

# Фрустрация на работе

---

Способы борьбы с фрустрацией



**\*Фрустрация** [лат. frustratio] - психологическое состояние гнетущего напряжения, тревожности, чувства безысходности и отчаяния; возникает в ситуации, которая воспринимается личностью как неотвратимая угроза достижению значимой для неё цели, реализации той или иной её потребности.



«Фрустрированные сотрудники действительно хотят преуспеть в своей должности, но испытывают раздражение из-за организационных препятствий или отсутствия ресурсов»- Ключевым фактором снижения уровня фрустрации является не только повышение вовлеченности сотрудников, но и предоставление им условий для успеха, т.е. возможностей для продуктивной работы

**Тремя основными  
источниками фрустрации  
являются:**

- Плохая коммуникация относительно целей и эффективности
- Нехватка ресурсов:
- «Размытость» полномочий:





Отличным расслабляющим методом, который вы можете использовать в любом месте, является *глубокое дыхание*. Начните медленно и глубоко дышать, концентрируясь только на самом процессе дыхания. Уделите этому некоторое время и скорее всего вы сразу же значительно сократите уровень своего раздражения.

Еще одним мощным методом является **визуализация**.  
Попробуйте представить себя в каком-то месте, которое  
напоминает вам о спокойствии.



Если это возможно, позвольте себе избежать ситуации, которая вызывает у вас фрустрацию. Это не значит, что вы должны просто убежать и забыть о том, что произошло. Целью этой стратегии является разрушение мысленных шаблонов, которые подпитывают ваше разочарование. Начав делать что-то другое или просто тихо посидев в спокойном месте, вы можете переориентировать свои мысли и создать для себя ощущение спокойствия.



*Смех* — еще одно прекрасное лекарство от фрустрации. Если вы найдете что-то, над чем можно хорошо посмеяться, ваше разочарование вскоре сойдет на нет.



**Спасибо за внимание!**