Понятие **«стресс»** давно перешло из разряда научных терминов в понятие общего обихода. Стресс – это неотъемлемая часть нашей жизни, более того – необходимая: жизнь без стрессовых ситуаций скучна и монотонна.

Небольшие стрессы в профессиональной сфере также нужны, ведь они мобилизуют сотрудника и коллектив в целом для быстрого решения вопросов и позволяют добиваться поставленных задач, несмотря на трудности.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС** – это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии различных негативных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью.

**Источники профессионального стресса могут быть различными. Они могут быть связанны:**

1. **С самим рабочим процессом** – сложные физические работы, неудобный режим, постоянная нехватка рабочего времени для выполнения срочных заданий.

2. **С профессиональной ролью** – ответственность за людей, неясное определение должностных обязанностей, конфликты.

3. **С особенностями карьерного роста** – слишком быстрый или медленный карьерный рост, отсутствие условий для повышения квалификации.

4. **С неблагополучным социальным климатом в коллективе** – трудности в общении с руководством, коллегами.

Также причиной профессионального стресса может быть низкая заработная плата.

Вдобавок к этому немалую роль в возникновении стресса на рабочем месте играют личностные особенности работника (низкая стрессоустойчивость, недостаток профессионального опыта и т.д).

Постоянные профессиональные стрессы увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений хронической патологии, способствуют возникновению эмоционального выгорания.



**Профессиональное выгорание проявляется:**

1. **На физиологическом уровне** – в виде хронической усталости, упадка сил.

2. **На поведенческом уровне** – чрезмерное потребление табака, алкоголя. Кроме того, формируется негативное профессиональное самовосприятие - ощущение собственной некомпетентности, потеря смысла выполняемой работы, неуверенность в положительных результатах своего труда.

3. **На социально-психологическом уровне** – нарастающее безразличие к своим обязанностям, равнодушное или негативное отношение к тем лицам, с которыми приходится общаться на работе.



**Факторы профессионального самосохранения**

* Ответственность за свое самочувствие и здоровье;
* Готовность к личностному росту – развитие умений:

- управлять своим временем, планировать дела;

- не делать несколько дел одновременно;

- не брать всю работу на себя, разделять с коллегами срочную работу;

- грамотно распределять ресурсы, ставить значимые и достижимые цели;

- грамотно общаться, избегать конфликтов.

* Развитие профессиональной компетентности;
* Предупреждение профессионального утомления (своевременная смена деятельности, чередование периодов работы и отдыха).

**Предупреждение профессионального выгорания:**

* Выбирайте дело, которое вам нравится;
* Находите свободное от профессиональной деятельности время для занятий любимым делом;
* Учитесь гибкости в стрессовых ситуациях, своевременно избавляйтесь от психического напряжения;
* Относитесь к себе бережно, целенаправленно заботьтесь о своем здоровье, настраивайте себя на успешное решение рабочих задач.

***Мы находимся по адресу:***

*628200, пгт. Междуреченский,*

*ул. Комбинатская д.2*

*Официальный сайт учреждения:*

Электронный адрес

[konkcson@admhmao.ru](mailto:konkcson@admhmao.ru)



Составитель: психолог отделения психологической помощи гражданам Королёва С.А.

Тел. 8 (34677)32736

**БУ ХМАО-Югры**

**«Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения»**

Отделение психологической помощи гражданам



***Как преодолеть профессиональный стресс***



**пгт. Междуреченский, 2022г.**