

## Как снять стресс на рабочем месте за 10 секунд (Советы родителям учащихся)

Стресс, который каждый день переживает человек на работе, ученые и медики называют «чумой XXI века». Наиболее частые его проявления — нервозность, тревожность, повышение кровяного давления, гнев, раздражительность, усталость, подавленность и депрессия. Но все это можно предупредить, если заранее о себе позаботиться.

### **Дойти до точки**

Если вы чувствуете усталость и раздражение, а количество негативных эмоций накапливается с удвоенной силой, медики рекомендуют снимать стресс прямо на рабочем месте — на это вам потребуется совсем немного времени.

**Лучшее средство** — дать себе небольшой отдых и подкрепиться. Например, можно погрызть орешки. Они богаты питательными веществами, участвующими в выработке серотонина, витаминами В и Е, антиоксидантами, которые помогут вам побороть стресс.

Эффективно снимает напряжение **массаж мочек ушей**, в которых сконцентрировано огромное количество акупунктурных точек. Китайцы еще тысячи лет назад знали, что ухо — одна из важнейших акупунктурных систем в нашем теле. Массируйте оба уха одновременно хорошо разогретыми руками, массаж ушей должен длиться не менее минуты, а надавливать на каждую точку рекомендуется около 5 секунд.

Также быстро снять стресс поможет **чашечка чая**. Черный чай содержит вещества, помогающие организму эффективно противостоять стрессовым ситуациям.

Заметно снизить стресс позволяет **элементарная организация труда**. Не поленитесь убраться в конце дня на своем рабочем месте. Стол можно освободить от лишних бумаг, инструментов, приборов, мусора. Предвосхитить появление морального напряжения в ходе рабочего дня поможет также планирование — лучше всего накануне продумать свой следующий день, отметить важные дела и отсортировать то, что может подождать.

Кроме того, очень **важно не пропускать обед и перерывы**. Обедать на рабочем месте не рекомендуется, лучше всего куда-нибудь выйти, сменить обстановку, иначе отдых не будет полноценным.

**Физические упражнения** — один из лучших способов справиться со стрессом. Не пренебрегайте занятиями спортом, прогулками на свежем воздухе и элементарной разминкой. Если работа не идет, все валится из рук и кажется, что вы вот-вот сорветесь, найдите укромное местечко в офисе и сделайте самую обычную зарядку. Простые физические упражнения — махи руками, ногами, несколько приседаний — помогут отвлечься, размять тело и настроиться на работу.

### **Фактор стресса**

Психологи рекомендуют заранее о себе заботиться и создавать такие условия, в которых вам будет комфортно работать. В частности, следует обратить внимание на физические и гигиенические условия работы, на температуру окружающего воздуха, уровень освещенности, качество воздуха. Если вы выполняете рутинную работу, то лучше избегать любого шума и вибраций. Для многих важно, чтобы их загруженность в течение рабочего дня соответствовала личному биологическому ритму. Поэтому если вы эффективнее работаете вечером, то стоит соответственно подстроить рабочий график, а не мучаться по утрам от нежелания что-либо делать и с кем-либо разговаривать.

И не забывайте про перерывы в работе, которые помогут отвлечься, восстановить силы, пообщаться с коллегами. Исследования подтверждают тот факт, что люди, работающие в доброжелательной атмосфере, меньше испытывают стресс.

Кстати, факторы риска различаются для разных профессий. Считается, что **наиболее спокойная работа** у библиотекарей, а **самая нервная** — у шахтеров, пилотов

авиалайнеров и журналистов. Также большую моральную нагрузку испытывают актеры, политики, учителя и врачи. Если у вас творческая работа, помните, что, по статистике, креативные люди обычно перерабатывают. В течение рабочего дня они находятся под прессингом начальства, а затем еще пытаются работать дома. Творчески люди часто не справляются со всеми своими обязанностями в рабочее время и вынуждены отвечать на звонки и электронные письма во вне рабочее время. Кроме того, люди творческих профессий чаще склонны думать о работе до и после рабочего дня.

**Помните, что работа, как бы важна она ни была, не должна заменять семью, общение с друзьями и отдых.**

**(источник: «Аргументы и Факты»)**