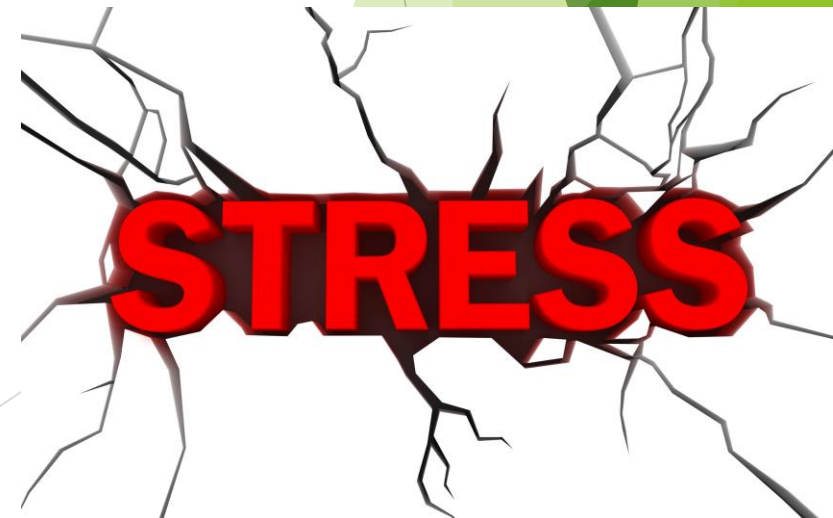




Стресс – (от англ. stress - давление, напряжение) – термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

Стрессоры (стресс-факторы) – внешние и внутренние факторы, в результате действия которых человек оказывается в стрессовом состоянии. Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой, деятельностью организации или индивидуально – личностными характеристиками самого работника



Стадии развития стресса

- Стадия тревоги или «предстартовая готовность».

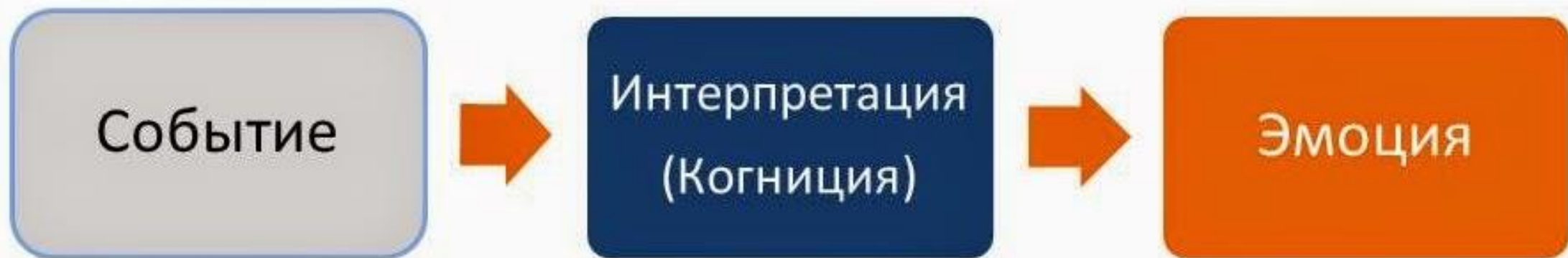


- Стадия сопротивления



- Стадия истощения





Потеря работы

Как они могли!

Какой я неудачник!

Шанс начать новую жизнь!

Гнев, злость

Депрессия, тоска, грусть

Позитивное настроение

Ситуация «Вас уволили с работы»

Возможные мысли	Возможные эмоции
Как они могли?!!! Ненавижу их!!!	Злость, гнев, агрессия, негодование, обида
Как я теперь буду жить?! Какой я неудачник! Моя жизнь разрушена!	Депрессия, разочарование, грусть, тоска

Иррациональные мысли, вызывающие стресс	Рациональные мысли, обеспечивающие конструктивное реагирование на сложные ситуации
Это ужасно!!!	Это неприятно.
Я этого не вынесу!!!	Это неприятная ситуация, но я смогу справиться с этим.
Я полный идиот!!!	Я совершил не самое умное действие.
Он – урод!!!	Он тоже несовершенен.
Этого не должно было произойти!!!	Жаль, что это произошло, и при этом моя жизнь продолжается и я могу чувствовать себя хорошо, несмотря на то, что случилось. Могу ли я в следующий раз это предусмотреть?
Меня убить мало!!!	Я виноват, но убивать меня не за что.
Он не имеет права!!!	Он имеет полное право делать по-своему, хотя мне хотелось бы, чтобы он не пользовался своим правом.
Дела всегда идут плохо!!!	Бывает, что дела идут плохо, иногда это происходит чаще, чем мне хотелось бы.
Это больше чем жизнь!!!	Это важная часть моей жизни.
Я неудачник!!!	Иногда я допускаю промахи. Nobody perfect!
Я должен был сделать лучше!!!	Хотелось бы сделать это лучше, и при этом я сделал все, что на тот момент было в моих силах. Какие уроки я могу извлечь?
Из этого ничего не выйдет!!!	Возможно, ситуация не всегда будет развиваться так, как мне хотелось бы, и при этом у меня есть ресурсы и возможность сделать то, что от меня зависит.

Стрессоустойчивость - стабильность функций организма и психики при воздействии стресс-факторов, их резистентность (сопротивляемость) и толерантность (выносливость) к экстремальным воздействиям, функциональную приспособляемость человека к жизни и деятельности в конкретных экстремальных условиях



4 шага управления стрессом

1. Сформулируйте, что в этой ситуации самое сложное для Вас: убедить, доказать, мотивировать, делать, поступать по-другому...?
2. А что Вы в связи с этим хотите? Что будет точным результатом?
3. Что в этой ситуации находится в области Вашего контроля?
4. Какие самые сильные стороны Вы можете задействовать, и какие действия в данной ситуации будут наилучшими?

Задание

Сформулируйте ситуацию (на рабочем месте),
которые вы воспринимаете как стрессовые

Проработайте их по 4-м шагам

Способы саморегуляции



Способы выработки стрессоустойчивости:

- повышение самооценки;
- правильный режим дня, чередование отдыха и физических нагрузок;
- посещение занятий, которые помогают отвлечься;
- новая среда общения;
- расслабление и техники релаксации.



Повысить стрессоустойчивость можно, задавая себе простые вопросы:

1. Для чего я это делаю? Какой в этом смысл? Является ли это для меня ценностью?
2. Нравится ли мне делать то, что я делаю? Люблю ли я это делать? Чувствую ли я, что это хорошо? Настолько хорошо, что я делаю это охотно? Приносит ли мне то, что я делаю, радость?.

