

МАТЕРИАЛЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОДДЕРЖКИ

Разработаны Учебно-производственным центром
Оформлены Службой по связям с общественностью и СМИ



СОДЕРЖАНИЕ

Памятка самопомощи при стрессе	1
Управление гневом	2
Борьба с тревожными состояниями.....	3
Работа руководителя с эмоциями подчиненных	4
Борьба с апатией.....	5
Правила бесконфликтного поведения	6

ПАМЯТКА САМОПОМОЩИ ПРИ СТРЕССЕ

Стресс – это психофизиологические реакции человека на неблагоприятные условия. Стресс бывает хроническим и кратковременным. Наиболее опасен хронический стресс.

Признаки хронического стресса:

Физические:

- нарушения сна и аппетита;
- физическая слабость, головные боли;
- снижение иммунитета, обострение заболеваний.

Эмоциональные:

- постоянная усталость, апатия;
- проблемы с концентрацией внимания, памятью, скоростью мыслительного процесса;

Поведенческие:

- нервозность, суетливость, невозможность расслабиться, стремление все контролировать;
- вредные привычки.

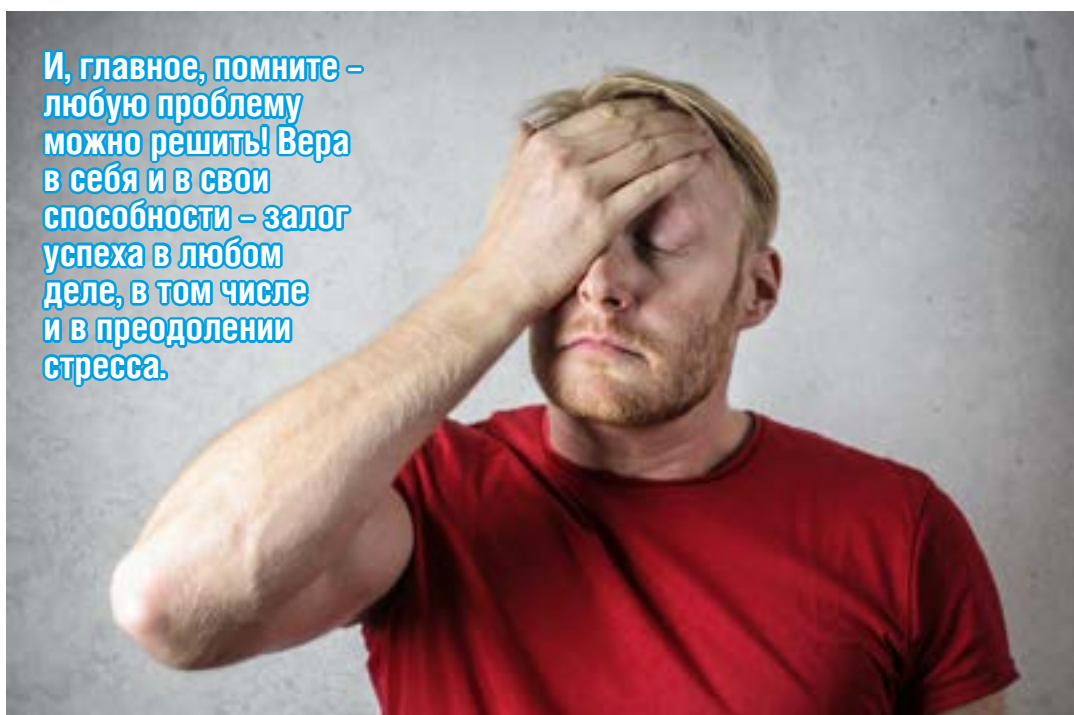
**ВАЖНО!
В СОСТОЯНИИ
ОСТРОГО СТРЕССА
НЕЛЬЗЯ ПРИНИМАТЬ
ЗНАЧИМЫХ
РЕШЕНИЙ!
ПЕРЕД ТЕМ, КАК
ДЕЙСТВОВАТЬ,
НЕОБХОДИМО
УСПОКОИТЬСЯ.**



Экспресс-методы борьбы со стрессом:

1. Физическая активность. В стрессовой ситуации организм человека мобилизуется, появляется энергия, которую необходимо направить в позитивное русло. Можно заняться спортом, йогой, прогуляться, сделать уборку и т.д.
2. Переключение внимания. В стрессе внимание человека, как правило, сосредоточено на проблеме. Фильмы, книги, хобби помогут отвлечься и перенаправить внимание на что-то более приятное.
3. Дыхательная гимнастика. Глубокое дыхание расслабляет, снимает напряжение и успокаивает сердцебиение. Попробуйте дышать глубоко и медленно в течение нескольких минут.
4. Мышечная релаксация – один из наиболее эффективных методов борьбы со стрессом. Суть упражнения состоит в последовательном напряжении и расслаблении разных групп мышц. Напряжение длится 7 секунд, расслабление – 30–40 секунд. Расслабляясь, нужно постараться сконцентрироваться на ощущениях. Упражнение желательно выполнять сидя.
5. Массаж. Для того, чтобы быстро успокоиться достаточно помассировать кисти рук.
6. Самовнушение. Для того, чтобы быстро поднять себе настроение, попробуйте вести себя так, как будто бы вы уже веселы. Улыбка и позитивный настрой творят чудеса!
7. Эмоциональная поддержка. Не замыкайтесь в себе! Общение и поддержка – важный фактор борьбы с любой стрессовой ситуацией.

**И, главное, помните –
любую проблему
можно решить! Вера
в себя и в свои
способности – залог
успеха в любом
деле, в том числе
и в преодолении
стресса.**



Гнев – это чувство сильного возмущения, негодования, направленного на какой-либо объект. Состояние гнева и раздражения, как правило, тесно связано со стрессом. В состоянии гнева человек теряет способность объективно оценивать ситуацию и адекватно реагировать на нее. Гнев «ослепляет» разум и заставляет действовать нерационально.

Способы борьбы с гневом:

1. Самый простой и верный способ – отвлечение. В состоянии раздражения попробуйте занять себя чем-то приятным: послушайте музыку, прогуляйтесь и т.д.
2. Второй по эффективности способ – физические упражнения. Занятия спортом помогают направить энергию гнева в позитивное русло.
3. Если предыдущие два способа не помогли, попробуйте использовать третий способ: письмо. Попробуйте описать все, что чувствуете, на бумаге. Это поможет отвлечься и посмотреть на свои переживания со стороны: действительно ли возникшая ситуация стоит затрат энергии?
4. Самовнушение. Поведение человека зависит от его эмоциональных состояний, а эмоции – от убеждений. Если вы верите в то, что способны справиться с гневом, – вы справитесь. В ситуации конфликтного взаимодействия попробуйте повторять про себя «правильные» убеждения. Например: «я могу сохранять спокойствие», «я способен оставаться миролюбивым», «я расслабляюсь и уменьшаю напор».
5. При конфликтном взаимодействии используйте «технику заезженной пластинки» – повторяйте ваш вопрос или просьбу спокойно, но настойчиво столько раз, сколько потребуется.
6. Подготовьтесь. Если вы чувствуете, что можете погрузиться в состояние гнева в какой-либо ситуации, продумайте заранее план своих действий и представьте себе мысленно то состояние, которое вы бы хотели иметь в этих обстоятельствах.



ВАЖНО! В ГНЕВЕ ЧЕЛОВЕК ЗАЧАСТУЮ ВЕДЕТ СЕБЯ ДЕСТРУКТИВНО. ДЛЯ ВЫРАЖЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ (ЕСЛИ ЭТО УМЕСТНО) РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТЕХНИКУ «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ».

Структура «Я-высказывания»:

Факт. Описание события, которое вызвало негативное чувства («когда ты...»).

Чувства. Описание эмоций/чувств («Я почувствовала(а)...»).

Объяснение причин, в связи с которыми возникло данное чувство («Потому что...»).

Желание. Предлагается желаемый вариант развития ситуации («Я бы хотел(а)...», «Пожалуйста...»).

Намерения (не обязательно). Говорящий объясняет, что он собирается делать в связи с произошедшим фактом («Я собираюсь...», «Я буду...»).

Неправильно: Вы никогда меня не слушаете!

Правильно: Когда я вижу, что Вы не слушаете меня, мне неприятно, ведь я говорю важные вещи. Пожалуйста, будьте внимательнее к тому, что я говорю.

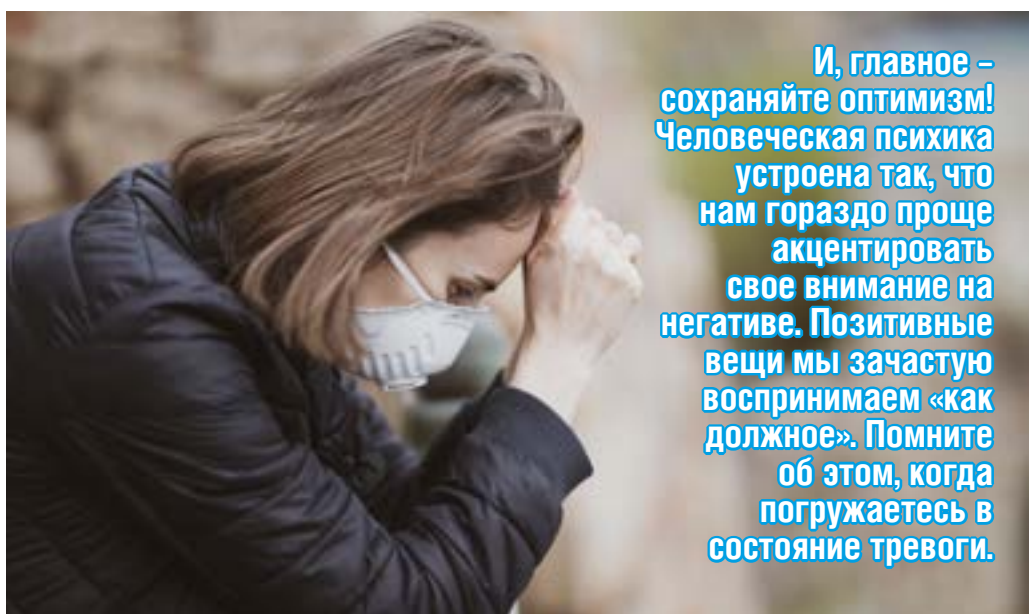
БОРЬБА С ТРЕВОЖНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

Тревога – отрицательная эмоция, связанная со стрессом в ситуации неопределенности, негативное предчувствие, неявный страх. Тревога может оказывать негативное влияние на физическое и психологическое состояние человека.



Способы борьбы с тревогой:

- 1. Ритуалы.** Соблюдение ритуалов существенно снижает уровень тревоги, помогает почувствовать контроль над ситуацией. Ритуалами могут стать любые повторяющиеся действия: ежедневная прогулка перед сном, зарядка по утрам, сон в одно и то же время и т.д.
- 2. Специальное время для беспокойства.** Выделите себе 15–20 минут в день, когда вы можете беспокоиться вволю. Если беспокойство возникнет в другое время в течение дня, откладывайте его, пока не возникнет «специальное» время.
- 3. Подготовьтесь.** Пропишите план действий на случай, если то, чего вы боитесь, произойдет. Планы, как и ритуалы, помогают взять ситуацию под контроль.
- 4. Запишите свой страх.** Необходимо записать свой страх, чтобы проверить, реализуется ли он? Если вы боитесь, что случится пожар, пока вас нет дома, запишите это. После прихода домой проверьте, случился ли пожар? Если нет, то сделайте соответствующую запись. Чем больше у вас будет таких записей, тем больше вы будете убеждаться в необоснованности многих страхов.
- 5. Если вы тревожитесь и поэтому прокрастинируете** (откладываете дело «на потом»), попробуйте перебороть себя и сделать хотя бы что-нибудь. Даже самое незначительное действие уменьшит тревогу.
- 6. Релаксация.** Попейте чай, примите ванну, прогуляйтесь.
- 7. Справиться с тревогой также помогают** укачивание или езда на автомобиле.
- 8. Дыхательная гимнастика.** Попробуйте глубоко и медленно дышать в течение нескольких минут.



И, главное – сохраняйте оптимизм! Человеческая психика устроена так, что нам гораздо проще акцентировать свое внимание на негативе. Позитивные вещи мы зачастую воспринимаем «как должное». Помните об этом, когда погружаетесь в состояние тревоги.



В стрессовых ситуациях люди склонны вести себя непредсказуемо. Это обстоятельство может оказать негативное влияние на рабочую атмосферу. Особенно сложно в таких условиях приходится руководителям: на их плечах лежит ответственность за мотивацию подчиненных и эффективную организацию рабочего процесса.

Способы работы с эмоциями подчиненных в ситуации стресса:

1. Стресс и негативные эмоции подчиненных могут усиливаться в ситуации неопределенности. Задача руководителя – снизить неопределенность в работе сотрудников. Разработка инструкций, четкая постановка задач и информирование помогут снизить эмоциональную напряженность.

2. Проявляйте интерес к сотрудникам. Не всегда неправильное поведение подчиненного является результатом намеренных действий. Прежде, чем делать выводы, необходимо узнать у сотрудника, почему он поступил так или иначе. Возможно, причиной его поступка являются не зависящие от него факторы или некорректная постановка задач.

3. Не пускайте конфликтные ситуации в коллективе «на самотек». Любой неразрешенный конфликт способен отравить атмосферу и снизить сплоченность. Кроме того, конфликты могут вскрывать различные организационные бреши, например:

- неравномерное распределение рабочей нагрузки,
- недостаточно четко разграниченные области ответственности работников,
- несоответствие квалификации работников и выполняемых ими задач и т.д.

Как работать с конфликтами? Выявлять их причины и, по возможности, устранять.

4. Для того, чтобы эффективно и слаженно работать, сотрудники должны четко представлять себе общую цель. Об этом также должен позаботиться руководитель.

5. Необходимо регулярно предоставлять обратную связь работникам. Отсутствие обратной связи – негативной или положительной – снижает мотивацию подчиненных.

Как похвала, так и критика необходимы, но нужно соблюдать некоторые правила.

Правила конструктивной критики:

- критикуйте не личность, а конкретный результат работы;
- прежде, чем критиковать, похвалите, укажите позитивные стороны;
- критика должна быть конкретной и аргументированной;
- критикуя, укажите, как именно можно исправить ошибку или улучшить работу;
- по возможности не критикуйте публично;
- критика, как и похвала, должна вызывать у работника воодушевление и желание развиваться, а не упадок сил и апатию.

Неправильно:

«О чем вы думали, когда писали отчет? Это куда не годится! Немедленно все переделайте!»

Правильно:

«Я вижу, что вы очень старались и сдали отчет вовремя, – это похвально. Но цифры в последней колонке неверны. Исправьте их, пожалуйста».

Апатия – это состояние полного безразличия, равнодушия. Апатия может быть вызвана стрессом. В состоянии апатии у человека снижается работоспособность, общий заряд энергии, жизнерадостность и целеустремленность. Апатию можно «победить», если следовать простым рекомендациям.



Способы борьбы с апатией:

1. Восстановление. Апатия может быть вызвана усталостью и истощением. Прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, правильное питание, здоровый сон – главные помощники в борьбе с апатией.
2. Переоценка. Апатия может быть связана с ощущением несоответствия желаемого и действительного. Если вы думаете, что вы зашли в тупик, что вы никогда не сможете добиться желаемого, возьмите ручку и листок и запишите на бумаге «недостижимую» цель. Например: «Хочу больше зарабатывать». Затем опишите подробно, почему вы считаете, что цель недостижима. Затем посмотрите еще раз на эти причины: действительно ли цель невозможно достичь? Возможно, некоторые причины надуманные? Что можно сделать, чтобы обойти это «препятствия»? Какие шаги можно предпринять уже сейчас?
3. Целеполагание – лучший способ борьбы с апатией. Когда у человека есть цель, он готов «свернуть горы» ради нее. Подумайте, что бы могло стать вашей целью? Чего бы вы хотели достичь?
4. Найдите себе хобби. Если вы пока не знаете, чем бы хотели заняться, попробуйте разные варианты. До тех пор пока вы не попробуете себя в различных видах деятельности, вы не узнаете, что именно может приносить вам радость и наполнять энергией.
5. Если вам кажется скучной та деятельность, которой вы занимаетесь сейчас, попробуйте найти в ней возможности для развития. Поставьте себе задачу или цель, отнеситесь к работе как к игре или квесту, который необходимо пройти.
6. Соблюдайте дисциплину. Дисциплина – лучшая мотивация. Дисциплина тренирует волю и характер – лучшие противники апатии.
7. Ставьте перед собой более сложные задачи. Для того, чтобы держать себя в тонусе, необходимо постепенно повышать сложность задач, которые вы выполняете – так и происходит развитие. Попробуйте изучить, освоить или сделать что-то новое.

**ВАЖНО! МОЖНО
ВОСПРИНИМАТЬ
АПАТИЮ КАК
ТУПИК, А МОЖНО –
КАК ТРАМПЛИН
ДЛЯ РОСТА И
ЛИЧНОСТНОГО
РАЗВИТИЯ. ВЫБОР
ЗА ВАМИ!**

Конфликт – это столкновение интересов. Для того, чтобы уменьшить количество конфликтов в своей жизни или нивелировать их влияние, необходимо следовать правилам бесконфликтного взаимодействия.

Правила бесконфликтного взаимодействия:

1. Если вы с кем-то конфликтуете, попробуйте найти общую цель, либо что-то еще, что вас объединяет. Люди охотно идут навстречу тем, с кем объединены чем-то.
2. В конфликте пытайтесь понять другого человека. Что он чувствует? Чего он хочет добиться? Почему для него это важно?
3. Используйте юмор. Чувство юмора располагает людей.
4. В разговоре старайтесь не перебивать других людей. Людям нравится, когда их слушают.
5. Не повышайте голос, не срывайтесь и не впадайте в гнев (см. «Памятка самопомощи: управление гневом»). Гнев ослепляет и заставляет вести себя нерационально.
6. Если вам кажется, что кто-то намеренно выводит вас из себя, задумайтесь: действительно ли это так? Что будет если вы «поведетесь»? А если нет? Как еще можно интерпретировать поведение этого человека? Возможно, он устал или у него заболела собака?
7. Прежде, чем что-то сказать, подумайте. Не стоит грубить человеку «на эмоциях». Эмоции пройдут, а воспоминания останутся. Подумайте, стоит ли оно того?
8. Старайтесь избегать демонстрации собственного превосходства. Если вы действительно чем-то превосходите своего оппонента, зачем вам это демонстрировать? Действительно уверенные в себе люди не кричат об этом на каждом шагу.
9. Поймите: людям невыгодно конфликтовать. Многие конфликты являются результатом недопонимания. Попробуйте поговорить с человеком. Спокойно, без упреков и обвинений. Возможно, вам получится договориться или найти компромисс. Не стоит делать поспешных выводов.
10. Улыбайтесь людям, и все будет хорошо!

