Стресс на рабочем месте давно стал неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. По статистике 25% опрошенных работников считают стресс на работе основной причиной ухудшения своего здоровья. Каждый третий работник считает себя подверженным стрессу.

Проблема касается не только работников, но и работодателей. Многие считают стресс основной причиной текучести кадров, а так же фактором снижающим производительность труда и социальный климат в коллективе.

Давайте попробуем разобраться в причинах стресса и обозначить пути решения проблемы.

Заболевания, вызываемые стрессом

К сожалению, постоянный стресс может подарить нам целый набор заболеваний.

1. Сосудистые заболевания и болезни сердца

Причиной сердечнососудистых заболеваний могут быть повышенное давление и учащенный ритм сердца, сопровождающие конфликты и переживания.

1. Воспаления

Испытанный стресс может стать причиной появления экземы, псориаза, язвы и других воспалительных заболеваний или усугубить уже имеющиеся у человека заболевания.

1. Нарушения дыхания

Установлена зависимость между стрессом и клиническими проявлениями астмы

1. Нарушения сна

Часто выражается в невозможности заснуть вечером и трудностях раннего пробуждения.

Следует обратить внимание, что невозможность получения полноценного отдыха увеличивает усталость работника, что в свою очередь значительно увеличивает риск получения им травмы в процессе работы.

1. Ожирение и диабет

Привычка заедать стресс зачастую провоцирует ожирение. К тому же накоплению жира в области живота способствует чрезмерное выделение секреции гормона стресса – кортизола.

Что в свою очередь может быть причиной развития диабета второго типа.

1. А так же головные боли, депрессия, тревога.

Причины стресса

Количественно измерить уровень стресса практически не возможно. На сегодняшний день единственный инструмент, который есть у предприятия для того что бы оценить напряженность рабочего процесса это специальная оценка условий труда.

Согласно Приложению N 21 к Методике проведения специальной оценки условий труда, утвержденной приказом Минтруда России от 24 января 2014 г. N 33н. При отнесении условий труда по классу (подклассу) условий труда по напряженности трудового процесса оцениваются следующие факторы:

Сенсорные нагрузки:

* Плотность сигналов (световых и звуковых) и сообщений в среднем за 1 час работы, ед.
* Число производственных объектов одновременного наблюдения, ед.
* Работа с оптическими приборами (% времени смены)
* Нагрузка на голосовой аппарат (суммарное количество часов, наговариваемое в неделю), час.

Монотонность нагрузок:

* Число элементов (приемов), необходимых для реализации простого задания или многократно повторяющихся операций, ед.
* Монотонность производственной обстановки (время пассивного наблюдения за ходом технологического процесса в % от времени смены), час.

Согласитесь, такое представление об уровне напряженности весьма однобоко оценивает те факторы, которые влияют на уровень эмоциональной нагрузки испытываемой работником. Гораздо больший вклад здесь оказывают следующие факторы:

* Главная причина – это коллектив. А, точнее, общение с теми или иными людьми (клиентами/коллегами).
* Нагрузка в виде ответственности, обязанностей и трудового графика.
* Несправедливая оценка деятельности, в т.ч. финансовая.
* Занятие бесполезными делами. Выполнение «бессмысленных» поручений.
* Отсутствие перспектив роста.
* Провал задачи. Фрустрация.

Но самая величайшая душевная трагедия это отсутствие внутренней мотивации. Человек не находит себя в том, чем вынужден заниматься и теряет целостность своей личности (конгруэнтность).

Бежать от стресса или терпеть его?

Этот вопрос требует более серьезного изучения. Основатель концепции стресса Ганс Селье в своей работе «Стресс жизни» писал:

*«Вопреки расхожему мнению мы не должны - да и не в состоянии - избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем механизм и выработаем соответствующую философию жизни».*

Стресс (от англ. stress — нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения) — совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов – стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз.

Различают два типа стресса:

*Эустресс*

Понятие имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».

*Дистресс*

Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжёлым заболеваниям.

Чаще всего дистресс носит «накопительный» характер, вследствие которого сопротивляемость организма постепенно снижается, а затем исчезает совсем. Такое состояние перерастает в заболевание. Эустресс напротив, мобилизует организм и является частью стрессотерапии.

Стресс вызывают стрессоры. Их принято делить на три группы:

* Первая группа – это неподвластные нам стрессоры. (Погода, рост цен, привычки других людей)
* Вторая включает явления и события, которые мы добровольно превращаем в проблемы.
* Третья – это стрессоры, которые нам подвластны.

Нужно понимать, что даже стрессоры из третьей группы это только повод. Реакция на стрессор это то, чем мы можем и должны управлять сами.

Существует мнение, что процесс старения это реакция организма на стрессы которым он подвергся в течение жизни.

Поскольку как бы нам не хотелось избегать проблем, все равно мы будем сталкиваться с дистрессом нужно понимать, что своими действиями мы можем усугубить или минимизировать последствия стресса.

Факторы, усугубляющие последствия стресса:

1. Переедание;
2. Курение. (Способствует снижению иммунитета, разрушает сосуды, наносит вред легочной системе и снижает работоспособность на 25-30%. Никотин повышает уровень тревоги);
3. Передозировка алкоголя снижает работоспособность организма человека на несколько дней.

Факторы, снижающие последствия стресса:

1. Хобби. Увлечения;
2. Занятия спортом;
3. Здоровый сон;
4. Культура питания.

Работодатель в свою очередь может помочь работникам справиться с последствиями стресса организаций кабинетов релаксации, комнат психологической разгрузки, установкой массажных кресел, итп.