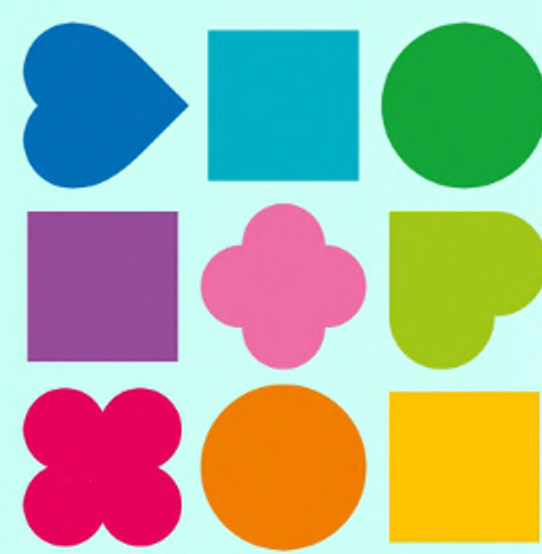


Как сохранить психическое здоровье?



**ПИТАЙТЕСЬ
СБАЛАНСИРОВАННО**



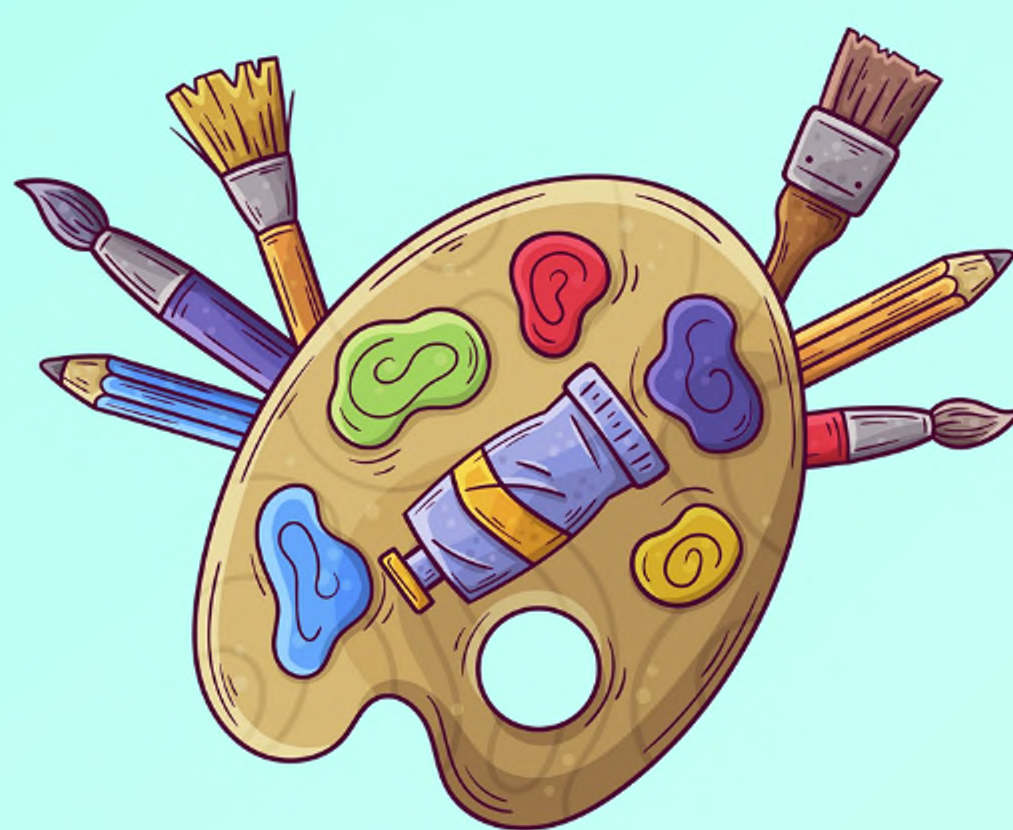
**СОН ДОЛЖЕН ЗАНИМАТЬ
НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ**



**ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



**ОТДЫХАЙТЕ ЕЩЕ ДО
ТОГО, КАК УСПЕЕТЕ
УСТАТЬ**



**НАХОДИТЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ ПРИЯТНЫХ ДЛЯ ВАС
ЗАНЯТИЙ. СПОРТ, ТВОРЧЕСТВО,
ВСТРЕЧИ С ДРУЗЬЯМИ И Т.Д**



**ПРОВОДИТЕ
БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ
НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ**



**СОБЛЮДАЙТЕ
РЕЖИМ ДНЯ**



**УЧИТЕСЬ УПРАВЛЯТЬ
СТРЕССОМ**



**ЕЖЕГОДНО ПРОХОДИТЕ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
ОСМОТРЫ**



**МЫСЛИТЕ
ПОЗИТИВНО**



**ПЕРЕСТАНЬТЕ ИСКАТЬ
В СЕБЕ НЕДОСТАТКИ**



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И СТРЕСС



Психическое здоровье – одно из условий психологического благополучия

Психически здоровый человек

- положительно относится к себе;
- адекватно оценивает свои возможности и в любых ситуациях остается самим собой;
- может успешно решать возникающие проблемы;
- реализует свои способности;
- эмоционально устойчив;
- умеет совладать с негативными эмоциями;
- позитивно относится к жизни;
- постоянно развивает свои возможности.



При нарушениях, связанных с психическим здоровьем, человек

- не может приспособиться к жизненным изменениям;
- сложно адаптируется в обществе;
- часто испытывает страхи, тревогу;
- теряет интерес к жизни;
- проявляет недоверие к людям;
- становится более беспокойным, раздражительным, уязвимым;
- может иметь проблемы со сном, питанием;
- невнимателен, рассеян;
- может иметь трудности при запоминании и формулировании мыслей.



Одна из причин нарушений психического здоровья – негативный стресс. Стресс – состояние психофизиологического напряжения, возникающее в ответ на действие стрессора (ситуации, события).

Для предупреждения негативного стресса необходимо:

- понимать причины стрессовой ситуации и находить ресурсы для ее преодоления;
- вести здоровый образ жизни (режим труда и отдыха, здоровый сон, рациональное питание, физическая активность);
- формировать у себя базовые антистресс-навыки: умение управлять своим эмоциональным состоянием и мыслями, планировать и распределять время, применять навыки релаксации.



ПРОСТЫЕ ПРИЁМЫ САМОПОМОЩИ

Регулярное использование приёмов саморегуляции психоэмоционального состояния поможет снизить уровень психологического стресса



ПРОИЗВОЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ДЫХАНИЯ

При первых признаках тревоги и беспокойства нужно **замедлить дыхание**¹. Держите спину ровно, можете прислониться к спинке кресла. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос. На пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох через рот как можно медленнее. Постарайтесь представить себе, что Вы **выдыхаете напряжение, беспокойство, страх, а вдыхаете спокойствие, уверенность**. Наилучший способ – дышать животом (диафрагмальное дыхание).

УПРАВЛЕНИЕ ТОНУСОМ МЫШЦ

Методично **напрягайте и расслабляйте каждую группу мышц**, концентрируя внимание сначала на напряжении, а затем на расслаблении (напряжение – пауза – расслабление).

Найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, затылок, плечи, живот). Пройдитесь по местам зажимов, напрягая их на вдохе еще больше. На выдохе – резко сбросьте напряжение.

САМОВНУШЕНИЕ

Самоприказ – короткое, отрывистое распоряжение, данное себе. Например: «Разговаривать спокойно!», «Спокойно!». Сформулируйте приказ и мысленно повторите его несколько раз. Если можно, повторите вслух.

Самоободрение – хвалите себя в течение всего дня не менее 3–5 раз, даже если успехи кажутся Вам незначительными, говоря: «Молодец!», «Здорово получилось!». Важно, чтобы похвала была реальной и искренней.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБРАЗОВ (ВИЗУАЛИЗАЦИЯ)

Представьте место, вызывающее у Вас **состояние спокойствия и безопасности**. Постарайтесь почувствовать запахи, звуки. Можете представить человека, с которым Вы ощущаете спокойствие и уверенность.



ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ

Научитесь выделять время для поиска решения ситуации, вызывающей напряжение.

В остальные моменты старайтесь переключиться с события, вызывающего напряжение, на что-то другое.

Займитесь тем, что поможет отвлечься: спорт, уборка, прогулка, интересный фильм, общение, рисование и др. Если нет возможности переключиться на действия, можно просто начать рассматривать помещение, в котором Вы находитесь, обращая внимание на детали: цвет, форму и другие особенности.

¹ Это не относится к людям с хроническими заболеваниями бронхов и легких.

Причины негативного стресса на рабочем месте¹

По результатам исследования Института труда Минтруда России - более 60% работников испытывают стресс, связанный с работой.

Последствия пребывания в хроническом стрессе носят негативный характер, это могут быть: синдром хронической усталости, бессонница, конфликтность, быстрая утомляемость, резь в глазах, частые головные боли и пр. Помимо

ухудшения самочувствия работников стресс приносит убытки и самому работодателю: 40% текучести кадров происходит из-за стресса; 60—80% несчастных случаев на работе вызваны стрессом; 60% прогулов происходят по причине стрессов.

Факторы риска стресса на рабочем месте, не связанные с организацией

1. Внешние факторы стресса: изменения в обществе, в семье, финансовые условия и пр.
3. Индивидуальные факторы стресса: наличие ролевого конфликта: когда требования на работе вступают в противоречие с требованиями, предъявляемыми семьей, особенности характера.
4. Групповые факторы стресса: отсутствие сплоченности, поддержки, конфликты на работе.



Факторы стресса, связанные с организацией

1. Политика и стратегия администрации: сокращение штатов, требования конкуренции, система оплаты труда по результатам, бюрократические правила, передовая технология и пр.
2. Организационная структура: централизация и формализация, неопределенность функционала и конфликты, отсутствие возможностей для продвижения; организационная культура, для

которой характерны ограничения и недоверие и пр.

3. Организационный процесс: жесткий контроль, система мотивации, основанная на наказании, односторонняя коммуникация (сверху вниз) и пр.
4. Рабочие условия: теснота на рабочем месте, шум, жара или холод, несвежие запахи, плохое освещение, физическое или умственное напряжение и пр.

Причины стресса на рабочем месте можно обобщенно разделить на психологические и физиологические.

Стресс на рабочем месте возникает, как правило, при несоответствии требований, предъявляемых работой, возможностям человека (уровень знаний, навыков, опыта, временные затраты, состояние здоровья). То есть, ставятся задачи, не соответствующие возможностям.



Как правило, стрессовые ситуации – следствие страха.

Страх, связанные с профессией и рабочим местом: страх не справиться с работой, страх допустить ошибки в работе, страх быть обойденным другими в сфере результатов и достижений, страх потерять работу, страх перемен и другие.

Если сложно справиться со страхами самостоятельно, важно своевременно обратиться за профессиональной помощью.



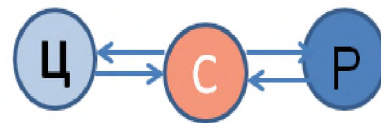
Предупреждайте негативный стресс и будьте здоровы!

¹ Составитель Е.Е. Паустьян

Условия предупреждения негативного стресса на рабочем месте²

Условия, которые зависят от сотрудника и работодателя.

Первое, разумное соотношение цели деятельности - средств ее достижения - образа конечного результата. В профилактике психологических состояний, возникающих в процессе профессиональной деятельности, необходимо обращать внимание на соотношение цели деятельности, средств ее достижения и образа результата. Недостижимые цели (при отсутствии или недостатке ресурсов: время, финансы, навыки, знания, опыт и пр.) приводят к недостижимости результатам. Последствие - эмоциональный стресс, эмоциональное выгорание...



Второе условие, умение управлять временем. С точки зрения профилактики стрессовых состояний и самоэффективности, необходимо сосредотачивать свое время в большей степени на важных и несрочных делах. Это повседневные задачи, связанные с основной деятельностью, включающие решение важных задач, понимание перспектив, достижение поставленных глобальных целей. Следует минимизировать количество неважных и срочных дел, которые отвлекают, мешают сосредоточению на важных задачах, снижают эффективность. Рекомендуется исключить неважные и несрочные дела, которые не приносят никакой пользы.

Условия, которые зависят от сотрудника.

Овладение навыками саморегуляции психоэмоционального состояния.
Самодиагностика симптомов хронического стресса.
Ведение здорового образа жизни.
При необходимости обращение за профессиональной помощью.



Условия, которые зависят от работодателя.



Профессиональный отбор и подбор кандидатов на выполнение конкретной деятельности.
Четкое распределение функционала и полномочий между сотрудниками.
Определение рабочей нагрузки в соответствии с ресурсными возможностями работника.
Предоставление возможности влияния на рабочий процесс: возможно, если сотрудники внутренне готовы (ответственны и компетентны в вопросах производства).

Управление утомляемостью. Предоставление возможности отдыха на рабочем месте.

Соблюдение режима труда и отдыха, регулирование продолжительности рабочей смены.



Предоставление возможности для карьерного роста.

Обеспечение социальной поддержки на рабочем месте: льготы, дотации, помощь, уважительное отношение.

Объективная оценка результатов у деятельности по заданным критериям.



Создание оптимальных условий труда на рабочем месте.

Предупреждение конфликтов, содействие благоприятному социально-психологическому климату в трудовом коллективе.

Обучение сотрудников способам эффективной коммуникации, профилактики конфликтов, стресс-менеджменту.



Предупреждайте негативный стресс и будьте здоровы!

² Автор-составитель Е.Е. Паустьян