессиональный стресс -

- ⦿ это многомерный феномен, выражающийся в физиологических и психологических реакциях на **сложную рабочую ситуацию**

# Профессиональные стрессоры:

- ◎ **физические** (вибрация, шум, загрязненная атмосфера)
- ◎ **физиологические** (сменный график, отсутствие режима питания)
- ◎ **социально-психологические** (конфликт ролей, «размытость» ожиданий, перегрузка или недогрузка работников, неотлаженность информационных потоков, межличностные конфликты, высокая ответственность, дефицит времени)
- ◎ **структурно-организационные** ("организационный стресс")



# Тип Вашего поведения

Ответьте «да» или «нет» на предложенные вопросы:

1. Привычно ли Вам выполнять несколько дел одновременно?
2. Любите ли Вы соревноваться?
3. Чувствуете ли Вы себя виноватым, когда отдыхаете?
4. Скучаете ли Вы в компании, когда говорят другие люди?
5. Перебиваете ли Вы собеседника?
6. Пребываете ли Вы в постоянной спешке?
7. Трудно ли Вам терпеливо ждать?
8. Склонны ли Вы скрывать свои чувства?

9. Говорите ли Вы громко и выразительно?
10. Трудно ли Вам доверить часть работы другим людям?
11. Быстро ли Вы ходите, говорите и т.д.?
12. Раздражают ли Вас бездельники?
13. Ощущаете ли Вы постоянное физическое напряжение?
14. Хватает ли Вам ваших денежных доходов?
15. Часто ли Вы думаете об учебе или работе в свободное время?
16. Трудно ли Вам сосредоточиться на одном деле?

# Ключ к тесту

Подсчитайте количество положительных ответов. Если их 10 и больше, тип поведения А, от 6 до 9 — тип поведения АБ, 5 и меньше — тип поведения Б

Представители **поведения типа Б** относятся к жизни более спокойно. Они придерживаются реалистических взглядов, более расслаблены, не склонны к соревнованию и; как правило, неагрессивны, легко переносят задержки и сохраняют спокойствие и терпимость к окружающим

# Признаки стресс-коронарного поведения (типа А):

- ◎ Стремление к достижению успеха
- ◎ Состязательность, напористость, агрессивность
- ◎ Постоянное ощущение нехватки времени
- ◎ Стремление доминировать в коллективе
- ◎ Деятельность «на износ»
- ◎ Желание добиться успеха во многих сферах деятельности одновременно
- ◎ Стремление контролировать поступки других людей
- ◎ Неумением отдыхать и т. п.

- ◎ Такое поведение достаточно часто встречается у руководителей высшего звена и быстро выдвигающихся молодых менеджеров, так как приведенные выше особенности поведения являются для них профессионально важными

- ◎ Экспериментальные исследования подтверждают наличие высокого уровня **сердечно-сосудистых заболеваний**, в частности риска развития ишемической болезни сердца, в профессиональной группе «руководители»

# Профилактика поведения типа «А»

- ⦿ Отказ от вредных привычек
- ⦿ Активный отдых
- ⦿ Занятия физкультурой

# Управление стрессом

- На одну и ту же ситуацию разные люди могут реагировать по-разному
- Следовательно, разовьется стресс или нет, зависит только от самого человека
- Поэтому, один из **методов управления стрессом** – это управление собой в стрессе



# Стрессоустойчивость (толерантность к стрессу):

- ◎ “как **свойство личности**, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности”

# **Методы управления стрессом со стороны работника**

- ◎ **Метод переключения  
внимания** (создание конкурирующей  
доминанты)

## ◎ **Метод физической нагрузки**

(снятие мышечной нагрузки,  
«смягчение»  
гормонального фона)

- ◎ **Эмоциональный метод**  
(естественное выражение  
эмоций)

- ◎ **Метод вербализации**  
(устная и письменная  
форма)

- ◎ **Метод релаксации**  
(аутотренинг,  
дыхательные техники,  
пассивные хобби и т.п.)

# КОГНИТИВНЫЙ МЕТОД

- ◎ **Рефрейминг** – совокупность приемов когнитивного переструктурирования, снижающих значимость стрессогенной нагрузки
- ◎ ЗАТО
- ◎ БЫВАЕТ и ХУЖЕ
- ◎ ИЛИ



# ◎ **Метод положительного якорения**

# ◎ **Метод визуализации**

# Фармакологический метод (стресс-протекторы)

- Существуют вещества, обладающие способностью блокировать стресс реакции: **транквилизаторы** (реланиум)  
**адаптогены** (жень-шень)  
**ноотропы** (пирацетам, фенибут) и некоторые другие

## ◎ **Пищевой метод**

(сбалансирование «легкое»  
питание, наличие в пище  
витаминов и микроэлементов,  
кальция и калия)

**Речевая реакция при  
стресс общении:**

# Структура «Ты (Вы)- высказывание»

(традиционная реакция)

- ◎ **Обвинение** («Вы меня обманули...», «Вы меня подвели» и т.п.) => вызывает желание защищаться
- ◎ **Обобщение** («Всегда», «Как обычно», «Никогда» и т.п.) => также вызывает защитную реакцию
- ◎ **Оценки личности, оценки действий** («Вы никчемный работник»,

# Структура «Я-высказывание»

- ◎ **Чувства** («Я расстроен....», «Я вне себя от гнева...», « Я раздражена...» и т.п.)
- ◎ **Конкретные факты, вызывающие эти чувства** (без оценок и обобщений!!!)
- ◎ **Желаемый исход в будущем + предупреждение о возможных санкциях**

# Метод активного слушания

- ⦿ Нереплексивное слушание
- ⦿ Реплексивное слушание



Спасибо за внимание!