Миронов Владислав Александрович

МКУ Управление культуры ЗГО

Специалист

**Понятие рабочего стресса**

Для того, чтобы ответить на вопрос, что такое рабочий стресс надо разобраться с каждым определение по отдельности, чем для нас является стресс и работа в частности.

Начнём мы пожалуй с работы. Толковый словарь даёт нам определение работы как нахождение в действие, деятельности, занятие трудом. Но для современного человека, это место куда нужно приходить для того, чтобы столкнутся с трудностями, непонимающим вас коллегами и давящим на вас начальником ради заработка денег для обеспечения себя, либо своей семьи. Из рассказов многих людей я могу сделать закономерный вывод, что они настолько сильно ненавидят свою работу, что у них даже не остаётся сравнений. Но куда им деваться? По крайней мере они так говорят.

Перейдём к стрессу. Это неспецифическая реакция организма на действие экстремальных факторов, какую либо трудно разрешимую или угрожающую ситуацию. Этот эволюционный механизм помогал нам выживать на протяжении миллионов лет, если вас хотел скушать медведь, организм вдавливал гашетку в пол, вырабатывая адреналин, помогающий человеку спасти свою жизнь, в критической ситуации. В отличии от животных, уровень гормонов у которых быстро сходит на нет, люди находятся под постоянным давление. Ипотека, кредиты, безопасность семьи, экзамены, нежелание выслушивать (подметки) начальника. Все эти, не угрожающие жизни факторы, тоже выделяют огромное количество гормонов и человек просто не может это остановить. Сердце колотит, мышцы зажимаются, а живот крутит. В наши дни стресс может проявлять себя совершенно по разному. Иногда под словом "стресс" имеют в виду сам раздражитель. Например, физический – лютый мороз или невыносимая жара, резкие скачки атмосферного давления. Стресс бывает разных видов, эустресс, который делится на 2 понятия, стресс вызванный положительными, либо отрицательными эмоциями. Дистресс чрезмерное напряжение, понижающее возможности организма правильно реагировать на требования внешней среды и наносящий организму вред. Эмоциональный стресс, это процесс сопровождающий стресс. В то время пока стресс только начинает воздействовать на наш организм, эмоции уже во всю захлёстывают нас. Если это будет происходить, в нашей повседневной жизни, всё чаще, то эмоциональное возбуждение будет накапливаться в организме, пагубна влияя на его работоспособность. Психологический стресс чаще всего обуславливают, как стресс вызванный социальными факторами, в том числе работой.

Симптомы сильного стресса могут проявиться очень стремительно, в течение нескольких минут. Панические атаки проходят быстро, случаются в виде эмоциональных взрывов с последующим чувством страха, повышается артериальное давлении и ускоряется сердцебиение, чрезмерное потоотделение. Главные признаки стресса в любом случае являются неконтролируемая тревога и чрезмерное беспокойство, которые в свою очередь приводят к ещё большему выделению адреналина и последствия стресса становятся столько серьёзней, замкнутый круг. Кроме этого стресс может вызвать усталость, раздражённость, нетерпимость и серьезные нарушения сна, неспособность сконцентрироваться и рассеивание внимания. И всё это, лишь симптомы которые в свою очередь могут привести к куда более серьёзным осложнениям таким как: Бессонница, головные боли, боли в спине, запор и диарея, сердечно-сосудистые заболевания, тревожные расстройства, депрессия.

Но неужели стресс только вредит организм и не делает ничего полезного? Нет. Стресс, это в первую очередь защитная реакция организма. Благодаря ему, мы развиваем нашу память, при стрессовой ситуации мы всегда думаем над тем, как нам с ней справиться, задействуем весь наш жизненный опыт. Он повышает активность иммунной системы и помогает нам защититься от различного вида патогенов. Помогает нашим мышцам прийти в тонус и поддерживать организм в полном работоспособном режиме немного дольше, чем мы на это могли рассчитывать. Стресс помогает нам сохранять внутреннею среду без изменений, кровь, лимфа и прочее. Всё это должно обладать некоторыми заданными параметрами и если они изменятся достаточно сильно, организм может погибнуть. Это и есть основная функция стресса. Всё то негативное, что мы привыкли называть “стресс” на самом деле исходит от другого понятия, “Дистресс”.

Человек не может существовать без определённых материальных ресурсов, которые он получает благодаря своему труду и работе и там нам стресса не избежать, особенно если мы работаем в коллективе. Стресс на рабочем месте могут возникнуть благодаря самым различным факторам. Возможно, ваш график оставляет желать лучшего и вас чрезмерно нагрузили работой. Но даже, если количество рабочих задач удовлетворяет вашему уровню работоспособности, задания могут быть распределены по времени совершенно не рационально, вызывая переутомления. Стресс может вызывать любая мелочь: отсутствие кондиционера на рабочем месте, беспорядок или шум. Работать в полном комфорте можно, при условии, что все люди вокруг милы и дружелюбны. Ваши подчиненные талантливы и инициативны, а начальник милейший души человек. Но человеческая природа устроена так, что в коллективе будут бурлить страсти, ваши коллеги неумолимо конкурируют ради получения собственной выгоды, а женская часть коллектива вечно борется за внимание шефа, а тот в свою очередь загружен различными подозрениями касающимися всеобщей благонадёжности. То стресса не избежать ни вам, ни вашим коллегам.

Последствия стресса на рабочем месте гораздо более губительны, чем многим может показаться, каждый третий работник сталкивается с сильнейшими последствиями стресса минимум раз в неделю, после чего следуют неминуемые прогулы, больничные и сильное снижение работоспособности. Почти две третьих пациентов обратившихся к врачу пострадали именно из-за стресса и его губительных последствий и осложнений. Опрос проведённый в США установил, что время и деньги затраченные на лечение последствий сильного или хронического стресса в суме с недоработкой вызванной понижением работоспособности составило около 300 миллиардов долларов.

Но самое страшное в стрессе, что учёные не установили эффективного способа излечить человека от стресса или как-то его уберечь, всё что могут врачи помочь нам справиться с последствиями стресса и вызванными им болезнями, а не с самим стрессом. Методы релаксации, здоровый сон, правильно питание, медитация, все эти методы могу помочь нам снизить влияние хронического стресса на наш организм, но не защитят нас от них полностью, и не исключат стресс из нашей жизни. Стресс практически невозможно прогнозировать, у каждого человека он проявляется по разному и опознать можно только его последствия.

Список используемой литературы:

1. <http://www.happymozg.ru/o-mozge/stress>
2. <http://www.studfiles.ru/preview/3567679/>
3. <http://uchil.net/?cm=65768>
4. <http://www.happymozg.ru/o-mozge/stress>
5. https://ru.wikipedia.org/wiki/Стресс