**Автор:**

Ахадова Амина Неметуллаевна

3 курс, группа СД -31

ЕТЖТ - филиал ГРУПС

Г. Елец. Россия

aminaurudj@icloud.com

+7 904 697 42 72

Научный руководитель:

Бокарева З. Н.

преподаватель

ЕТЖТ – филиал ГРУПС г. Елец

**Жизнь без стресса.**

Почему сегодня люди так подвержены стрессу? Может, это дань моде? Что это за явление и что влияет на выгорание человека?

Кого это касается? И можно ли жить и работать без стресса и выгорания?

Термин "стресс" впервые ввёл канадский физиолог Ганс Селье. В 1936 году он создал учение о стрессе, в котором описал физиологические процессы, происходящие в организме в ответ на какие-либо неблагоприятные воздействия. Согласно учению Ганса Селье, первой реакцией организма на неблагоприятное воздействие является мобилизация защитных сил организма. Затем происходит адаптация (приспособление) к возникшим условиям, и организм выходит из стресса.

Сегодня же мы говорим о том, что люди перестали справляться с нагрузкой. Что случилось? Сломались адаптационные механизмы или?

Есть следствие — есть причина!

Участники наших программ по профилактике выгорания и управлению стрессом рассказывают о симптомах, очень схожих с теми, что описывают специалисты.

Во-первых, речь идёт о раздражении, что называется, на пустом месте: коллега не ответил вовремя, ребёнок разговаривает не с той интонацией, сотрудник задаёт глупые вопросы или не так, как ожидается, отвечает на ваши. Любой пустяк выводит из себя, после этого сложно сосредоточиться, прийти в норму, продолжить заниматься тем, что в данную минуту важно. Возникают состояния от неустойчивого настроения, раздражительности до сниженного интереса к работе, равнодушия, эмоционального пресыщения и даже апатии.

Специалисты в данном случае говорят об эмоциональном истощении.

Раздражение, волнение, изменение в настроении не могут возникнуть сами по себе из ничего. Это результат нашей реакции на события, происходящие в нашей жизни, точнее сказать — реакция на наше недовольство, несогласие, не совпадение с нашими ожиданиями. Внешняя реакция (повышение тона, то есть проявление вербальной агрессии, слишком высоко "поднятая бровь", то есть через невербальные проявления дали понять: "мы не довольны", появление красных пятен на лице или шеи, пот на лбу…) — это значит, есть то, что замечаем мы и окружающие нас люди.

В то же время, есть реакция нашего тела, которые даже мы сами можем заметить не сразу.

Какие последствия эмоционального истощения возможны, если мы не предпринимаем никаких действий, думая, само пройдёт, рассосётся, завтра будет лучше?

* Болит голова, а раньше этого не было,
* Тошнота, а повода, вроде, нет
* Нарушенное дыхание, но мы как-то не сразу обратили на это внимание.
* Эмоциональное истощение может влиять на сужение сосудов, отсюда и головная боль, и тошнота, и повышенное или пониженное давление.

Нет смысла углубляться в серьёзные симптомы, чтобы читатели не искали "Родильную горячку в коленной чашечке", как это делали герои в известном произведении Джерома К. Джерома. "Трое в лодке, не считая собаки".

Что делать, если вы обнаружили у себя признаки эмоционального истощения?

Методов много. В программе "Управление стрессом и профилактика выгорания" мы подробно разбираем технологии восстановления после сильной стрессовой реакции и способы профилактики выгорания.

Приведём здесь экспресс-метод, который поможет быстро восстановиться, если начинается эмоциональное истощение.

Метод "Прогрессивная мышечная релаксация", разработанный американским врачом-физиологом Эдмундом Якобсоном. Он считал, что максимальное физическое и психоэмоциональное расслабление происходит только после крайнего напряжения. Максимально напрягите мышцу, где, по вашим ощущениям, локализуется напряжение. Задержитесь в крайней точке на 5–10 секунд, после чего расслабьте мышцу на 15–20 секунд, максимально концентрируясь на ощущении расслабления. Такие действия помогут сбросить "лишние" гормоны стресса.

Во-вторых, участники программ делятся примерами и рассказывают, что появляется внутренний дискомфорт. Как это проявляется?

Ни с того ни с сего вдруг человек "ощущает себя как будто не в своей тарелке", "Не понимаю, что я здесь делаю" (имеется в виду на рабочем месте), "Преследует ощущение ненужности, незначимости". Речь идёт о негативной оценке своих профессиональных достижений, уменьшение собственного достоинства в своих глазах, начинает формироваться негативное отношение к себе, представление об ограничении своих возможностей. Как следствие — снижается работоспособность.

Так, оперативный директор, мужчина 42 лет, на коучинг-консультации рассказывал, как не доволен собой, вся его деятельность ничего не значит, никем не замечается. Его вывод: "Я ни на что не способен, опускаются руки, не хочется ничего делать". В данном случае, наблюдается явная негативная оценка своих профессиональных достижений.

Я предложила оперативному директору вспомнить и сформулировать, какие задачи стояли перед ним за последний месяц, какие результаты ожидались, какие критерии оценки он или его руководство (собственник бизнеса) предполагал отслеживать. Более 85% запланированного было сделано! Экспресс-метод, как помочь себе в случае недовольства профессиональной деятельностью: остановиться и осмыслить те результаты, которые вы наверняка достигли. Если это сложно сделать самому, привлеките коллегу или руководителя. Конечно, проще всего это сделать, если вести планирование.

Почему возникает негативная оценка, мы разбираем на программе "Управление стрессом и профилактика выгорания" и даём рекомендации.

Третий симптом, который важно отслеживать и начать незамедлительно действовать.

Речь идёт о нарушении, буквальном — деформации отношений с коллегами, друзьями, руководством, клиентами, родными: от "просто не хочется разговаривать" до циничных высказываний и комментариев. Лучше всего обсудить все признаки и причины выгорания на практике. Главный фокус внимания мы предлагаем сделать на том, как оставаться в ресурсном состоянии, не попадать в ловушки, ведущие к выгоранию. А если уже случилось выгорание, можно и нужно знать, как самому выйти из стресса. Мы накопили практический опыт за более чем 30 летнюю практику работы с людьми и готовы им с вами поделиться.