Профилактика стресса на рабочем месте

Стресс — это совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров), что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни.

Различают внешние и внутренние факторы, которые могут вызвать стресс.

К внешним можно отнести, к примеру, шум, запах, травмы, неблагоприятный микроклимат. К внутренним — страх, конфликты, опасения, субъективное отношение человека к различным жизненным ситуациям. На все эти факторы организм реагирует нарушением равновесия.

Признаки стресса

Физиологические изменения:	Психологические изменения:
• отсутствие аппетита или постоянное переедание (как результат чрезмерного напряжения); • частые расстройства пищеварения; • бессонница; • постоянное чувство усталости; • повышенная потливость; • головные боли; • тошнота; • обмороки; • слезливость без видимых причин; • повышение кровяного давления.	• тревога; • страх; • напряжение; • неуверенность; • растерянность; • подавленность; • беззащитность; • паника.

Стресс зачастую становится одной из главных причин снижения иммунитета, а также возникновения и обострения многих заболеваний: сердечно-сосудистых (инфаркт миокарда, стенокардия, гипертоническая болезнь), желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки) и т.п.

Профилактика стресса

Чтобы избежать стресса, специалисты советуют прислушаться к следующим рекомендациям:

1. Правильное питание. Причиной, которая на фоне нервных и физических перегрузок усугубляет стрессовое состояние, порой становится как раз недостаток некоторых жизненно важных пищевых компонентов. Поэтому и следует подходить к вопросу питания более ответственно. Переизбыток кофеина, как известно, также неблагоприятно влияет на организм — он способствует развитию

стрессовой реакции. Сокращение потребления кофеина (кофе, чая, шоколада, газировки) в течение дня приводит к уменьшению тревоги и беспокойства, а также снижает риск появления изжоги и мышечной боли.

2. Физические нагрузки. Занимайтесь физической культурой, чаще гуляйте на свежем воздухе, делайте ежедневные утренние пробежки, танцуйте, катайтесь на велосипеде, играйте в теннис, посещайте бассейн.

3. Адекватный сон. Спать необходимо по 7-8 часов в сутки. Сон может считаться хорошим, когда человек легко проснулся утром, а днем чувствует себя отдохнувшим и энергичным.

4. Организация работы. Создавайте и поддерживайте «здоровое рабочее окружение», когда осуществляете планирование очередности и срочности выполнения дел. Не забывайте о перерывах. Частые, короткие перерывы в работе более эффективны, чем редкие и длительные. Для тех, кто работает за компьютером, очень полезно прерываться на небольшие упражнения. Например, несколько глубоких вдохов с медленным выдохом помогут противостоять немедленной стрессовой реакции.

Помните, что в профилактике стресса важны ваши личные нерабочие интересы, позволяющие снять напряжение, возникающее на работе. Желательно, чтобы хобби давало возможность расслабиться и отдохнуть.

Полностью исключить из жизни стрессовые ситуации невозможно, но можно жить и работать так, чтобы свести их количество к минимуму, тем самым сохранив здоровье на долгие годы.

По материалам

Государственного учреждения
«Республиканский центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»