

Как бороться со стрессом на работе?

Работа очень важна в нашей жизни. Настолько важна, что кое-кому заменяет семью, общение с друзьями и отдых. Поначалу все просто, любимая работа радует, возникает активно поощряемое большинством начальников желание сделать как можно больше. Вас хвалят, ставят в пример сотрудникам, выплачивают премии. Все прекрасно.

Но человеческий организм не обладает беспредельными возможностями. Он способен на многое, но рано или поздно начинает посылать тревожные сигналы еще до того, как стресс приступит к своей разрушительной работе. Тело требует отдыха, нас тянет прогуляться, вздремнуть, посидеть спокойно.

Что делает активный, добившийся определенных успехов и положения человек? Правильно, сжимает волю в кулак и, несмотря на «легкое недомогание», во что бы то ни стало стремится работать в прежнем ритме. Такие люди не привыкли просить помощи, со всеми проблемами они справляются сами и полагают, что здоровье всегда будет позволять им находиться «на коне».

Увы, распространенное, но заблуждение. Вспомните, всегда ли вы следовали рекомендациям врача лечь в больницу? А ведь это уже запущенный случай, и промедление может оказаться не просто, а смертельно опасным. Стресс уже прочно обосновался в вашем теле и ведет свою разрушительную войну, проявляющуюся в бессоннице, головных болях, частых простудах... и т.д. и т.п.

А ведь такое поведение просто не рационально. Задумайтесь, сколько дел можно было бы переделать, если бы организм не был доведен «до ручки», когда работать просто невозможно, и приходится принимать экстренные меры?

Чтобы обойтись без пожарных мероприятий, всего-то и требуется соблюдать пару несложных правил, которые эффективно помогут если уж не избежать стресса, то во многом снизить его интенсивность и уменьшить негативные последствия.

Не позволяйте работе управлять вами. Помните, труд - не естественная потребность вашего организма, а необходимость, направленная на получение средств для удовлетворения естественных потребностей. Минимум пару раз в неделю выкраивайте время для социальных мероприятий: походов в театр, встреч с друзьями и т.п. Относитесь к этим мероприятиям так же ответственно, как вы относитесь к своей работе.

Обязательно обедайте. Не бутербродами с кофе на рабочем столе. Организму нужен полноценный обеденный перерыв: прогулка в столовую или кафе, выбор меню из нескольких блюд, неторопливая еда. А принесенным с собой йогуртом можно подкрепиться в течение дня, и обеденный перерыв не имеет к нему, йогурту, никакого отношения.

Делайте паузы в работе. Как минимум 3-4 минуты ежечасно. Даже если «перекуры» не предусмотрены трудовым распорядком, они позволят вам работать полноценнее в оставшееся рабочее время. Курить совсем не обязательно и даже вредно. Встаньте, немного прогуляйтесь, хотя бы возле рабочего стола, сделайте пару дыхательных упражнений. Задайте коллегам несколько незначительных вопросов не о работе. Отвлеките их от рутины и отвлекитесь сами.

Дышите свежим воздухом. Проветривайте помещение, если есть возможность, обязательно выходите на улицу в обеденный перерыв.

Научитесь говорить «нет». Кто везет, на том и едут - известная поговорка. Никогда не соглашайтесь выполнять работу только по тому, что не хотите разочаровывать начальника или коллегу. Трезво оценивайте собственные силы и не валите на свой организм непосильную поклажу. Упадете по дороге, поклажу поднимут и понесут другие, а вы так и останетесь лежать никому больше не нужные. Думайте не только о сиюминутном успехе.

Просите помощи. Не призываю вас уваливать от работы, но, трезво взглянув на вещи, можно заметить, что незначительная помощь коллег иногда может принести значительный выигрыш во времени, затраченном на выполнение работы.

Разумно распределяйте силы и планируйте работу. Если к концу дня у вас обычно остается невыполненные задания, проанализируйте, как вы используете время и как вы

Как бороться со стрессом на работе

Автор: admin

22.06.2014 10:32 -

планируете свой труд. Оцените силы, не планируйте «объять необъятное», определите временные рубежи, к которым старайтесь выполнить намеченные фрагменты работы. Возьмите себе за правило не задерживаться на службе после определенного вами часа, ни при каких обстоятельствах.

Перед уходом домой составьте план работ на завтра. Старайтесь закончить работу за полчаса до времени, намеченного вами, для выхода домой. Подведите краткий итог рабочего дня, наметьте завтрашние мероприятия. Не откладывайте планирование на утреннюю дорогу от дома до работы. В это время лучше обдумайте другие проблемы, не связанные со службой.

Советы не сложны и не требуют значительных усилий. А стресс способен вообще лишить вас работы, как бы она вам ни нравилась. Так, может, стоит растянуть удовольствие?

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)