

## Методи боротьби з надмірним стресом на роботі

Метод	Зміст методу
<b>Розробіть систему пріоритетів в своїй роботі</b>	Оцініть свою роботу таким чином: «повинен зробити сьогодні», «зробити пізніше на цьому тижні» і «зробити, коли буде час».
<b>Навчіться говорити «ні»</b>	Навчіться говорити «ні», коли досягнете межі, після якої ви вже не можете узяти на себе більше роботи. Поясніть своєму начальнику, що розумієте важливість завдання. Потім опишіть конкретні пріоритетні роботи, над якими в даний час працюєте. Якщо він наполягає на виконанні нового завдання, запитайте, яку роботу ви повинні відкласти до завершення нового завдання.
<b>Налагодьте особливо ефективні і надійні відносини з вашим начальником</b>	Зрозумійте його проблеми і допоможіть йому зрозуміти ваші. Навчіть вашого начальника поважати ваші пріоритети, ваше робоче навантаження і давати обґрунтовані доручення.
<b>Уникайте виникнення конфліктів ролей</b>	Не погоджуйтеся з вашими колегами або ким-небудь, хто починає виставляти суперечливі вимоги (конфлікт ролей). Поясніть, що ці вимоги тягнуть вас в протилежних напрямках. Попросіть влаштувати нараду зі всіма зацікавленими сторонами, щоб з'ясувати питання. Не займайте звинувачувально-агресивної позиції; просто поясните, які конкретні проблеми створюють для вас суперечливі вимоги.
<b>Уникайте невизначеності ролей</b>	Повідомте свого керівника або співробітників, коли ви відчуєте, що очікування або стандарти оцінки вашого завдання не чіткі (невизначеність ролей). Скажіть їм, що ви дещо не впевнені щодо ряду конкретних, пов'язаних із завданням питань і хотіли б мати нагоду обговорити ці питання з ними.
<b>Знайдіть щодня час для відключення і відпочинку</b>	Закрийте на п'ять хвилин двері кожний ранок, підніміть і покладіть на що-небудь ноги, повністю розслабтеся і викинете роботу з голови. Зверніться до приємних думок або образів, щоб освіжити мозок. Йдіть час від часу з кабінету, щоб змінити обстановку або хід думок. Не обідайте там і не затримуйтеся довго після того, як вам було слід би вже йти додому або зайнятися іншою роботою.

## Допомога в стресовій ситуації

Ситуація	Зміст та характеристика допомоги
<b>Перша допомога в гострій стресовій ситуації</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ у гострій стресовій ситуації не можна приймати жодних рішень;</li><li>➤ повільно порахуйте до 10;</li><li>➤ займіться своїм диханням. Повільно вдихніть повітря носом і на деякий час затримайте дихання. Видих здійснюйте поступово також через ніс, зосередившись на відчуттях, пов'язаних з вашим диханням.</li></ul>
<b>Якщо стресова ситуація спіткала вас у приміщенні</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ встаньте, попросіть вибачення, вийдіть із приміщення, знайдіть можливість побути наодинці;</li><li>○ знайдіть можливість змочити чоло й артерії на руках холодною водою;</li><li>○ роздивіться навсбіч, огляньте приміщення, подумки опишіть його зовнішній вигляд;</li><li>○ подивіться в небо, зосередьтеся на тому, як плывуть хмаринки;</li><li>○ наберіть води і поволі пийте, відчуваючи вологу в горлі;</li><li>○ випростайтесь, поставте ноги на ширину плечей, аби голова і руки вільно звисали дотолу, зробіть глибокий видих, підніміть голову.</li></ul>
<b>Якщо стресова ситуація сталася з вами поза приміщенням</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• озирніться навколо, подумки назвіть усе, що ви бачите (про себе);</li><li>• знайдіть будь-який маленький предмет (листочок, камінець, гілочку), уважно погляньте на нього (близько чотирьох хвилин), потім заплющити очі, уявіть його;</li><li>• подивіться на небо, намагайтесь роздивитися, що там є;</li><li>• якщо є можливість випити води, випийте;</li><li>• ще раз простежте за своїм диханням, дихайте повільно, через ніс; вдихніть, затримайте дихання і знову повільно — видих, плечі розслабляйте. Для першої допомоги — цілком достатньо.</li></ul>