**Стресс на работе и его профилактика**

Профессиональный стресс может случиться с каждым. В некоторых случаях он способен мобилизовать работника и увеличить его эффективность, но если стресс становится сильным или хроническим, он начинает представлять опасность. Постоянное напряжение, волнение и беспокойство отражается не только на уровне продуктивности, но и на физическом и психическом здоровье. Чтобы этого не случилось, важно уметь управлять стрессом. Тому, как это делать, и посвящена эта статья.

**Причины стресса на работе**

На появление стресса могут повлиять как организационные факторы, так и личностные особенности человека. Среди связанных непосредственно с работой моментов можно выделить:

- Боязнь руководителя. По статистике, около 60% людей боятся своих руководителей, особенно если их начальство слишком авторитарно и не дает никакой поддержки;

- Большие перегрузки;

- Отсутствие поощрений;

- Расплывчатые границы обязанностей и полномочий;

- Уровень увлеченности. Если человеку не интересна его работа, то это приводит к постоянному недовольству и накоплению отрицательных переживаний;
- Рутинная работа;

- Проблемы с коммуникацией. Когда у кого-то не ладятся отношения с другими сотрудниками, это приводит к дискомфорту и напряжению.

 Также к стрессу могут привести проблемы бытового характера, такие как плохое освещение, шумы, слабая вентиляция, неудобное рабочее место.

Из личных факторов  наиболее значимыми являются  низкий уровень стрессоустойчивости, перфекционизм, холерический темперамент, плохая адаптация, а также проблемы в других сферах жизни, которые человек переносит на работу.

**Профилактика стресса на работе**

1) Общение на работе;

- Участие в семинарах и тренингах,  воспитывающих умение справляться с непредвиденными обстоятельствами;

-  Построение доверительных отношения сотрудников друг с другом;
- Проведение гимнастики, музыкальных пауз, чаепитий, корпоративных выездов на природу;

- Возможность рассказать руководителю о беспокоящих вопросах.

2) Личное отношение к работе

- Умение планировать свою деятельность. Помогает не расходовать время впустую и расставлять приоритеты, что снижает риск стресса;
-  Работа только в рабочее время. Помните, что работа создана для работы, а дом – для отдыха и общения с семьей, и не думайте о делах после окончания трудового дня;

-  Умение говорить нет поручениям, на которые у вас не хватает времени;
-Поиск своего любимого дела, если нынешнее вас не устраивает;
- Прекращение гонки за деньгами. Больше думайте о своих карьерных планах и личностном росте, и тогда деньги станут не целью, а следствием.

3) Вне работы

 Причиной стресса может быть не только работа, но и проблемы личного характера и плохое психоэмоциональное состояние. Важно давать своему организму отдых, когда он в нем нуждается – например, с помощью различных техник релаксации и спорта. Хорошо помогает фитнес, плавание, йога, езда на велосипеде. Главное – получать от занятий удовольствие и отдыхать душой.

Отдельно стоит подчеркнуть важность установок. Необходимо уметь поддерживать и любить себя, что бы ни случилось, а в моменты нервного напряжения держать в голове позитивные мысли, которые помогут успокоиться.

**Сектор по труду администрации ЗАТО Шиханы**