

Первый тревожный симптом этого сложного состояния – небрежное отношение к собственным потребностям: перестает нормально питаться, нарушается сон, не уделяет должного внимания своему здоровью, остается все меньше времени и сил для себя и близких.

*Итак, есть основные четыре метода, позволяющие противостоять как профессиональному, так и любому повседневному стрессу:*

- Укрепление общего состояния здоровья с помощью правильного и регулярного питания, полноценного отдыха, занятий спортом.

- Изменение ситуации, т.е. устранение того, что вызывает беспокойство, насколько это возможно.

- Изменение отношения к ситуации.

- Умение расслабляться и не пребывать в обычном для стресса напряжении.

*Данные методы можно реализовать довольно простыми, но эффективными способами:*

- уборка в конце рабочего дня рабочего места от лишних бумаг, мусора и т.п.

- ежедневное (к концу рабочего дня) планирование следующего дня с указанием важности и приоритетности каждого дела, при этом на следующий

день, важно придерживаться составленного плана;

- недопустимо пропускать обед и перерывы;

- во время перерывов желательно выполнить несколько простых физических упражнений (махи руками, ногами, несколько приседаний).

После работы можно заняться спортом, своими увлечениями, хобби или просто прогулкой по свежему воздуху.

Физические упражнения – лучший способ справляться со стрессом!

Если перечисленные способы не помогают Вам избавиться от напряжения, вызванного стрессом, не нужно забывать, что всегда можно обратиться за профессиональной помощью к психологу или психотерапевту.

### **Вам помогут специалисты РНПЦ психического здоровья!**

г. Минск, Долгиновский тракт, 152  
Контактные телефоны:  
+375 17 289-80-34, +375 17 385-90-27  
+375 17 385-90-26

Подготовила:  
ведущий психолог  
РНПЦ психического здоровья Калмыкова М.И.

Государственное учреждение  
«Республиканский научно-практический  
центр психического здоровья»

## **Как преодолеть профессиональный стресс?**



Профессиональный стресс – многообразный феномен, проявляющийся в психических и физиологических реакциях на напряженные ситуации, возникающие в процессе выполнения трудовых обязанностей. По мнению специалистов, к профессиональному стрессу приводят перегрузка человека работой, недостаточно четкое ограничение его полномочий и должностных обязанностей, большой объем работы и ощущение нехватки времени, некорректное поведение коллег, долгая и выматывающая дорога на работу и обратно, недостаточная оплата труда, однообразная деятельность, отсутствие карьерных перспектив и т.д.

Как видно, факторов, вызывающих профессиональный стресс очень много, но их условно можно разделить на объективные (факторы, которые мало зависят от личностных особенностей) и субъективные (факторы, развитие которых зависит от человека).

Факторы профессионального стресса		
Объективные факторы	Субъективные факторы	
	Межличностные (связанные с общением)	Внутриличностные
сложные, тяжелые условия труда	пациенты	личностные
чрезвычайные обстоятельства	коллеги	профессиональные
неблагоприятная окружающая среда	руководство	состояние здоровья

Тяжелые условия труда обладают следующими особенностями: высокий и (или) неравномерный темп деятельности, требующий постоянного переключения с одного дела на другое; нехватка времени, ненормированный рабочий день, повышенный уровень ответственности и т.п.

Чрезвычайные обстоятельства вызываются непредвиденными событиями, возникновение которых невозможно или крайне сложно предсказать или спрогнозировать (пандемия).

Третий фактор, окружающая среда, включает ряд особенностей таких как, комфортность условий работы: количество людей, работающих в одном помещении; уровень шума и т.п.

Личностные причины стресса могут быть связаны с низкой самооценкой, страхом неудачи, недостаточная мотивация, неуверенность в себе и своем будущем.

Профессиональные факторы стресса обычно связаны с нехваткой знаний, умений и навыков (часто, так называемый стресс новичков), ощущение несоответствия между осуществляемой деятельностью и получаемым вознаграждением.

Естественным фактором стресса, вызывающим сильное беспокойство является состояние здоровья человека. В частности, к стрессу приводят хро-

нические заболевания, острые заболевания.

Для преодоления состояний, вызванных стрессовыми ситуациями, важно научиться оценивать ситуацию, с чем именно Вы столкнулись. Лишь точно определив характер стрессоров, можно подобрать стратегию по поиску выхода из стрессовой ситуации.

#### Оценка характера стресса:

1. Событие реальное, и вы можете существенно повлиять на него, изменив в лучшую для вас сторону.
2. Событие реальное, и вы можете в некоторой степени влиять на него.
3. Событие реальное, но вне вашего контроля.

Представители помогающих профессий, такие как врачи, психологи, средний и младший медицинский персонал в связи с необходимостью постоянного общения с пациентами, родственниками пациентов, подвержены особому стрессу и как следствие могут наблюдать за собой симптомы эмоционального выгорания. Коллеги могут замечать следующие симптомы: эмоциональное истощение, раздражительность, постоянное чувство усталости, отсутствие желаний, нарушение сна (неспособность быстро заснуть или, наоборот, продолжительный, но не приносящий бодрости сон), чувство апатии, обессиления.