

## ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВ В КОЛЛЕКТИВАХ

Для современного человека и общества в целом психическое здоровье, работоспособность и качество жизни – неотделимые друг от друга понятия. Здоровье человека является основным индикатором уровня качества его жизненных условий, в том числе и на рабочем месте, где он проводит почти половину своей активной жизни. В настоящее время высокая работоспособность является необходимым условием успеха в любой сфере деятельности, и требования к ней постоянно увеличиваются.

Сегодня трудящиеся во всем мире сталкиваются с серьезными переменами в организации труда и трудовых отношениях; им значительно труднее соответствовать требованиям трудовой жизни. В условиях, когда темп работы задается потребностью постоянно оставаться на связи и высоким уровнем конкуренции на мировом рынке, граница между работой и частной жизнью становится все более неопределенной. Психологические риски, вызываемые растущей конкуренцией, повышенными требованиями к эффективности труда и рабочему времени, способствуют формированию еще более агрессивной рабочей среды.

Стресс теперь является признанной глобальной проблемой, влияющей на все виды деятельности и на всех трудящихся, как в развитых, так и в развивающихся странах. В этих сложных условиях рабочее место является одновременно мощным источником психологических рисков и идеальной площадкой для их устранения путем принятия коллективных мер в целях защиты здоровья и благополучия трудящихся.

Каждый имеет безусловное право на всемерную охрану своего здоровья. Без охраны труда невозможно участвовать в жизни общества и обеспечить благополучие. Труд в нездоровых условиях подрывает основу производительной занятости и социально-экономического развития. В сфере труда проблема психического нездоровья является как никогда актуальной, так как оказывает значительное влияние на благополучие людей, сокращая перспективы трудоустройства и оплаты труда, что, в свою очередь, подрывает доходы семей и производительность предприятий, а также порождает высокие прямые и косвенные издержки для экономики в целом.

Среди традиционно актуальных тем, напрямую связанных с проблемой охраны психического здоровья на рабочем месте выделяются:

- стресс на работе;
- профессиональное выгорание;

взаимосвязь работы, семьи и личной жизни (когда опыт или участие в одной роли отражаются на качестве и производительности в другой);

физическое и психологическое насилие и притеснение на работе;

надежность и безопасность профессиональной деятельности;

вопросы занятости (в том числе новые формы занятости);

проблемы сохранения и поддержания физического и психического здоровья работающего человека;

проблема психофизиологического восстановления после работы, изучение роли досуговой активности в сохранении профессионального здоровья.

Применяемые в трудовом процессе технологии и современные средства производства так изменяют условия труда, что человек неизбежно попадает в стрессогенные ситуации. Появились ранее не свойственные трудовому процессу профессиональные вредности: информационные перегрузки, интенсивная интеллектуализация труда, гиподинамия, сенсорная изоляция или чрезмерные сенсорные нагрузки, монотония на фоне эмоционального напряжения и ряд других факторов трудового процесса. В совокупности с непрофессиональными раздражителями (социальными, экологическими) они существенно влияют на здоровье работника.

По статистике каждый третий работник испытывает сильный стресс хотя бы раз в неделю, 13% – ежедневно. Треть работников хотя бы раз думали об увольнении исключительно из-за стрессов на работе. Тревожный показатель: более 90% сотрудников признаются, что от их психологического состояния зависит результат работы.

По мнению экономистов, болезни, связанные со стрессами, обходятся организациям в миллионы рублей (лечение, компенсации рабочим, потери, связанные с прогулами и текучестью кадров).

Влияние стресса на здоровье зависит от реакции организма; однако высокий уровень стресса может вызывать ухудшение состояния здоровья, в том числе психические и поведенческие расстройства, такие как истощение, ощущение беспокойства, депрессию, а также другие физические расстройства, такие как сердечно-сосудистые заболевания или заболевания опорно-двигательного аппарата. Все больше внимания уделяется компенсационной поведенческой реакции – злоупотреблению алкоголем и наркотиками, курению, нездоровому питанию, расстройству сна – а также их взаимосвязи с возросшим уровнем производственного травматизма и неинфекционных заболеваний.

Депрессия является второй ведущей причиной потери трудоспособности. В мире от этого заболевания страдает 350 миллионов человек, оно является главной причиной инвалидности от психических

причин вне зависимости от пола. Характерные признаки – подавленное состояние, утрата интереса к жизни, упадок сил, ощущение вины или собственной ничтожности, расстройство сна или аппетита, слабое внимание. Став хроническими, эти проблемы могут в значительной мере подорвать способность выполнять свои обязанности. Депрессию часто сопровождают симптомы беспокойства в связи с чувством напряжения, тревоги, а также физическими изменениями вследствие повышения кровяного давления. Люди, страдающие тревожным неврозом, обычно испытывают навязчивые мысли или чувства, и даже физические симптомы, такие как потливость, дрожь, сонливость, учащенное сердцебиение.

Результаты целого ряда исследований подтверждают, что у тех, кто испытывает стресс на рабочем месте, риск депрессии может возрасти вчетверо.

Психические расстройства и депрессия связаны: с высокой нагрузкой (включая продолжительный рабочий день, физическое, психологическое, эмоциональное напряжение), низким участием в процессе принятия решений, ограниченной поддержкой, несоответствием усилий результату, отсутствием гарантий занятости.

Выгорание – это состояние физического, эмоционального и психического упадка в результате длительных эмоционально напряженных ситуаций на работе.

Синдром выгорания можно описать как длительную реакцию на хроническое воздействие эмоциональных и межличностных психосоциальных рисков на работе. Он характеризуется эмоциональным истощением, цинизмом (негативным, бесчеловечным и бесчувственным отношением к получателям услуг), деперсонализацией, безучастностью, занижением личных достижений, а также неэффективностью.

Выгорание может происходить при отсутствии связи между организацией и личностью в главных аспектах трудовой жизни, таких как ценности, справедливость, коллективизм, оплата труда, контроль, нагрузка. Выгорание является результатом следующих психосоциальных факторов: высокая (ненормируемая) нагрузка (количественные и эмоциональные требования), неопределенность ролей, организационные изменения, низкая удовлетворенность трудом и личными достижениями, диспропорция между работой и частной жизнью, дефицит межличностных отношений и поддержки на работе, насилие на рабочем месте, в том числе притеснения и травля.

Неспецифическими признаками выгорания являются головная боль, бессонница, нарушения режима сна и питания, усталость, раздражительность, эмоциональная неустойчивость и напряженность социальных отношений. Выгорание ассоциируется с алкоголизмом и

заболеваниями, такими как гипертония и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Среди других признаков можно назвать упадок сил, расстройство сна, нарушение в работе вегетативной системы и различных функций организма. Распространенность этого синдрома и его признание значительно увеличились за последние годы.

Связь между трудовой и частной жизнью все чаще считается потенциальным источником стресса, особенно в семьях с обоими работающими супругами и семьях, переживающих финансовые трудности или жизненный кризис. Необходимое равновесие между работой и частной жизнью не всегда просто обеспечить, в частности, в случае высокого темпа и интенсивности труда, сменной работы, ненормированного рабочего дня, равнодушного отношения, отсутствия контроля за содержанием и организацией работы. Несовместимость трудовых и семейных функций, порождающая конфликты на работе вследствие поведения, временных ограничений и напряжения, иногда приводит к тому, что семейные функции трудно или невозможно выполнить.

Другим важным аспектом является насилие на рабочем месте, которое может приводить к повышенному уровню стресса.

Насилие на рабочем месте – это «любые действия, инциденты или поведение, отклоняющиеся от обычного поведения, в результате которых человек подвергается агрессии, угрозам, ущербу или травме в процессе или непосредственно в результате работы».

Психологическое (эмоциональное) насилие – это преднамеренное применение силы, в том числе угрозы физического насилия, против другого лица (группы лиц), могущее наносить ущерб его физическому, умственному, духовному, нравственному или социальному состоянию или развитию. Это включает в себя словесные оскорбления, издевательства (травлю), угрозы и притеснения.

Издевательства и травля – это повторяющееся агрессивное поведение в форме мстительных, жестоких или зловредных попыток унижить или компрометировать лицо (группу лиц) с той разницей, что издевательства осуществляются одним лицом, а травля – группой лиц.

Эпизоды насилия могут влиять не только на жертв, но также на свидетелей, особенно если значительная часть работы осуществляется в коллективе или связана с обслуживанием клиентов. Насилие может быть следствием психосоциальных факторов и стресса. Так, преследования могут проявляться в условиях организационных факторов, таких как напряженный, монотонный труд, низкий уровень контроля, неопределенность ролей и функций, чрезмерная нагрузка, неудовлетворительное урегулирование конфликтов, организационные изменения.

Эффективность охраны психического здоровья в сфере труда зависит от профилактики. Меры в области охраны труда могут способствовать улучшению психического здоровья и благополучия как женщин, так и мужчин и сократить риск психических расстройств.

Управление стрессами на работе может осуществляться различными способами: организационными, медицинскими, психологическими.

**Организационные:** достигается за счет снижения уровня стресса у работников посредством выявления и устранения факторов, вызывающих стресс и за счет перепроектирования работы.

**Медицинские:** восприятие рабочего стресса рассматривается, как личная проблема и поэтому помощь адресована конкретному человеку. Для оказания помощи используется широкий спектр терапевтических и профилактических методов.

**Психологические:** проводится психопрофилактика стресса с консультативной поддержкой направленной на снижение индивидуальной уязвимости и повышение устойчивости к стрессу у работников; проведением собственно психологической помощи, направленной на преодоление приобретенных личностных деформаций и обучение навыкам психической саморегуляции. Осуществляется с помощью специализированных программ обучения и психологических тренингов.

Заметно снизить стресс позволяет элементарная организация труда:

**Создание сбалансированного графика.** Проанализируйте ваше расписание, обязанности и повседневные задачи. Помните, что ваша работа не должна быть игрой на выживание. Постарайтесь найти баланс между работой и семейной жизнью, общественной деятельностью и хобби, ежедневной ответственностью и отдыхом.

**Разумное планирование рабочего дня – чередование периодов интенсивной работы и полноценного отдыха.**

**Не перегружайте себя.** Избегайте постоянного напряжения. Старайтесь не откладывать выполнение множества важных задач на последний день.

**Просыпайтесь раньше.** Запас в 10-15 минут избавит вас от спешки и утреннего стресса. Ранний подъем сделает ваш день немного длиннее и позволит вам быть пунктуальнее.

**Делайте регулярные перерывы в работе.** В обед постарайтесь уйти со своего рабочего места. Короткий отдых поможет вам расслабиться, это поможет вам работать продуктивно.

**Составьте список задач, которые вы должны решить в порядке убывания их важности.** В первую очередь уделяйте внимание наивысшим приоритетам. Если вам необходимо сделать что-то не

особенно приятное, займитесь этим в первую очередь. А оставшуюся часть дня посвятите более приятным делам и обязанностям.

Разбивайте крупные проекты на части. Если крупный проект кажется невыполнимым, не бойтесь, просто разбейте его на большое количество маленьких этапов-шагов и выполняйте их постепенно. Сосредотачивайтесь на выполнении каждого шага в отдельности, вместо того чтобы думать обо всём и сразу.

Делегируйте ответственность. Вы не должны делать всё. Если в вашей компании есть люди, которые могут справиться с выполнением одной из ваших задач, почему бы не позволить им заниматься этой задачей? Отпустите желание самостоятельно выполнять и контролировать все, даже самые незначительные, задачи. И вы снизите уровень своего напряжения.

Если возникли проблемы на работе, следует попросить о помощи – частичное перенесение ответственности ослабит внутреннее давление.

Будьте доброжелательны с коллегами и подчиненными.

Совершенствуйте свои коммуникативные навыки – учитесь говорить так, чтобы вас понимали именно так, как вы хотите.

Повышайте квалификацию – обязательно посещайте запланированные на работе курсы и тренинги.

Также, не менее важно:

Найти привычку, которая будет для психики сигналом отключения от переживаний. Это могут быть чтение или физическая нагрузка, настольная игра или разговор с друзьями.

Физические нагрузки и занятия спортом – это эффективные методы профилактики стресса. Они доступны каждому: разнообразие физических нагрузок придется по душе взрослым и детям. Научно доказано, что люди с регулярной физической нагрузкой меньше подвержены стрессам и депрессиям. Утренняя зарядка, регулярные спортивные тренировки, особенно связанные с водой (плавание, аквааэробика) в этом помогут.

Регулярный отдых, лучше всего – на природе.

Здоровый сон – не меньше 7-8 часов в сутки, причем не раз в неделю, а каждый день.

Здоровое, полноценное и сбалансированное питание.

*Материал подготовлен главным управлением по здравоохранению Могилевского облисполкома*