

## Стресс на рабочем месте

Международная организация труда (МОТ) отмечает 28 апреля Всемирный день охраны труда в целях содействия предотвращению несчастных случаев и заболеваний на рабочих местах во всем мире. Ежегодно праздник проходит под особым девизом, который раскрывает самую наболевшую проблему и служит кликом для всех работодателей. Тема Всемирного дня охраны труда в 2016 году: «Стресс на рабочем месте: коллективный вызов».

В последние годы все больше работников подвергаются воздействию психосоциальных рисков, возникающих из-за перемен в организации труда и в трудовых отношениях, из-за ненадежных условий занятости и усиления напряженности современной трудовой жизни. Последствием таких рисков являются производственный стресс, чувство беспокойства и тревоги, депрессия и другие нарушения психического здоровья.

Человеческое тело, как бы нам не хотелось, не наделено безграничными возможностями. Пытаясь завершить работу в срок, мы регулярно доводим себя до критической точки, после которой следует неизбежная перегрузка. Такая спешка, неразумные распоряжения руководителя и практически невыполнимые требования, низкопробные интриги и зависть коллег – все это может привести к стрессу и нервному срыву на рабочем месте.

Факторы формирования стресса на рабочем месте: сверхурочная работа, которую не оплачивают; частые ночные смены; отсутствие взаимопонимания с остальными сотрудниками и еще многое другое.

Развитие инноваций, новых технологий в работе тоже добавляют неожиданные поводы для стресса - Вы не можете справиться и за короткий срок научиться работать с новым оборудованием и техникой или обновленными программами.

Стресс может быть вызван неудобством рабочего места, жарой, холодом, отсутствием достаточного источника света, шумом и неудовлетворительными условиями труда.

Как же избежать стресса на рабочем месте?

- Заранее продумывайте свой список дел на день, собираясь на работу. Здесь очень пригодится ежедневник. Ничего не упускайте и настраивайте себя на необходимость выполнения многих дел.

- Приберитесь на вашем рабочем месте и поддерживайте порядок постоянно. Под горами папок с документами и бумаг как раз и прячется источник ваших проблем и стресса.

- В обеденный перерыв выходите на свежий воздух. Это развеет негативные взгляды и мысли, связанные с делами. Вы, хотя бы на полчаса, сможете отвлечься. Вкусная еда в уютной атмосфере тоже может искоренить стресс.

- Не допускайте, чтобы работа была вашим единственным смыслом жизни. Необходимо, чтобы непременно существовало еще что-то, что увлекло бы вас, принесло радость, расслабило. Театр, кино, спорт, общение с друзьями, какое-нибудь хобби, и тому подобное.

Лучший способ искоренить стресс – это суметь совместить хобби и работу в единое целое. Когда вы сможете найти работу, которую полюбите, и которая принесет вам удовольствие – вы перестанете думать о стрессах. Порой люди тратят на это многие годы, но в конечном счете результат стоит жертв.