ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО

ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Московский государственный университет

путей сообщения (МИИТ)

Институт транспортной техники и организации производства (ИТТОП)

# Кафедра «Менеджмент»

# **КурсовАЯ РАБОТА**

**по дисциплине**

# **ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

**Тема: МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ В УПРАВЛЕНЧЕСКОМ ТРУДЕ**

Выполнил: студент группы УМН-211

Зыкова Ю.В

Принял: ст. пр. Ярковская Т.В.

МОСКВА 2009

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ

1. ПОНЯТИЕ СТРЕСС

1.1 Определение стресса

1.2 Причины возникновения стресса

1.3 Стадии стресса

1.4 Признаки стресса

1.5 Последствия стресса

2. СТРЕСС В УПРАВЛЕНЧЕСКОМ ТРУДЕ

2.1 Стресс на работе

2.2 Причины возникновения стресса на работе

3. МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

3.1 Методы защиты от стресса

3.2 Методы борьбы в управленческой сфере

4. ПРЕЗЕНТАЦИЯ

4.1 План презентации

4.2. Письменный вариант

4.3 Разговорный вариант

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**ВВЕДЕНИЕ**

Пожар, землетрясение, вопли, паника! Вот это стресс!

Вы так думаете?

Тогда Вы глубоко ошибаетесь. Модное пугало - стресс - возникает не только в экстремальных ситуациях. Гораздо более тяжел стресс длительный, многодневный или многомесячный. Вся страна, благодаря неусыпной заботе нашего «гениального» правительства, после августа находится в тяжелом затяжном стрессе. Все! Пенсионер, всей трехсотрублевой пенсии которого теперь не хватает, чтобы купить упаковку импортного лекарства. Врач, который это лекарство выписал, а сам не может из-за мизерной (к тому же задерживаемой) зарплаты купить детям в ларьке коробку конфет. Содержащий этот ларек азербайджанец, который увидел как его деньги могут обесцениться за две недели. Молодчик с короткой могучей шеей, «опекающий» этого азербайджанца и бравый мент, его защищающий.

Каждый из нас на протяжении жизни подвергается стрессам, возникающим из-за множества причин: финансовых и семейных проблем, загруженности на работе и так далее. Стресс также вызывается воздействием среды обитания, - недостатком естественного освещения и чистого воздуха, химикатами из пищи, приемом стимулянтов, в том числе кофе, табака и алкоголя.

Зачастую люди даже не задумываются о том, что они находятся в постоянном состоянии стресса. Это то состояние организма (по большей части психическое), когда чрезмерное перенапряжение препятствует полноценному восстановлению сил, а иногда приводит к истощению.

Раньше к профессиям, наиболее часто вызывающие стресс, относили те, на которых людям приходится постоянно находиться в сосредоточенном напряженном состоянии. А также наиболее стрессовой работой считалась работа сотрудников экстренных служб. Теперь же взгляд на эти вещи несколько изменился. К наиболее стрессовым профессиям относят работу преподавателей, менеджеров, сотрудников области услуг, т.е. в тех отраслях, где приходится общаться с другими людьми. Довольно часто им приходится сталкиваться с недоброжелательными, некоммуникабельными людьми, что, естественно, приводит в стрессовое состояние.

Для людей профессий рекомендуется пройти специальные курсы, где они бы могли научиться различным техникам общения. Благодаря этому можно не только усовершенствовать свои профессиональные навыки, а и избегать нежелательных стрессовых ситуаций, которые неизбежно возникают в процессе общения на такой работе.[[1]](#footnote-1)

**1. ПОНЯТИЕ СТРЕСС**

**1.1 Определение стресса**

Пол века назад Ганс Селье ввел в обиход понятие стресса (Selje H., 1954), которое заставило ученых пересмотреть общепризнанные взгляды на взаимодействие человека с окружающей средой. Оказалось, что наряду со специфическими ответами организма на то или иное воздействие, имеются общие реакции, связанные с активностью гормональной системы. Селье показал, что при жаре и холоде, при горе и радости, при травме и сексе кора надпочечников выделяет определенные гормоны, помогающие человеку приспосабливаться к резким изменениям окружающей среды, чем бы они ни были вызваны. Селье назвал это явление «адаптационным синдромом» и выяснил, что он протекает в три стадии, развертывающихся как единый процесс. Это стадия тревоги, стадия резистентности (адаптации) и стадия истощения. Если стресс протекает в рамках первых двух стадий — тогда все нормально, такой стресс даже полезен для организма. Если же защитных сил организма недостаточно, тогда наступает третья стадия истощения адаптационных резервов, а это уже прямой путь к болезни.

За последние пятьдесят лет про стресс было написаны сотни тысяч научных и популярных статей. Причем каждый исследователь излагал свои личные взгляды на этот феномен. Поэтому будет справедливо, если мы предоставим слово самому первооткрывателю стресса Гансу Селье, который в популярной форме рассказал о своем открытии в книге «Стресс жизни».

«В наши дни много говорят о стрессе, связанном с административной или диспетчерской работой, с загрязнением окружающей среды, с выходом на пенсию, с физическим напряжением, семейными проблемами или смертью родственника. Но многие ли из горячих спорщиков, защищающих свои твердые убеждения, утруждают себя поисками подлинного значения термина "стресс" и механизмов его? Большинство людей никогда не задумывались над тем, есть ли разница между стрессом и дистрессом! [[2]](#footnote-2)

Слово "стресс", так же как "успех", "неудача" и "счастье", имеет различное значение для разных людей. Поэтому дать его определение очень трудно, хотя оно и вошло в нашу обыденную речь. Возникает вопрос, не является ли понятие "стресс" просто синонимом "дистресса" (Distress - горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда; stress - давление, нажим, напряжение)? Тогда под это понятие подпадают утомление, боль, страх, необходимость сосредоточиться, унижение публичного порицания, потеря крови или даже неожиданный огромный успех, ведущий к ломке всего жизненного уклада. Ответ на этот вопрос - и да, и нет. Вот почему так трудно дать определение стресса. Любое из перечисленных условий может вызвать стресс, но ни одно из них нельзя выделить и сказать: вот это и есть стресс, потому что этот термин в равной мере относится и ко всем другим.

Как же справиться со стрессом жизни, если мы не можем даже определить его? Бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов и служащих; диспетчер аэропорта, который знает, что минутное ослабление внимания - это сотни погибших; спортсмен, безумно жаждущий победы, муж, беспомощно наблюдающий, как его жена медленно и мучительно умирает от рака, - все они испытывают стресс. Их проблемы совершенно различны, но медицинские исследования показали, что организм реагирует стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых - справиться с возросшими требованиями к человеческой машине. Факторы, вызывающие стресс, - стрессоры, различны, но они пускают в ход одинаковую в сущности биологическую реакцию стресса. Различие между стрессором и стрессом было, вероятно, первым важным шагом в анализе этого биологического явления, которое мы все слишком хорошо знаем по собственному опыту.

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. Чтобы понять это определение, нужно сперва объяснить, что мы подразумеваем под словом "неспецифический". Каждое предъявленное организму требование в каком-то смысле своеобразно или специфично. На морозе мы дрожим, чтобы выделить больше тепла, а кровеносные сосуды кожи сужаются, уменьшая потерю тепла с поверхности тела. На солнцепеке мы потеем, и испарение пота охлаждает нас. Если мы съели слишком много сахара, и содержание его в крови поднялось выше нормы, мы выделяем часть и сжигаем остальное, так что уровень сахара в крови нормализуется. Каждое лекарство и гормон обладают специфическим действием. Однако независимо от того, какого рода изменения в организме они вызывают, все эти агенты имеют и нечто общее. Они предъявляют требования к перестройке. Это требование неспецифично, оно состоит в адаптации к возникшей трудности, какова бы она ни была. Другими словами, кроме специфического эффекта, все воздействующие на нас агенты вызывают также и неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние. Эти функции независимы от специфического воздействия. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, - это и есть сущность стресса. [[3]](#footnote-3)

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. Мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным, и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость. Специфические результаты двух событий - горе и радость - совершенно различны, даже противоположны, но их стрессорное действие - неспецифическое требование приспособления к новой ситуации - может быть одинаковым.

Нелегко представить себе, что холод, жара, лекарства, гормоны, печаль и радость вызывают одинаковые биохимические сдвиги в организме. Однако дело обстоит именно так. Количественные биохимические измерения показывают, что некоторые реакции неспецифичны и одинаковы для всех видов воздействий.

Медицина долго не признавала существования такого стереотипного ответа. Казалось нелепым, что разные задачи, фактически все задачи, требуют одинакового ответа. Но если задуматься, то в повседневной жизни много аналогичных ситуаций, когда специфические явления имеют в то же время общие неспецифические черты. На первый взгляд трудно найти "общий знаменатель" для человека, стола и дерева, но все они обладают весом. Нет невесомых объектов. Давление на чашу весов не зависит от таких специфических свойств, как температура, цвет или форма. Точно так же стрессорный эффект предъявленных организму требований не зависит от типа специфических приспособительных ответов на эти требования».[[4]](#footnote-4)

**1.2 Причины возникновения стресса**

Специалисты считают, что любая ситуация, на которую человек реагирует сильным эмоциональным возбуждением, может стать причиной возникновения стресса. Надо учитывать, что стресс могут вызвать как положительные эмоции, такие как рождение ребенка, замужество (женитьба) так и отрицательные - потеря работы, смерть близкого человека. Ситуации, провоцирующие стресс, могут носить и незначительный характер (долгое ожидание в очереди или в пробке).

Автор теории стресса Ганс Селье определяет его как совокупность стереотипных запрограммированных реакций, первично подготавливающих организм к физической активности (к сопротивлению, борьбе, бегству). Это, в свою очередь, обеспечивает условия наибольшего благоприятствования в борьбе с опасностью. Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает только тогда, когда влияние тех или иных факторов (стрессоров) превосходит приспособительные возможности человека. При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определённые гормоны, вледствие чего изменяется режим работы многих органов и систем организма (изменяются его защитные свойства, учащается ритм сокращений сердца, повышается свертываемость крови). Организм подготовлен к борьбе, готов справиться с опасностью, приспособиться к ней - в этом и состоит основное биологическое значение стресса.

Различают физиологические и биологические стрессоры. К физиологическим относятся болевые воздействия, чрезмерная физическая нагрузка, экстремальные температуры (жара, холод) и т.д.; к психологическим - необходимость принятия решения, ответственность за что-либо, обида, переживание, конфликт, сигналы опасности и др.

Стрессоры могут быть как реально действующими, так и вероятными. Наиболее разрушительны для организма психологические стрессы, которые подразделяются на информационные (возникают в условиях информационных перегрузок) и эмоциональные (проявляются в конфликтных ситуациях, при угрозах, обидах).

Всякая перемена в нашей жизни выступает в роли своеобразного балласта. Речь идёт не только о ситуациях, которые мы расцениваем как негативные.

Проиллюстрируем это на примере градациии степени тяжести. Жизненные события в соответствии с давлением, оказываемым на психику, оцениваются по шкале от 0 до 100 баллов.

Таковы избранные категории стрессорных факторов. Разумеется, на самом деле их значительно больше. Суть проблемы в том, что общий показатель степени тяжести аккумулируется. По мнению Создателей шкалы, набрав, к примеру, более 300 баллов в течение одного года, вы оказываетесь перед опасностью довольно серьезной реакции, то есть депрессии, психосоматических заболеваний (инфаркт, астма, аллергия и др.). Так что если за год вы успеете закончить учебу, устроиться на работу, выйти замуж, забеременеть, произвести на свет ребенка, подыскать квартиру, то одни только эти радостные события принесут около 200 баллов. Если же в связи с названными приятными хлопотами пострадает ваш бюджет и вы немного задолжаете, то можете приблизиться к критической отметке в 300 баллов. [[5]](#footnote-5)

Таблица 1. Категория стрессоров

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Смерть партнера (мужа, жены) | 100 | Перемена в ответственности по месту работы | 29 |
| Развод | 73 | Уход сына или дочери из родного дома | 29 |
| Разлад в супружеской жизни/разрыв | 65 | Конфликты с тестем (свекром), тещей (свекровью) | 29 |
| Тюремное заключение | 63 | Исключительный личный поступок или достижение | 27 |
| Смерть близкого члена семьи | 63 | Поступление в школу или ее окончание | 26 |
| Серьезная травма или заболевание | 53 | Перемена в условиях жизни | 25 |
| Брак | 50 | Смена привычек | 24 |
| Потеря работы | 47 | Проблемы и конфликты с начальством | 23 |
| Примирение и другие перемены в семейной жизни  | 45 | Изменение рабочего времени или условий работы  | 20 |
| Выход на пенсию | 45 | Смена жилья | 20 |
| Изменение в состоянии здоровья члена семьи  | 44 | Перемена школы | 20 |
| Беременность | 40 | Смена отдыха | 19 |
| Сексуальные проблемы | 39 | Перемена в общественной деятельности | 18 |
| Появление нового члена семьи | 39 | Мелкий долг | 17 |
| Перемена места работы | 39 | Перемены, связанные со сном и режимом дня  | 16 |
| Изменения в финансовом состоянии | 37 | Перемены в семье | 15 |
| Смерть близкого друга | 37 | Перемены в привычном образе питания | 15 |
| Перевод на другую работу | 36 | Отпуск | 13 |
| Серьезные разногласия с партнёром | 35 | Праздник | 12 |
| Крупный долг | 31 | Проступок (штраф за проезд без билета и т. д.) | 11 |
| Приближение срока уплаты долга | 30 |  |  |

Индивидуальная выраженность стресса определяется в значительной мере осознанием человеком ответственности за себя, за окружающих, его установкой на собственную роль в создавшейся ситуации. На фоне стресса возникает перераспределение резервов организма. Решение главной задачи обеспечивается за счет второстепенных задач. Нередко в тяжелой стрессовой ситуации человек ведет себя сдержанно, полностью контролирует свое психическое состояние, принимает точные и соответственные решения, однако при этом его адаптационный резерв снижается и вместе с тем повышается риск подвергнуться различным заболеваниям.

Установлена прямая зависимость силы эмоционального напряжения и частоты пульса (как следствия изменения степени ответственности человека). Так, учащение пульса у финансовых контролеров находится в прямой зависимости от степени их ответственности при счете банкнот малого или большого достоинства. При посадке самолета в неблагоприятных условиях частота пульса нарастает у того пилота, которые принимает решение о посадке, хотя степень опасности и осознание этой опасности одинаковы для всех членов экипажа. [[6]](#footnote-6)

**1.3 Стадии стресса**

Разработав теорию стресса, Селье выделил в нем **три фазы** (стадии)

**Первая фаза** - стадия тревоги. Эта фаза мобилизации защитных сил организма, повышающая его устойчивость по отношению к конкретному травмирующему воздействию. При этом организм функционирует с большим напряжением. Однако на первой фазе стресса он справляется с нагрузкой еще с помощью функциональной мобилизации без структурных перестроек. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности. Физиологически реакция тревоги проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, содержание ионов хлора в ней падает, происходит повышение выделение азота, фосфатов, калия, отмечается увеличение печени или селезенки и т.д.

Вслед за первой наступает **вторая фаза** - сбалансированного расходования адаптационных резервов организма (стадия стабилизации, сопротивления). Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. При этом обеспечивается мало отличающиеся от нормы реагирование, все как будто бы налаживается.

Однако, если стресс продолжается долго, в связи с ограниченностью резервов организма неизбежно наступает **третья фаза** - истощения. На второй и третьих стадиях организм, исчерпав свои функциональные резервы, включает механизмы структурной перестройки. Когда их не хватает, появляется истощение. [[7]](#footnote-7)

**1.4 Признаки стресса**

**Психологические и поведенческие симптомы стресса.**

Вы заметили, что стали раздражительными? Вы чувствуете депрессию или ваше настроение часто меняется? Возможно, вы постоянно спешите доделать что-нибудь или успеть на встречу? Перегрузки нарушают привычный образ жизни, и эмоции и поведение становятся хорошими индикаторами уровня стресса, которому вы подверглись. Отвечая на нижеприведенные вопросы, определяем психологические и поведенческие симптомы стресса:

Вы чувствуете себя взволнованно? Ходите быстро? Говорите и дышите чаще?

Испытываете необходимость всё делать быстро? Постоянно спешите? Злитесь, если застряли в пробке или ждете лифта?

Вы начали переедать, курить, употреблять алкоголь больше чем обычно?

Вы изменили свои привычки? К примеру, если всегда были опрятными и организованными, то стали менее аккуратными и дезорганизованными.

Изменилось ли то, как вы работаете, сколько спите, сколько занимаетесь спортом?

У Вас возникают беспричинные вспышки гнева или радости?

Вам стало труднее запоминать вещи, вы путаетесь в мелочах? Постоянно думаете об одном и том же? Волнуетесь? Стали злопамятными?

Произошли ли значительные изменения в Вашем эмоциональном поведении? Вы стали меньше улыбаться? Случайно становитесь настроенными депрессивно или гиперреагируете?

Симптомы депрессии включают в себя упадок сил и энергии, потерю чувства юмора, апатию, которая длится несколько дней. Симптомы гиперреактивности включают в себя эйфорическое, маниакальное и даже яростное поведение.

Вероятность того, что Вы испытываете стресс, увеличивается с каждым ответом «да». Чем больше положительных ответов, тем выше уровень стресса.

Итак, к поведенческим и психологическим симптомам стресса относят:

повышенный уровень беспокойства, нетерпение, раздражимость, тревожность, назойливость, эмоциональную лабильность, депрессивные наклонности, паническую и враждебную настроенность, легкоутомляемость, нетерпимость, страх, невнимательность, легкоотвлекаемость, забывчивость, навязчивый страх смерти, кошмарные сновидения и различные фобии.

**Физиологические симптомы стресса.**

В независимости от причины вызвавшей стресс, реакция в нашем организме ничем не будет отличаться от таковой у нашего далекого предка. Давно было замечено, что при любой стрессовой ситуации (например, угроза для жизни от нападающего) у человека сердце начинает биться все сильнее и чаще, дыхание также учащается, повышается артериальное давление, выступает пот, уменьшается слюноотделение, увеличивается содержания глюкозы в крови, мускулы напрягаются - в состоянии организма происходят определенные изменения. Такая реакция называется стресс реакцией борьбы или бегства. Оказавшись перед лицом опасности, тело человека готовит себя к борьбе до победы или к бегству.[[8]](#footnote-8)

Когда стрессовая ситуация позади, исчезают явные симптомы стресса, и человек успокаивается. В зависимости от длительности и силы стресса некоторые симптомы могут проявиться намного позднее самой стрессовой ситуации.

Прислушайтесь к своему телу. Ответив на следующие вопросы, можно определить уровень стресса, которому Вы подвержены в данный момент.

У Вас часто случаются нервные тики или мышечные спазмы? Обращаете внимание, что у Вас поддергиваются веки, Вы потираете руки, дергаете ногой?

Вы часто покашливаете, чихаете, посапываете носом? Вы легко простужаетесь и у Вас постоянно заложен нос?

Бывает так, что Вы замечаете одышку, Вам становиться тяжело дышать? Перед важным событием пересыхает во рту?

Вы испытываете боль в спине, груди, плечах, суставах или других частях тела?

У Вас часто бывают боли в животе? Случаются расстройства стула и вздутие живота?

Без причины возникает зуд кожи? Вы замечаете, что хочется почесаться?

Вы сидите за рабочим столом в скрюченной позе? Когда разговариваете с коллегой, Ваши руки скрещены на груди? Когда ходите, волочите ноги?

Когда управляете автомобилем, крепко держитесь за руль, так что потеют руки?

Сильно вздрагиваете при громком звуке или резком действии? У Вас возникают головные боли в конце рабочего дня?

Если Вы ответили положительно на несколько вопросов, вполне возможно, что Вы испытываете значительные перегрузки.

Далее приведено несколько заболеваний, причинами которых может являться чрезмерный стресс и течение которых усугубляется под влиянием любых перегрузок:

язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертензия, ишемическая болезнь сердца, эмфизема, бронхиальная астма, язвенный колит, геморрой, хронические синуситы, инфекции дыхательной и урогенитальной систем, сахарный диабет, акне, дерматиты, экзема и другие сыпи, боли внизу спины, артралгии, мигрени и пр.

Итак, к физиологическим симптомам стресса относят:

повышенное мышечное напряжение, тремор, тики, нарушение координации, повышенная реакция на раздражители, чувство скованности, приливы, поты, сухость во рту, поверхностное неглубокое частое дыхание, боль в груди, чувство собственного сердцебиения, пульс малого наполнения и напряжения, повышение артериального давления, головные боли, боли в спине, животе, диарею, запор, вздутие живота, колики, синдром раздраженного кишечника, повышенную утомляемость, снижение или повышение аппетита, нарушения сна, дыхания, необъяснимый зуд и высыпания на коже, головокружения, тошноту и рвоту и пр.

Эти физиологические симптомы могут также являться признаками других соматических заболеваний. Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом. [[9]](#footnote-9)

**1.5 Последствия стресса**

Признание Клодом Бернаром, а затем Уолтером Кенноном и Гансом Селье, того, что стрессогенные события влияют на внутреннюю среду организма, привело к согласованным попыткам оценить вклад физ. и психол. повреждений в индуцировать или обострение патологических состояний. В самом деле, существенное внимание было уделено не только анализу воздействия стрессоров на классические психосоматические болезни, такие как язва желудка, но и на патологии, связанные с аффективными расстройствами, сердечно-сосудистыми заболеваниями и иммунологически обусловленными болезнями, такими как неоплазия. При возникновении физ. повреждений организма в нем повышается уровень синтеза и использования нейротрансмиттеров. Считается, что увеличившаяся активность этих трансмиттеров повышает готовность организма справляться с аверсивными стимулами на уровне поведения и, кроме того, может оказаться существенной в плане снижения риска для здоровья. Вскоре после того как индивид подвергается воздействию стрессора, в его организме может увеличиваться концентрация аминов, обеспечивая тем самым достаточные запасы нейротрансмиттера, по крайней мере, на короткий период. Если аверсивная стимуляция оказывается относительно сильной и продолжительной, может происходить чрезмерное расходование нейротрансмиттера. При таких обстоятельствах темпы синтеза могут отставать от темпов потребления, следствием чего будет общее снижение уровней аминов. Что касается уровней норэпинефрина, эти снижения были зарегистрированы в самых разных областях мозга, включая гипоталамус, голубое пятно, гиппокамп и кору, хотя наблюдаемое снижение все же происходит быстрее в одних областях, чем в др. Изменения активности допамина, видимо, имеют место в относительно небольшом числе мозговых структур, таких как дугообразное ядро гипоталамуса, nucleus accumbens и мезо-фронтальная кора. В силу наличия связей между дугообразным ядром и гипофизом, вполне вероятно, что изменения допамина в этой области мозга имеют существенное значение для секреции гомонов гипофизом. Более того, влияние вариаций допамина на развитие патологических состояний может быть весьма глубоким, особенно если учитывать возможное вовлечение nucleus accumbens и мезокортекса в эмоциональные и психотические расстройства. Тж считается, что связанные со стрессом альтерации эпинефриновых нейронов гипоталамуса могут иметь отношение к повышению кровяного давления. И все же аверсивную стимуляцию per se нельзя считать ответственной за наблюдаемые в этом случае снижения норэпинефрина. Скорее, первичной детерминантой истощения запасов норэпинефрина выступает способность организма справляться с атаками на него с помощью поведенческих моделей. По-видимому, в тех случаях, когда возможен поведенческий контроль над стрессором, бремя совладания разделяется между поведенческими и нейрохимическими способами. Нек-рые теоретики высказывали предположение, что неудача в совладании со стрессором поведенческими способами может вызвать когнитивные изменения, в рез-те к-рых чел. осознает себя "беспомощным", не имеющим возможности решать свою судьбу, а это, в свою очередь, может вести к депрессии. Альтернативная т. зр. состоит в том, что депрессия есть следствие нейрохимических альтераций, а эти альтерации могут возникать у нек-рых людей, когда поведенческий контроль над аверсивными событиями оказывается невозможным. Согласно этой последней т. зр., чувства беспомощности и безнадежности могут вызываться такими нейрохимическими изменениями, а эти когнитивные процессы, вместе с умственной жвачкой и раздумьями о своем несчастном положении, способны еще больше усиливать нейрохимическую неустойчивость. Возможно, что именно этот порочный круг нейрохимических и когнитивных событий в конечном счете является ответственным за поддержание аффективного расстройства. По всей видимости, в добавление к генетическим различиям в реагировании на аверсивную стимуляцию, разнообразные организменные, средовые и связанные с личным опытом факторы влияют на степень нейрохимических изменений, активизируемых стрессорами. Особо критический фактор в определении нейрохимической неустойчивости связан с действием хронического стресса. Хотя острый стресс почти наверняка вызывает снижение концентрации норэпинефрина, контрольные уровни норэпинефрина регистрируются у животных, к-рые неоднократно подвергаются воздействию аверсивной стимуляции. Если стрессор продолжает действовать, непрекращающаяся нейрохимическая активность может оказаться чрезмерной для организма, вследствие чего могут возникнуть еще большие изменения адаптивного характера. В частности, может произойти ухудшение регулирования (снижение чувствительности) норэпинефриновых рецепторов, противодействующее эффектам повышенного расхода нейротрансмиттера. Несмотря на то, что хроническая подверженность стрессу закапчивается адапт., предшествующий опыт может иметь следствием сенситизацию или обусловливание нейрохимического изменения. И действительно, уязвимость к вызываемым стрессом нейрохимическим отклонениям может усиливаться ранее пережитой травмой. В дополнение к вариациям нейрохимической активности, стрессоры производят глубокие изменения гормональной активности и стероидов. Хотя традиционно считалось, что функционирование иммунной системы не зависит от Ц. н. с., возможное влияние психол. факторов на иммунореактивность привлекает все большее внимание исследователей. Действительно, накоплено огромное количество данных, свидетельствующих о связях между деятельностью Ц. н. с. и иммунными функциями, а такие переменные, как стресс, признаются факторами, способными влиять на уязвимость организма к иммунологически обусловленным болезням. Неоднократно сообщалось о том, что аверсивная стимуляция может влиять на иммунореактивность у животных и людей. По-видимому, острая экспозиция аверсивным стимулам приводит к подавлению В- и Т-лимфоцитов, а тж макрофагов и естественных "клеток-убийц" (NK). Принимая во внимание потенциальное участие NK-, Т- и В-клеток в защите организма против новообразований in vivo, нек-рых вирусов и микробных болезней, вклад аверсивной стимуляции в развитие широкого множества болезненных состояний кажется вполне вероятным. Как и в случае нейротрансмиттеров Ц. н. с., воздействие стрессоров на функционирование иммунной системы может изменяться под влиянием ряда средовых факторов и факторов, связанных с личным опытом. Напр., хотя острое воздействие стрессора вызывает иммуносупрессию, вслед за хронической экспозицией стрессору наблюдается иммунофасилитация. Причину дифференциальных эффектов острых и хронических стрессоров еще предстоит установить, однако вклад в них нейротрансмиттеров Ц. н. с. просто невозможно не заметить, особенно в свете нейрохимической адапт., к-рая происходит после неоднократной реакции организма на стресс. В полном соответствии с нейроиммуномодуляцией, вызываемой стрессорами, существует немало свидетельств в пользу предположения о том, что стрессогенные события могут влиять на возникновение и развитие опухолевых тканей. Было обнаружено, что переживание острого стресса усиливает развитие опухоли. Несомненно, существенным признаком возможного увеличения опухоли является контролируемость стрессора. Кроме того, на развитие опухоли влияют соц. факторы и жилищные условия. Наконец, действие стрессора, по-видимому, усиливает рост метастазов. Опосредуется ли вызываемый стрессорами рост опухоли изменениями нейротрансмиттеров, гормонов и кортикоидов или изменениями метаболизма, еще предстоит установить. [[10]](#footnote-10)

**2. СТРЕСС В УПРАВЛЕНЧЕСКОМ ТРУДЕ**

**2.1 Стресс на работе**

Мы счастливы, когда мы не болеем, у нас все хорошо в семье и на работе. И не имеет значения, работает ли человек в министерстве или дома воспитывает детей, если ему не нравится, то, что он делает, и работа не приносит удовольствия, то счастье будет неполным.

Конечно работа – это стресс. Особенно, когда работаешь над серьёзным проектом, и вдруг выключается компьютер, когда остаешься после рабочего дня, доделать работу за коллег, которые ушли в отпуск, когда сотрудники и начальник не дают спокойно жить и прочее.

Хотя не весь стресс – это плохо. Положительный стресс улучшает производительность труда. Установленные сроки сдачи проекта стимулируют и организовывают. Адреналин, выделяющийся перед устным докладом, позволяет выступить более эмоционально, и доклад звучит живее. Положительный стресс обеспечивает чувство удовлетворенности, делая работу увлекательной. [[11]](#footnote-11)

Обратите внимание на продолжительность стресса. Слишком длительный стресс приводит к повышенной утомляемости, депрессии и снижает продуктивность. Стресс короткого действия, к примеру, такой как интервью, собеседование, доклад или переговоры, улучшает презентативность.

Таким образом, нужно найти тот комфортный индивидуальный уровень стресса, а не исключить стресс вовсе. Если стресса не будет вообще, потеряется интерес к труду, снизится концентрация и исчезнет мотивация. Когда стресс очень сильный, о результате говорить не приходится. И так оптимальный уровень стресса индивидуален для каждого.

**Перегрузки на работе.**

Исследование, проведенное страховой кампанией St. Paul Fire and Marine Insurance Co., показывает, что, именно, проблемы на работе являются основной причиной жалоб на здоровье. Даже в большей степени, чем материальные проблемы или неприятности в семье. Несмотря на то, что стресс это нормальная составляющая любой трудовой деятельности, некоторые люди начинают ассоциировать понятия стресс и работа.

Основываясь на данных the National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) первыми настораживающими симптомами перегрузок на работе являются: головные боли, нарушения сна, трудности концентрации внимания, вспыльчивость, расстройства пищеварения, неудовлетворение от проделанной работы, упадническое настроение.

На первопричину возникновения стресса существует несколько взглядов.

Одна из точек зрения выделяет личностные характеристики. Индивидуальность характеров и, следовательно, способов справляться со стрессом определяет подверженность человека к стрессу. То, что вызывает огромный стресс у одного человека, не будет казаться даже проблемой для другого.

С другой стороны научные исследования доказывают, что определенные условия труда вызывают стресс практически у всех типов личностей. Среди них: повышенная нагрузка, долгие часы работы, нечастые и нерегулярные перерывы, рутинная работа, которая не способствует проявлению индивидуальных качеств сотрудника; определенный стиль управления персоналом, недостаточность дружеского общения и враждебная атмосфера, отсутствие эмоциональной поддержки, конфликты, неоправданные надежды, слишком большая ответственность, неуверенность в завтрашнем дне, недостаточные возможности для повышения; неудобное и даже опасное окружение, некомфортная температура и влажность в помещении, загрязнение воздуха, шум, скопление народа и эргономические проблемы.

Таким образом, стресс на работе возникает как из-за личных характеристик сотрудника, так и предоставленных условий труда.

Стресс на работе приводит к ухудшению состояния и самочувствия. Кроме нарушения сна, перепадов настроения, расстройства желудка и головных болей, проблем в общении со своими домашними и друзьями постоянный стресс ухудшает течение хронических заболеваний, таких как язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, болезни сердечно-сосудистой системы, различные гормональные нарушения, психологические состояния.

Ухудшение здоровья ведет к большему количеству листков нетрудоспособности, поэтому организация условий труда с минимизированием последствий стресса на работе это задача работодателя. А каждый из сотрудников, в свою очередь, оценивая свои возможности, определяет, подходит ему такая работа или нет. Благоприятные условия для работы и хороших результатов это обязательно: признание заслуг каждого сотрудника в отдельности, возможность для карьерного роста, поощрение инициативы и достойное материальное вознаграждение сотрудника.

У большинства кампаний в США есть программы по стресс-менеджменту, разработанные специально для их сотрудников. Улучшение условий труда вместе с индивидуальными программами по стресс-менеджменту являются основой для предупреждения последствий стрессовых перегрузок на работе.

Бизнес в России — прочно связанная со стрессом сфера деятельности. Эффективность труда человека зависит от уровня его психического напряжения. Чем выше у него мотивация к работе, тем выше его нервное напряжение, а следовательно, и стресс.

Большинство работодателей требуют от своих подчиненных максимальной вовлеченности в производственный процесс, так как от производительности труда во многом зависит прибыль предприятия. Однако психологическое перенапряжение вызывает нарушения психической деятельности человека и последующий упадок сил.

Стресс, воздействуя на сотрудников, влечет дополнительные затраты и упущенную выгоду компаний. Это выражается в:

- снижении производительности и качества труда;

- некорректных управленческих решениях;

- болезнях сотрудников и производственных травмах;

- расходах на замену сотрудников;

- прогулах;

- ухудшении имиджа компании.

Масштабы убытков, обу­словленных стрессом, иллюстрируют данные Inter­na­tional Association for Human Values:

- 40% текучести кадров происходит из-за стресса;

- 60–80% несчастных случаев на работе вызваны стрессом;

- 60% прогулов происходят по вине стрессов.

В 2003 г. потери, вызванные стрессами, обошлись экономике США в $50 млрд.

**Современный бизнес ведется в условиях постоянного стресса — работникам компаний необходимо постоянно учитывать уровень развития конкурентов, тщательно продумывать собственные шаги по развитию компании. Отрицательное воздействие данных факторов на психику — предмет психологических исследований, который становится популярнее с каждым годом. Последнее исследование, к примеру, выяснило, что профессиональные стрессы приводят работников к психическим заболеваниям.**

Данное исследование также выявило глобальное невнимание начальства к эмоциональному состоянию своих подчиненных, что еще больше подкрепляет психические заболевания работников. Исследователи обнаружили у них огромное количество разного вида душевных расстройств — депрессии, тревоги, панические состояния, шизофрения и др.

Оказалось, что повинны в этом именно условия их профессиональной деятельности. Эмоциональное здоровье работника стало просто несовместимо с темпами бизнес-процессов и постоянной борьбой на корпоративной арене. Проблема стала настолько серьезной (в частности, резко возросло количество суицидов среди работников фирм), что не могла не привлечь внимание психологов.

Психические заболевания, приобретенные на работе, ежегодно вымывают в среднем 105 миллиардов долларов из бюджета США. Под этой цифрой подразумеваются финансовые потери компаний от низкой продуктивности их работников, которая является следствием психических расстройств.

Сегодня эту проблему пытаются преодолеть с помощью различных программ, которые предполагают организацию консультаций и неотложной помощи для организаций, столкнувшихся с проблемой роста отклонений в психике среди своих работников. Однако, следует обращать больше внимания на профилактику этих заболеваний.

К примеру, всемирно известный концерн General Motors имеет собственную программу, согласно которой работники компании имеют неограниченный доступ к телефонным консультациям и бесплатным тренингам. General Motors также обучает менеджеров оказывать первичную психологическую помощь при наличии личных проблем у его подчиненного. [[12]](#footnote-12)

**2.2 Причины возникновения стресса на работе**

Наиболее существенными глобальными факторами возникновения стресса являются:

 - развитие научно-технического прогресса;

- увеличение темпа жизни;

- рост плотности населения в мегаполисах, который ведет к изменению размеров транспортных потоков, росту необходимых контактов и усиливающемуся шуму.

Реструктуризация компаний и сокращения штатов приводят к тому, что меньшее количество людей выполняет больший объем работ. Необходимость выдерживать конкуренцию, отвечать предъявляемым требованиям, а иногда и опасение постоянного контроля приводят к эмоциональному перенапряжению сотрудников. Это усиливают неблагоприятная обстановка в офисе, конфликты в коллективе и нестабильность.

Во многом стресс зависит и от рода занятий человека. Стрессам больше всего подвержены люди, чья работа связана с:

- высокой степенью ответственности (топ-менеджеры);

- постоянным общением с людьми (сотрудники отделов продаж);

- проявлением заботы о людях (медицинский персонал);

- дефицитом времени;

- монотонностью (массовое обслуживание, производство, конвейер);

- нестабильностью;

- тяжелыми условиями труда. [[13]](#footnote-13)

**3. МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ**

**3.1 Методы защиты от стресса**

Неблагоприятные факторы (стрессоры) вызывают реакцию стресса, т. е. стресс. Эта корявая фраза означает, что стресс либо достаточно долго продолжается, либо возникает довольно часто. Причем частые стрессы способны привести к истощению адаптационной защитной системы организма, что, в свою очередь, может стать причиной психосоматических заболеваний.

Пассивность. Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей. Мужчина может напиться, дамы разражаются бурными слезами. Две другие реакции активные и подчинены воле человека.

Активная защита от стресса. Человек меняет сферу деятельности и находит что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, работа в саду или огороде, коллекционирование и т.п.)

Активная релаксация (расслабление), которая повышает природную адаптацию человеческого организма - как психическую, так и физическую. Эта реакция считается наиболее действенной.

Вот еще несколько советов:

Чаще говорите о своих проблемах с близкими. Многие эксперты считают, что общение с семьей и друзьями, поддержка с их стороны благотворно влияет на нервную систему.

Не изменяйте привычный ритм жизни. Очень часто люди, находящиеся в состоянии стресса, бывают не в состоянии выполнять свои ежедневные обязанности. Очень важно, чтобы человек не бросал привычных дел, монотонность и обыденность которых могут благотворно повлиять на настроение.

Начните день с физических упражнений. Эксперты считают, что физическая нагрузка значительно улучшает настроение. Если вы не владеете йогой, вам стоило бы этим заняться. Йога прекрасно концентрирует мысли и расслабляет тело.

Откажитесь от кофе или алкоголя или значительно уменьшите их употребление. Кофе, алкоголь и стресс несовместимы, так как эта «гремучая» смесь может породить бессонницу и сильное эмоциональное напряжение.

Старайтесь больше отдыхать. Если у вас бессонница, просто полежите в темной комнате с закрытыми глазами, подумайте о чем-нибудь приятном.

Следите за питанием. Пища должна быть свежей, богатой витаминами.

Не пропускайте приемы пищи.

Чаще бывайте в общественных местах. Обед в ресторане или кафе, дансинг, посещение кинотеатра - все это может существенно помочь.

Если же вы оказались в стрессовой ситуации неожиданно (вас кто-то разозлил, обругал начальник или кто-то из домашних заставил понервничать) - у вас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе «СТОП!», чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.[[14]](#footnote-14)

Перечислим некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу)»по косточкам», как описано в пункте 3.

5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. Займитесь какой-нибудь деятельностью - все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода - помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить вам свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

9. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10. Проделайте несколько противострессовых дыхательных упражнений. Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность. [[15]](#footnote-15)

Каковы эти дыхательные упражнения.

Ауторегуляция дыхания.

В нормальных условиях о дыхании никто не думает и не вспоминает. Но когда по каким-то причинам возникают отклонения от нормы, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. И наоборот, при сильном испуге, напряженном ожидании чего-то люди невольно задерживают дыхание (затаивают дыхание). Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения - как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией. Противострессовые дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то можно упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его.

Мы не будем подробно рассказывать здесь о том, какие дыхательные упражнения существуют ( их легко найти в литературе), но приведем следующие выводы:

1. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения.

2. При смехе, вздохах, кашле, разговоре, пении или декламации происходят определенные изменения ритма дыхания по сравнению с так называемым нормальным автоматическим дыханием. Из этого следует, что способ и ритм дыхания можно целенаправленно регулировать с помощью сознательного замедления и углубления.

3. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации.

4. Дыхание спокойного и уравновешенного человека существенно отличается от дыхания человека в состоянии стресса. Таким образом, по ритму дыхания можно определить психическое состояние человека.

5. Ритмичное дыхание успокаивает нервы т психику; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения - важен ритм.

6. От правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека, а значит, и продолжительность жизни. И если дыхание является врожденным безусловным рефлексом, то, следовательно его можно сознательно регулировать.

7. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни. [[16]](#footnote-16)

Однако, любую болезнь легче предупредить, чем лечить.

В том числе и стресс.

В различных стрессовых ситуациях реакция каждого организма сугубо индивидуальна. Встряске подвергается весь организм, а рвется слабое звено. Поэтому важная роль в развитии болезни под влиянием стресса принадлежит исходному состоянию организма.

Тем не менее, помочь себе мы все-таки можем. Например, легко справиться со стрессовой ситуацией, если переключиться на любимое занятие. Хобби - одно из главных оружий в борьбе со стрессом. Если у вас есть любимое дело, никак не связанное с вашей постоянной работой, вы уже менее подвержены стрессу.

Занятия спортом также помогают в борьбе со стрессом. Спорт является одним из основных источников заряда бодрости и энергии. Многие любители спорта испытали на себе состояние эйфории, беспричинной радости после часа другого тренировки. Это своего рода тоже является профилактикой стресса. Можно сказать, что люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, прививают себе иммунитет к стрессу. Давно известно, что физически активные люди менее подвержены различными заболеваниям, чем люди малоподвижные, а как мы уже выяснили, стресс - это толчок к сбою в организме, в результате которого может пострадать какая-либо его часть.

Методом борьбы со стрессом может быть и такое приятное время препровождение, как встреча и общение с друзьями. Совсем не обязательно изливать им душу, если вы того не желаете. Достаточно просто поговорить на отвлеченные темы, посмеяться или сходить в кино, на концерт, в театр. Такие массовые мероприятия благотворно влияют на наше эмоциональное состояние. Во-первых, они уводят от насущных проблем, во-вторых, дают возможность выплеска эмоций, которые, бывает, копятся месяцами, а то и годами.

Медитация является отличным помощником в борьбе со стрессом. Медитация - это процесс, направленный на приведение себя в состояние сосредоточенности и сопровождается расслаблением и отрешенностью. Не воспринимайте процесс медитации как что-то непостижимое. Конечно, с первого раза достигнуть полного отстранения не получиться, но, уделяя этому действу 10-15 минут в день, вы легко научитесь расслабляться. Кроме того, сама попытка медитировать отвлечет вас от реальности.

Итак, удобно сядьте и закройте глаза. Медленно расслабьте все тело - голову, шею, руки, туловище и ноги. Дышите ровно и спокойно, на выдохе повторяйте слово или фразу, или молитву заранее выбранную вами. Слова могут быть любыми, лишь бы они были спокойными и умиротворенными. Вместо слов можно использовать любой звук, без труда произносящийся на выдохе. Сосредоточьтесь на нем, заметьте, как вы его произносите, какой смысл он несет. Если возникают посторонние мысли, скажите себе «все равно» и продолжайте медитировать дальше. По прошествию 10-15 минут, посидите немного, а затем медленно откройте глаза и встаньте. Конечно, самое эффективное не ждать, когда ваше состояние станет невыносимым. Самое главное не доводить себя до крайности. Стресс - это не болезнь, стрессовые ситуации сопровождают нас на протяжении всей жизни. Постарайтесь уже сейчас научиться приводить себя в состояние равновесия, и тогда никакие болезни вам не страшны, а жизнь покажется легкой и увлекательной [[17]](#footnote-17)

**3.2 Методы борьбы в управленческой сфере**

При борьбе со стрессом в организации сложнее всего не создавать у сотрудников ощущение навязчивости. Неплохим решением является приобретение корпоративного абонемента для занятия спортом. Помимо снятия стресса это дает возможность сотрудникам сблизиться. Однако не каждый человек после тяжелого рабочего дня согласится на физические нагрузки. Полезными являются и другие формы корпоративных мероприятий, направленных на сплочение коллектива. Не всякий человек может грамотно оценить свое эмоциональное состояние и принять соответствующие меры. Поэтому антистрессовое воздействие должно быть основано на профессиональном опыте и знаниях. Такими качествами обладает квалифицированный психолог.

В последнее время распространено проведение корпоративных психологических тренингов, нацеленных на снижение воздействия стресса и укрепление связей в коллективе. У такого способа существует ряд недостатков: недоступность услуг психолога в момент необходимости, относительно высокая стоимость, субъективность. Существенный барьер для использования услуг психолога — преобладание в обществе устойчивого стереотипа против профессиональной помощи в данной области. Большинство людей болезненно отнесется к предложению работодателя посетить психолога. [[18]](#footnote-18)

Применение медикаментов обладает рядом схожих недостатков, самым страшным из которых является то, что некоторые могут наносить вред здоровью.

Еще один метод — использование технических средств. Современная техника может анализировать и корректировать эмоциональное состояние человека благодаря наличию биологической обратной связи. Применение техники не связано с такими субъективными факторами, как настроение специалиста или его компетенция. В отличие от психолога, приборы доступны именно в тот момент, когда это необходимо. Их применение часто не вызывает у человека чувства, что он болен и его лечат. Стоит отметить высокую скорость проведения сеанса (15–20 минут).

Метод снятия стресса, приемлемый для использования в компаниях, должен отвечать следующим требованиям:

- преследовать профилактические цели;

- создавать комфортную среду, избегая атмосферы медицинского кабинета;

- адаптироваться под конкретные нужды;

- интегрироваться в корпоративные системы;

- использовать несколько методов восстановления работоспособности;

- быть рассчитанным на самостоятельное использование.

Оптимальным решением для компании в борьбе со стрессом будет сочетание применения технических средств для оперативного решения возникших проблем и различных форм корпоративного отдыха и спорта.[[19]](#footnote-19)

Подробнее про технику

Современные приборы способны считывать физиологические параметры, которые характеризуют состояние нервной системы, и подбирать индивидуальные программы для эмоциональной разгрузки и повышения стрессоустойчивости.

Эффект достигается за счет аппаратурного воздействия на органы чувств. Приятная музыка и природные пейзажи положительно воздействуют на зрение и слух, приятные запахи, вырабатываемые аромогенератором, — на обоняние, а температурное воздействие направлено на осязание человека. Чем большее количество органов чувств охвачено, тем эффективнее действие прибора.

Существует три основные разновидности техники для эмоциональной разгрузки

- Приборы, использующие компьютер, часто недостаточно эффективны из-за того, что воздействие оказывается прямо на рабочем месте, тогда как основная составляющая эмоциональной разгрузки — смена обстановки.

- Приборы, обособленные от компьютера, часто сложны в использовании и причиняют дискомфорт из-за необходимости присоединять датчики на голое тело, оказывают воздействие только на два-три органа чувств и не сочетают различные виды стимуляции.

- Специальные комнаты для психологической релаксации позволяют создать благоприятную, расслабляющую обстановку и дают возможность оказывать комплексное воздействие на нервную систему.

Часто комнаты для психологической релаксации включают в себя набор разнородных приборов, в них применяются контактные методы регистрации физиологических параметров, что делает их сложными в использовании. При эксплуатации таких комнат приходится прибегать к услугам специалиста, так как человек не в состоянии справиться с обилием аппаратуры и датчиков.

Сегодня появились комнаты, использующие современные технологии регистрации физиологических параметров организма бесконтактными методами. Интеграция используемых в них технических средств в единый аппаратно-программный комплекс позволяет упростить процесс их эксплуатации и дает возможность самостоятельного использования.

Сочетая в себе все достоинства, эти комнаты лишены недостатков. Оборудование такой комнаты требует определенных вложений, однако в перерасчете на одного сотрудника ее стоимость получается ниже услуг психолога и окупается в короткое время за счет снижения потерь, обусловленных стрессом.

Мы не можем жить как запрограммированные машины. Бывают моменты, когда не нервничать просто невозможно. В такие минуты стоит остановиться и не драматизировать события, чтобы сохранить нервы в порядке. Как привести себя в нормальное состояние «Правде.ру» рассказала психолог Ирина Ронина.

Если вы запутались и никак не можете найти решение давно мучающей вас проблемы, то сядьте перед зеркалом и начните проговаривать ситуацию вслух. Сначала вам подобное занятие покажется странным, но потом привыкните и, скорее всего, «договоритесь» до верного решения.

Психологи советуют разговаривать с животными, или хоть со стенами, лишь бы шел диалог или монолог. Подобные разговоры положительно влияют на эмоции людей. Если во время диалога задавать вопросы и искать ответ, то разговор будет вдвойне продуктивен

Если вы на кого-то сильно разозлились, то возьмите листок бумаги и напишите на нем все, что вы думаете об этом человеке, не стесняясь в выражениях. Затем листок сомните и зашвырните куда-нибудь, или сожгите. Сразу почувствуете прилив энергии, а заодно поймете, что тот тип и подметки вашей не стоит.

Если вам просто нужно разрядиться, то примите теплый душ, поплачьте под струей воды, спойте любимую песню, покричите, что захочется. Потом выпейте настойку валерианы или пустырника, и вам станет совсем хорошо.

Чтобы предупредить стресс, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой. Если получится, попросите поставить в офисе теннисный стол, и снимайте психологическое напряжение, лупя ракеткой по шарику. Заодно и играть научитесь.

Но главное – постарайтесь оценить свое поведение в той или иной ситуации. Если вы признаете собственную ошибку, то извинитесь перед тем, кого обидели и будьте проще и добрее к окружающим.

Очень важно ко всем и ко всему относится более дружелюбно и добрее. Это целая теория (которая может подтверждаться на практике), что чем больше положительных эмоций мы излучаем, тем больше положительного в нашей жизни.[[20]](#footnote-20)

**4. ПРЕЗЕНТАЦИЯ**

**4.1 План презентации**

ВВЕДЕНИЕ (А)

1. ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕССА (А)

1.1. Симптомы стресса (А)

1.2. Последствия стресса (В)

1.3. Причины возникновения стресса (А)

2. СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ОТ СТРЕССА (В)

2.1. Жизненные методы (С)

2.2. Активная защита (В)

2.3. Релаксация (В)

3. СТРЕСС В УПРАВЛЕНЧЕСКОМ ТРУДЕ (А)

3.1. Стресс на работе (А)

3.2. Методы борьбы со стрессом (А)

3.3. Технические средства для снятия стресса (С)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ (А)

**4.2 Письменный вариант презентации**

Пол века назад Ганс Селье ввел в обиход понятие стресса, которое заставило ученых пересмотреть общепризнанные взгляды на взаимодействие человека с окружающей средой.

В наши дни много говорят о стрессе, связанном с административной или диспетчерской работой, с загрязнением окружающей среды, с выходом на пенсию, с физическим напряжением, семейными проблемами или смертью родственника. Но многие ли из горячих спорщиков, защищающих свои твердые убеждения, утруждают себя поисками подлинного значения термина "стресс" и механизмов его? Большинство людей никогда не задумывались над тем, есть ли разница между стрессом и дистрессом!

Большинство из нас наверняка испытывали состояние стресса. Но каковы же на самом деле симптомы, подтверждающие, что организм испытывает стресс? Какое воздействие может оказывать на наш организм продолжительный стресс? Давайте попытаемся ответить здесь на эти вопросы.

С физиологической точки зрения, стресс это биохимическая реакция нашего организма на экстренные и чрезвычайные ситуации. Когда возникает какая-то угроза или нечто вызывает чрезвычайное возбуждение, на это реагирует старейший отдел нашего мозга – так называемое "сознание рептилии", - когда он посылает определенные информационные вещества, которые обеспечивают нам возможность лучше справляться с такими чрезвычайными ситуациями. Именно этот процесс мы воспринимаем впоследствии, как стресс.

Собственно, для нас это вообще не составляло бы проблемы. Если бы не одно но. Если мы слишком часто находимся в состоянии стресса, это может вести к возникновению физических и психических проблем. Тем не менее, мы должны уяснить для себя следующее: Стресс – это разумная реакция нашего организма.

Но для нас может представлять опасность и действительно таить в себе риск состояние продолжительного стресса.

В таком случае стресс действительно может вести к органическим и психологическим проблемам и стать причиной развития различных болезней. Каковы могут быть воздействия продолжительного стресса на организм?

Бессонница

Высокое кровяное давление

Заболевания сердца

Аллергии

Боли в животе

Понос

Головная боль

Депрессия

Сексуальные нарушения

Как выглядят симптомы, подтверждающие наличие стресса?

Общая активизация симпатической нервной системы: то есть, симпатическая нервная система активируется, возрастает кровяное давление, ускоряется дыхание, начинается потоотделение, возрастает частота сердцебиения и т.д. – все это типичные симптомы противодействия и бегства в тревожной ситуации.

Возбуждение гипофиза и системы коры надпочечника (ведет, например, к выделению гормонов кортизон и кортикостерон (гормоны стресса).

Увеличенное выделение катехоламинов (NA, A и серотонин), а также кортизона и кортикостерона.

Рост свободных жирных кислот, потому что при стрессе расходуются накопленные запасы.

Рост концентрации желудочного сока.

Итак: стресс - это ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека.

Когда стресс продолжается длительное время, то на фоне сильного раздражения нервной системы могут возникнуть мигрени, повышенное давление, боли в спине, сахарный диабет, импотенция.

Что же является причиной возникновения стресса?

Специалисты считают, что любая ситуация, на которую человек реагирует сильным эмоциональным возбуждением, может стать причиной возникновения стресса. Надо учитывать, что стресс могут вызвать как положительные эмоции, такие как рождение ребенка, замужество (женитьба) так и отрицательные - потеря работы, смерть близкого человека. Ситуации, провоцирующие стресс, могут носить и незначительный характер (долгое ожидание в очереди или в пробке).

Всевозможные неблагоприятные факторы, встречающиеся в нашей жизни каждый день, вызывают реакцию стресса. Получается, что стресс это не какое-то очень редкое явление, как, к примеру, наводнение или солнечное затмение. Стресс, по сути, либо продолжается, либо возникает достаточно часто. Однако незначительные стрессы – это неизбежное, но вполне безвредное явление. Только чрезмерно частые, либо слишком сильные стрессы могут сильно истощить адаптационную систему организма, что в свою очередь вполне может стать причиной психосоматических заболеваний.

Человек, адаптационный ресурс которого недостаточен, и организм уже не может успешно противостоять стрессу, становится пассивным. У него возникает чувство подавленности, беспомощности, безнадёжности. На самом деле, мы ведь умеем «справляться» с такими ситуациями. Мужчины, как правило, для выхода из такого состояния лезут в бутылку, у женщин есть более «гуманный» способ – разрядка с помощью бурного плача. Однако налицо явное несовершенство данных методов снятия стресса. Есть ещё два, намного более полезных.

Активная защита от стресса. Нужно сменить сферу деятельности и найти что-либо более подходящее для душевной гармонии, способствующее улучшению состояния здоровья (музыка, спорт, коллекционирование и т.д.).

Наиболее же действенной считается активная релаксация (расслабление), с её помощью повышается природная адаптация человеческого организма, как психическая, так и физическая.

Мы счастливы, когда мы не болеем, у нас все хорошо в семье и на работе. И не имеет значения, работает ли человек в министерстве или дома воспитывает детей, если ему не нравится, то, что он делает, и работа не приносит удовольствия, то счастье будет неполным.

Конечно работа – это стресс. Особенно, когда работаешь над серьёзным проектом, и вдруг выключается компьютер, когда остаешься после рабочего дня, доделать работу за коллег, которые ушли в отпуск, когда сотрудники и начальник не дают спокойно жить и прочее.

Хотя не весь стресс – это плохо. Положительный стресс улучшает производительность труда. Установленные сроки сдачи проекта стимулируют и организовывают. Адреналин, выделяющийся перед устным докладом, позволяет выступить более эмоционально, и доклад звучит живее. Положительный стресс обеспечивает чувство удовлетворенности, делая работу увлекательной.

При борьбе со стрессом в организации сложнее всего не создавать у сотрудников ощущение навязчивости. Неплохим решением является приобретение корпоративного абонемента для занятия спортом. Помимо снятия стресса это дает возможность сотрудникам сблизиться. Однако не каждый человек после тяжелого рабочего дня согласится на физические нагрузки. Полезными являются и другие формы корпоративных мероприятий, направленных на сплочение коллектива. Не всякий человек может грамотно оценить свое эмоциональное состояние и принять соответствующие меры. Поэтому антистрессовое воздействие должно быть основано на профессиональном опыте и знаниях. Такими качествами обладает квалифицированный психолог.

В последнее время распространено проведение корпоративных психологических тренингов, нацеленных на снижение воздействия стресса и укрепление связей в коллективе. У такого способа существует ряд недостатков: недоступность услуг психолога в момент необходимости, относительно высокая стоимость, субъективность. Существенный барьер для использования услуг психолога — преобладание в обществе устойчивого стереотипа против профессиональной помощи в данной области. Большинство людей болезненно отнесется к предложению работодателя посетить психолога.

Применение медикаментов обладает рядом схожих недостатков, самым страшным из которых является то, что некоторые могут наносить вред здоровью.

Еще один метод — использование технических средств. Современная техника может анализировать и корректировать эмоциональное состояние человека благодаря наличию биологической обратной связи. Применение техники не связано с такими субъективными факторами, как настроение специалиста или его компетенция. В отличие от психолога, приборы доступны именно в тот момент, когда это необходимо. Их применение часто не вызывает у человека чувства, что он болен и его лечат. Стоит отметить высокую скорость проведения сеанса (15–20 минут).

Метод снятия стресса, приемлемый для использования в компаниях, должен отвечать следующим требованиям:

- преследовать профилактические цели;

- создавать комфортную среду, избегая атмосферы медицинского кабинета;

- адаптироваться под конкретные нужды;

- интегрироваться в корпоративные системы;

- использовать несколько методов восстановления работоспособности;

- быть рассчитанным на самостоятельное использование.

Оптимальным решением для компании в борьбе со стрессом будет сочетание применения технических средств для оперативного решения возникших проблем и различных форм корпоративного отдыха и спорта.

**4.3 Разговорный вариант презентации**

Я бы хотела защитить свою курсовую работу. Ее тема – методы борьбы со стрессом в управленческой среде. На мой взгляд, это одна из глобальных проблем настоящего времени и требует к себе заслуженного внимания.

Пол века назад Ганс Селье ввел в обиход понятие стресса. Это заставило ученых пересмотреть свои взгляды на связь между человеком и окружающей средой.

В наши дни много говорят о стрессе. Его связывают с ответственными должностями. Например, с административной или диспетчерской работой. Проблемы создает загрязнение окружающей среды. Стресс последует после выхода на пенсию. Он связан с физическим напряжением, семейными проблемами или смертью родственника. Не многие из нас утруждают себя поисками подлинного значения термина "стресс". Большинство людей никогда не задумывались над тем, есть ли разница между стрессом и дистрессом!

Большинство из нас наверняка испытывали состояние стресса. Но каковы же на самом деле симптомы стресса? Какое воздействие может оказывать на наш организм продолжительный стресс? Далее я дам ответы на эти вопросы.

Рассмотрим стресс с физиологической точки зрения. Это биохимическая реакция нашего организма на экстренные и чрезвычайные ситуации. Сначала возникает какая-то угроза или нечто вызывает чрезвычайное возбуждение. На это реагирует старейший отдел нашего мозга. Это так называемое "сознание рептилии". Он посылает определенные информационные вещества. Они обеспечивают нам возможность лучше справляться с такими чрезвычайными ситуациями. Именно этот процесс мы воспринимаем впоследствии, как стресс. (1.10)

Собственно, для нас это вообще не составляло бы проблемы. Если бы не одно но. Мы не можем слишком часто находимся в состоянии стресса. Это может вести к возникновению физических и психических проблем. Мы должны уяснить для себя следующее. Стресс – это разумная реакция нашего организма.

Для нас может представлять опасность состояние продолжительного стресса. В этом случае мы рискуем своим здоровьем.

В таком случае стресс действительно ведет к проблемам. Он нарушает здоровье. Причем как физическое, так и психическое. Стресс становится причиной развития различных болезней. Каковы могут быть воздействия продолжительного стресса на организм?

Во-первых, это бессонница. Кроме того, может подниматься давление. Все это приводит к заболеваниям сердца.

Во-вторых, стресс порождает аллергию.

В-третьих, ему сопутствуют боли в животе и понос

Может появиться головная боль. Следствием стресса является депрессия и сексуальные нарушения. (0.40)

Как выглядят симптомы, подтверждающие наличие стресса?

Происходит общая активизация нервной системы. Симпатическая нервная система активируется. Поэтому возрастает кровяное давление, ускоряется дыхание. Начинается потоотделение, возрастает частота сердцебиения. Все это типичные симптомы противодействия и бегства в тревожной ситуации.

Еще один симптом - возбуждение гипофиза и системы коры надпочечника. Это ведет, например, к выделению гормонов кортизон и кортикостерон. Эти гормоны носят название гормонов стресса.

Происходит увеличенное выделение катехоламинов.

Растет количество свободных жирных кислот. Ведь при стрессе расходуются накопленные запасы.

Еще один физиологический симптом – это рост концентрации желудочного сока.

Итак. Стресс - это ответная реакция организма на экстремальные условия. Они нарушают эмоциональное спокойствие и равновесие человека.

Стресс может продолжаться длительное время. Тогда на фоне сильного раздражения нервной системы могут возникнуть мигрени. Не исключено повышенное давление, боли в спине, сахарный диабет, импотенция.

Что же является причиной возникновения стресса?

Вот мнение специалистов. Любая ситуация, на которую человек реагирует сильным эмоциональным возбуждением, может стать причиной возникновения стресса. Надо учитывать, что стресс могут вызвать как положительные эмоции. Например, рождение ребенка. Так же и замужество или женитьба. Стресс вызывают и отрицательные эмоции. Например, потеря работы или смерть близкого человека. Спровоцировать стресс могут и другие ситуации. На первый взгляд, они не носят незначительный характер. Примером служит долгое ожидание в очереди или в пробке.

Всевозможные неблагоприятные факторы встречаются в нашей жизни каждый день. Они и вызывают реакцию стресса. Получается, что стресс это не какое-то очень редкое явление. Вроде наводнение или солнечное затмение. Стресс, по сути, продолжается. Либо он возникает достаточно часто. Однако незначительные стрессы – это неизбежное, но вполне безвредное явление. Только чрезмерно частые стрессы могут сильно истощить адаптационную систему организма. Равно как и слишком сильные стрессы. Это в свою очередь вполне может стать причиной психосоматических заболеваний. (2.00)

У человека адаптационного ресурса может быть недостаточно. Его организм уже не может успешно противостоять стрессу. Тогда человек становится пассивным. У него возникает чувство подавленности, беспомощности, безнадёжности. На самом деле, мы ведь умеем «справляться» с такими ситуациями. Мужчины, как правило, для выхода из такого состояния лезут в бутылку. Женщины используют более «гуманный» способ. Это разрядка с помощью бурного плача. Однако налицо явное несовершенство данных методов снятия стресса. Есть ещё два, намного более полезных.

Активная защита от стресса. Нужно сменить сферу деятельности. Необходимо найти что-либо более подходящее для душевной гармонии. Чтобы это способствовало улучшению состояния здоровья. Примером может служить музыка, спорт, коллекционирование. Можно привести другие примеры.

Наиболее же действенной считается активная релаксация. Говоря на простом языке, расслабление. С его помощью повышается природная адаптация человеческого организма. Причем как психическая, так и физическая. (0.50)

Теперь поговорим непосредственно о стрессе на работе. А так же о методах борьбы со стрессом в управленческом труде.

Мы счастливы, когда мы не болеем. Мы спокойны, если у нас все хорошо в семье и на работе. И не имеет значения, работает ли человек в министерстве или дома воспитывает детей,. Ему может не нравится, то, что он делает. Его работа может не приносить удовольствия. При таком раскладе счастье будет неполным.

Конечно работа – это стресс. Представим ситуации. Ты работаешь над серьёзным проектом. Вдруг выключается компьютер. Человек остаешься после рабочего дня. Он должен доделывать работу за коллег. А они в свою очередь ушли в отпуск. Сотрудники и начальник не дают спокойно жить и прочее.

Хотя не весь стресс – это плохо. Положительный стресс улучшает производительность труда. Установленные сроки сдачи проекта стимулируют и организовывают. Адреналин, выделяющийся перед устным докладом, позволяет выступить более эмоционально. Доклад звучит живее. Положительный стресс обеспечивает чувство удовлетворенности. Он делает работу увлекательной.

При борьбе со стрессом в организации сложнее всего не создавать у сотрудников ощущение навязчивости. Неплохим решением является приобретение корпоративного абонемента для занятия спортом. Помимо снятия стресса это дает возможность сотрудникам сблизиться. Однако не каждый человек после тяжелого рабочего дня согласится на физические нагрузки. Полезными являются и другие формы корпоративных мероприятий. Главное, чтобы они были направлены на сплочение коллектива. Не всякий человек может грамотно оценить свое эмоциональное состояние и принять соответствующие меры. Поэтому антистрессовое воздействие должно быть основано на профессиональном опыте и знаниях. Такими качествами обладает квалифицированный психолог.

В последнее время распространено проведение корпоративных психологических тренингов. Эти тренинги нацелены на снижение воздействия стресса и укрепление связей в коллективе. У такого способа существует ряд недостатков. Во-первых, это недоступность услуг психолога в момент необходимости. Во-вторых, это относительно высокая стоимость. В-третьих, субъективность. Есть еще один существенный барьер для использования услуг психолога. Это преобладание в обществе устойчивого стереотипа против профессиональной помощи в данной области. Большинство людей болезненно отнесется к предложению работодателя посетить психолога.

Применение медикаментов обладает рядом схожих недостатков. Самый страшный из них это, что некоторые могут наносить вред здоровью. (1.50)

Еще один метод — использование технических средств. Современная техника может анализировать и корректировать эмоциональное состояние человека. Для этого используется наличие биологической обратной связи. Применение техники не связано с субъективными факторами. Такими как настроение специалиста или его компетенция. Этот метод отличается от психолога. Приборы доступны именно в тот момент, когда это необходимо. Их применение часто не вызывает у человека чувства, что он болен и его лечат. Стоит отметить высокую скорость проведения сеанса . Он занимает всего 15–20 минут. (0.30)

Метод снятия стресса, приемлемый для использования в компаниях, должен отвечать следующим требованиям.

Он должен преследовать профилактические цели.

Этот метод обязан создавать комфортную среду, избегая атмосферы медицинского кабинета.

Еще одно требование - адаптация под конкретные нужды.

Метод должен интегрироваться в корпоративные системы.

Он использовать несколько методов восстановления работоспособности

И главное, этот метод должен быть рассчитанным на самостоятельное использование.

Можно найти оптимальное решение для компании в борьбе со стрессом. Это будет сочетание двух методов. Во-первых, применение технических средств. Это способствует оперативному решению возникших проблем. Во-вторых, различные формы корпоративного отдыха и спорта. (0.40)

Общее время – 7.20.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Я работала над курсовой работой с названием «Методы борьбы со стрессом в управленческом труде». Это достаточно современная и важная проблема, на мой взгляд. Поэтому я попыталась, насколько это возможно, полно раскрыть все важные аспекты данного вопроса.

Я уделила внимание важным теоретическим вопросам. Например, что такое стресс, из-за чего он может возникнуть, как можно определить у себя наличие стресса, по каким симптомам или признакам. Так же, я нашла ответы на вопросы: к чему может привести стресс, существуют ли методы защиты от него. И конечно, я раскрыла тему стресса непосредственно на работе и от работы, в частности стресса в управленческом труде, методах борьбы с таким стрессом.

При ритме современной жизни без стресса никуда. Нас окружает огромное количество неблагоприятных факторов. Подавленность, плохое самочувствие – вот главные признаки стресса. У человека, активно работающего в управленческой сфере, количество таких неблагоприятных факторов увеличивается вдвое – ведь на нем лежит груз ответственности. За коллег, которые находятся у него в подчинении, за проект, который необходимо было выполнить в срок. Работа менеджера занимает очень много времени, душевных сил, постоянно держит работника в напряжении. Именно поэтому, управленцы так подвержены стрессу. Необходимо следить своим состоянием и во время оказывать помощь.

Руководитель, на мой взгляд, тоже обязан следить за стрессовой ситуацией, помогать работникам, своим подчиненным избежать ее. Для этого существуют методы. Они помогут сплотить коллектив, чтобы избежать конфликтов, которые за собой поведут стрессы коллег. Методы будут помогать работникам разобраться в своей ситуации, наладить внутреннее благополучие, убрать стресс, помешать ему и дальше расстраивать нервную и физиологическую деятельность.

Управленцам, менеджерам важно следить за своим внутренним состояниям. Потому что, как было упомянуто в моей работе, стресс может привести к заболеваниям организма, вплоть до опухоли. При такой ответственной и напряженной работе, знать о методах борьбы со стрессом очень важно, даже необходимо.

Моя презентация нацелена на то, чтобы дать основные определения данной проблемы, раскрыть важные теоретические вопросы, объяснить, насколько важна эта проблема. А так же в презентации упомянуты все основные сегодняшние методы борьбы со стрессом в управленческом труде.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Аканде А. Психологические последствия безработицы у женщин Южной Африки // Психологический журнал.--2003.-- N1.-- С.127-136.

2. Как женщины снимают стресс в России / Н. Ефремова // Знание-сила.--2004.-- N 4.-- С. 39-40.

3. Как победить одиночество / А. Росс.--Ростов н/Д: Феникс, 2002.-- 314 с.

4. Копонев, С. Душевное лекарство // Природа и человек (Свет).--2003.-- N8.-- C.38-39.

5. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2005. – 583 с.

6. Метаморфозы стресса / О. Балла // Знание-сила.-2004.- N 4.-- С. 34-38.

7. Орлова Н. Профессия: домохозяйка / Будь здоров. – 2005. - № 2. – С 76 - 79.

8. Психология оптимизма / Н.В. Самоукина.--М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2001.- 224 с.

9. Пожиратель нервов, или Стресс по жизни / Н. Самоукина // Карьера.--2003.-- N 12.-- С. 40-45.

10. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под ред.Л.А. Головей, Е.Ф.Рыбалко.- СПб.: Речь, 2002.- 694 с.

11. Психология профессионально обусловленных кризисов : [монография]/ Э. Э. Сыманюк; Рос. акад. образования, Моск. психолого-соц. ин-т.-М.: Изд-во Моск. психолого-соц. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2004. - 319 с.

12. Стресс в работе секретаря / И.К Безменова // Справочник секретаря и офис-менеджера.--2003.- N2.- С.74-80.

13. Стресс: тихий убийца // ГЕО.--2003.- N5.- С.167-179.

14. Стресс на рабочем месте // Управление персоналом.--2003.- N9.- С.74 - 75.

15. www.sunhome.ru/journal/15336

16. www.abc-people.com/typework/psychology

17. www.beautynet.ru

18. www.stressa-net.ru

19. metod-kluch.narod.ru

20. hrr.ru/extra/117283959

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

Тезисы

Стресс (от англ. stress — напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на очень сильное воздействие, будь то физическое или психологическое, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (Эустресс) и отрицательную (Дистресс) формы стресса.

Возможен нервно-психический, тепловой или холодовый, световой, антропогенный и другие стрессы, а также другие формы.

Селье выделил 3 стадии стресса:

1. Реакция тревоги (мобилизация адаптационных возможностей — возможности эти ограничены).

2. Стадия сопротивляемости.

3. Стадия истощения.

Эустресс. Понятие имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».

Дистресс. Негативный тип стресса, с которым организм человека не в силах справиться. Он разрушает моральное здоровье человека и даже может привести к тяжелым психическим заболеваниям.

* Симптомы дистресса:
	+ головная боль;
	+ упадок сил;
	+ нежелание что-либо делать;
	+ потеря веры в улучшение ситуации в будущем;
	+ возбуждённое состояние, желание идти на риск;
	+ частичная потеря памяти, в связи с шоковым состоянием;
	+ нежелание обдумать и проанализировать ситуацию, которая привела к стрессовому состоянию;
	+ переменчивое настроение;
	+ усталость, вялость.
* Группа риска:
	+ женщины, так как они более эмоциональны, чем мужчины;
	+ пожилые люди и дети;
	+ люди с заниженной самооценкой;
	+ экстраверты;
	+ невротики;
	+ люди, злоупотребляющие алкоголем;
	+ люди, с генетической предрасположенностью к стрессам.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

Вопросы

1) Можно ли избежать стресса?

Да, можно. Для этого надо следить за своим состоянием и при малейших негативных изменениях тут же исправлять ситуацию.

2) Что такое дистресс?

Негативный тип стресса, с которым организм человека не в силах справиться. Он разрушает моральное здоровье человека и даже может привести к тяжелым психическим заболеваниям.

3) Что такое Эустресс?

Понятие имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».

4) Можно ли выйти из стресса посредством медикаментов?

Да, можно. Для терапии сложных ситуаций по назначению врачей используют лекарственные средства из группы F43 (реакция на тяжёлый стресс и нарушения адаптации), некоторые современные лекарственные средства.

5) Случается ли стресс у маленьких детей?

Да, бывает. Если ребенок резко изменил поведение, стал вдруг неузнаваем, капризен без видимых вам причин и это состояние затянулось, скорее все­го он находится в стрессе. Наиболее часто у детей до десяти лет появляются в этот момент страхи, агрессия или начинается так называемый регресс.

6) Что такое регресс?

Регресс— это возвращение к формам поведения раннего детства: когда восьмилетний мальчик вдруг начинает вести себя как двухлетний, плачет и цепляется за юбку уходящей мамы, а семилетняя девочка просит покормить ее с ложечки и все норовит забраться к маме на коленки.

7) Что такое тканевый стресс?

Тканевый стресс (тканевый адаптационный синдром) - универсальная для всех тканей взрослого организма неспецифическая адаптационная реакция, которая формируется в ткани в ответ на повреждение или перегрузку специализированных функций ее клеток и регуляторные воздействия.

8) Может ли стресс повести за собой проблемы с мозговыми процессами?

Да. Ученые провели исследования и выяснили, что получив стресс в результате травмы, человеку позже становится тяжелее вспомнить некоторые факты и принять важное решение, которое бы раньше не вызвало у него затруднения

9) Как бруксизм связан со стрессом?

Бруксизм — скрежет зубами. Причины до конца не выяснены, хотя часто сводятся к душевному дисбалансу, нервозности и стрессу.

10) Как стресс может помешать работе менеджера?

Он мешает ей на прямую. Но стресс может за собой повести ужасные последствия, такие, что человеку будет уже не до работы.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Смерть партнера (мужа, жены) | 100 | Перемена в ответственности по месту работы | 29 |
| Развод | 73 | Уход сына или дочери из родного дома | 29 |
| Разлад в супружеской жизни/разрыв | 65 | Конфликты с тестем (свекром), тещей (свекровью) | 29 |
| Тюремное заключение | 63 | Исключительный личный поступок или достижение | 27 |
| Смерть близкого члена семьи | 63 | Поступление в школу или ее окончание | 26 |
| Серьезная травма или заболевание | 53 | Перемена в условиях жизни | 25 |
| Брак | 50 | Смена привычек | 24 |
| Потеря работы | 47 | Проблемы и конфликты с начальством | 23 |
| Примирение и другие перемены в семейной жизни  | 45 | Изменение рабочего времени или условий работы  | 20 |
| Выход на пенсию | 45 | Смена жилья | 20 |
| Изменение в состоянии здоровья члена семьи  | 44 | Перемена школы | 20 |
| Беременность | 40 | Смена отдыха | 19 |
| Сексуальные проблемы | 39 | Перемена в общественной деятельности | 18 |
| Появление нового члена семьи | 39 | Мелкий долг | 17 |
| Перемена места работы | 39 | Перемены, связанные со сном и режимом дня  | 16 |
| Изменения в финансовом состоянии | 37 | Перемены в семье | 15 |
| Смерть близкого друга | 37 | Перемены в привычном образе питания | 15 |
| Перевод на другую работу | 36 | Отпуск | 13 |
| Серьезные разногласия с партнёром | 35 | Праздник | 12 |
| Крупный долг | 31 | Проступок (штраф за проезд без билета и т. д.) | 11 |
| Приближение срока уплаты долга | 30 |  |  |

1. Метаморфозы стресса / О. Балла // Знание-сила.-2004.- N 4.-- С. 34-38 [↑](#footnote-ref-1)
2. www.abc-people.com/typework/psychology [↑](#footnote-ref-2)
3. Аканде А. Психологические последствия безработицы у женщин Южной Африки // Психологический журнал.--2003.-- N1.-- С.127-136. [↑](#footnote-ref-3)
4. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под ред.Л.А. Головей, Е.Ф.Рыбалко.- СПб.: Речь, 2002.- 694 с. [↑](#footnote-ref-4)
5. Копонев, С. Душевное лекарство // Природа и человек (Свет).--2003.-- N8.-- C.38-39. [↑](#footnote-ref-5)
6. Как победить одиночество / А. Росс.--Ростов н/Д: Феникс, 2002.-- 314 с. [↑](#footnote-ref-6)
7. Пожиратель нервов, или Стресс по жизни / Н. Самоукина // Карьера.--2003.-- N 12.-- С. 40-45. [↑](#footnote-ref-7)
8. Орлова Н. Профессия: домохозяйка / Будь здоров. – 2005. - № 2. – С 76 - 79 [↑](#footnote-ref-8)
9. Как женщины снимают стресс в России / Н. Ефремова // Знание-сила.--2004.-- N 4.-- С. 39-40. [↑](#footnote-ref-9)
10. www.beautynet.ru [↑](#footnote-ref-10)
11. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2005. – 583 с. [↑](#footnote-ref-11)
12. www.sunhome.ru/journal/15336   [↑](#footnote-ref-12)
13. . Стресс: тихий убийца // ГЕО.--2003.- N5.- С.167-179. [↑](#footnote-ref-13)
14. Психология оптимизма / Н.В. Самоукина.--М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2001.- 224 с. [↑](#footnote-ref-14)
15. Стресс в работе секретаря / И.К Безменова // Справочник секретаря и офис-менеджера.--2003.- N2.- С.74-80. [↑](#footnote-ref-15)
16. hrr.ru/extra/117283959 [↑](#footnote-ref-16)
17. Стресс на рабочем месте // Управление персоналом.--2003.- N9.- С.74 - 75 [↑](#footnote-ref-17)
18. . www.stressa-net.ru [↑](#footnote-ref-18)
19. metod-kluch.narod.ru [↑](#footnote-ref-19)
20. Психология профессионально обусловленных кризисов : [монография]/ Э. Э. Сыманюк; Рос. акад. образования, Моск. психолого-соц. ин-т.-М.: Изд-во Моск. психолого-соц. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2004. - 319 с. [↑](#footnote-ref-20)