



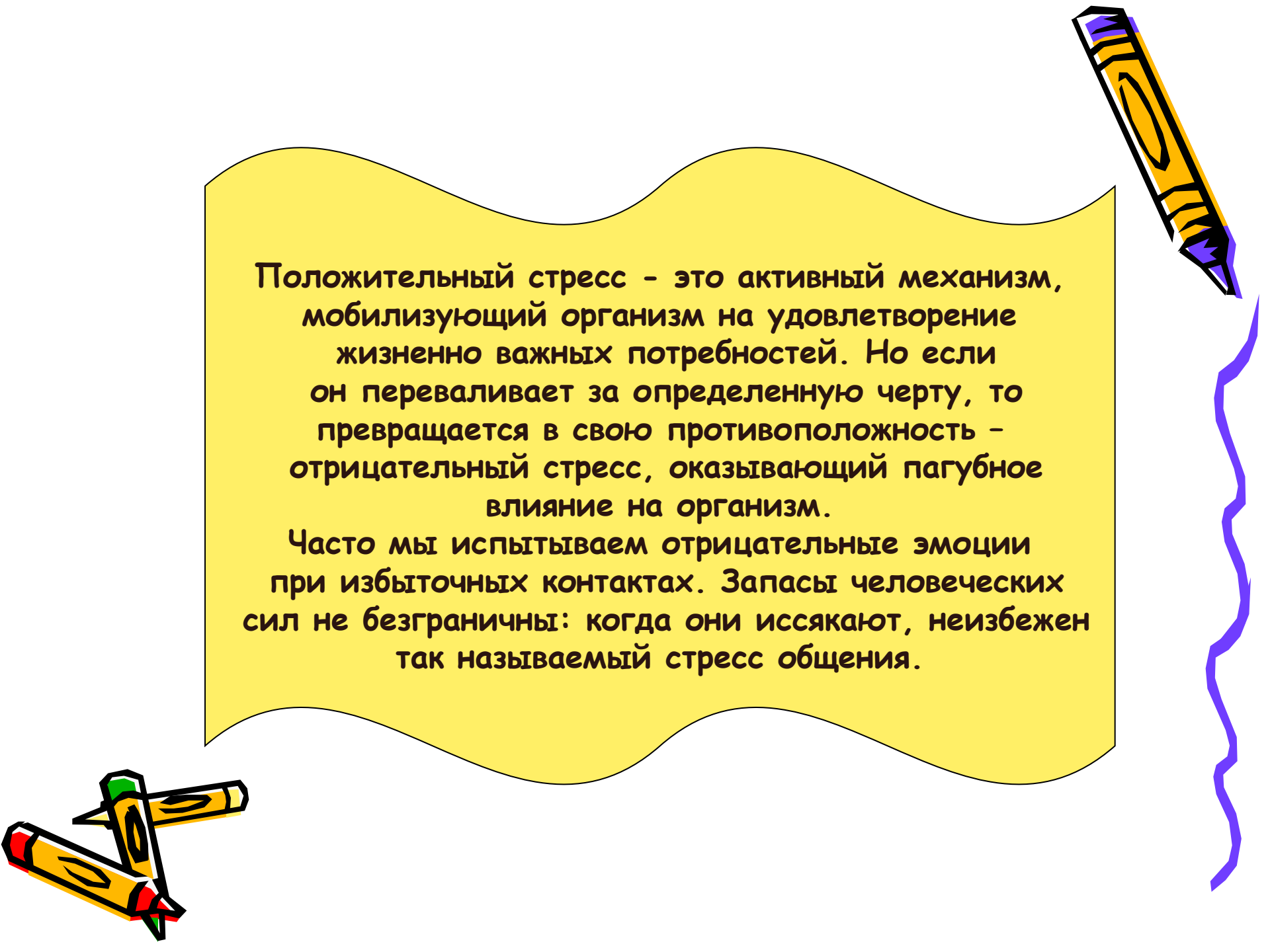
СТРЕСС В ОБЩЕНИИ

# Стресс

Стресс — это постоянное напряжение в условиях тяжелой (психологически) трудовой деятельности. Китайское слово «стресс» - это два иероглифа, которые означают опасность и возможность.

Каждый выбирает сам, чем для него обернется стресс.





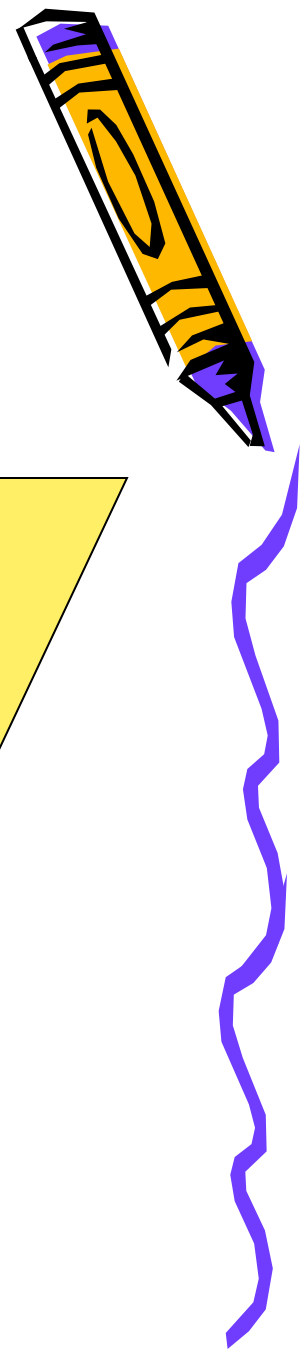
**Положительный стресс - это активный механизм, мобилизующий организм на удовлетворение жизненно важных потребностей. Но если он переваливает за определенную черту, то превращается в свою противоположность - отрицательный стресс, оказывающий пагубное влияние на организм.**

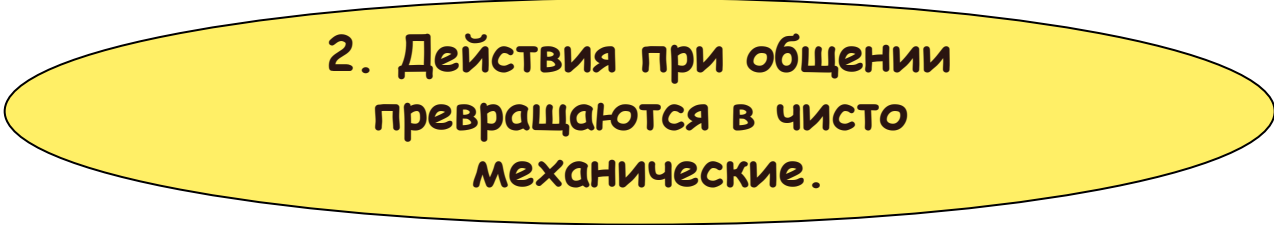
**Часто мы испытываем отрицательные эмоции при избыточных контактах. Запасы человеческих сил не безграничны: когда они иссякают, неизбежен так называемый стресс общения.**

# Стадии

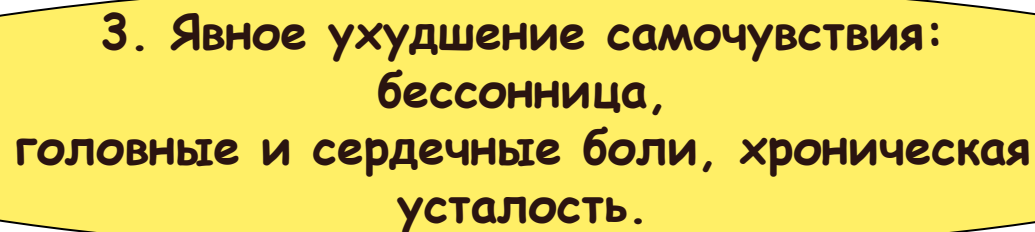
## Первые признаки:

- полная или частичная потеря интереса к трудовой деятельности
- усталость от общения
- заниженная самооценка, Постоянное недовольство собой или работой
- критичность в отношении других.

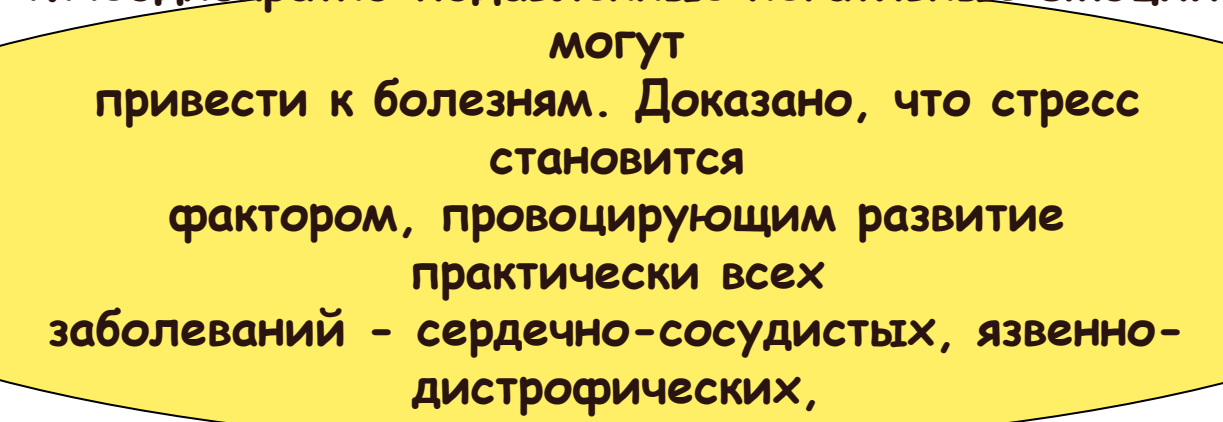




**2. Действия при общении  
превращаются в чисто  
механические.**



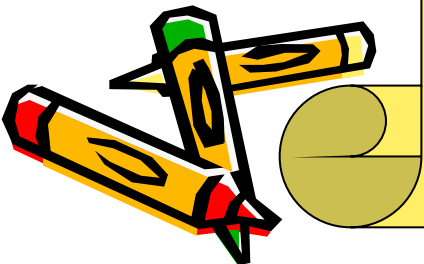
**3. Явное ухудшение самочувствия:  
бессонница,  
головные и сердечные боли, хроническая  
усталость.**




**4. Неоднократно подавленные негативные эмоции  
могут  
привести к болезням. Доказано, что стресс  
становится  
фактором, провоцирующим развитие  
практически всех  
заболеваний - сердечно-сосудистых, язвенно-  
дистрофических,  
невротических, кожных, онкологических,  
общей иммунной ослабленности.**

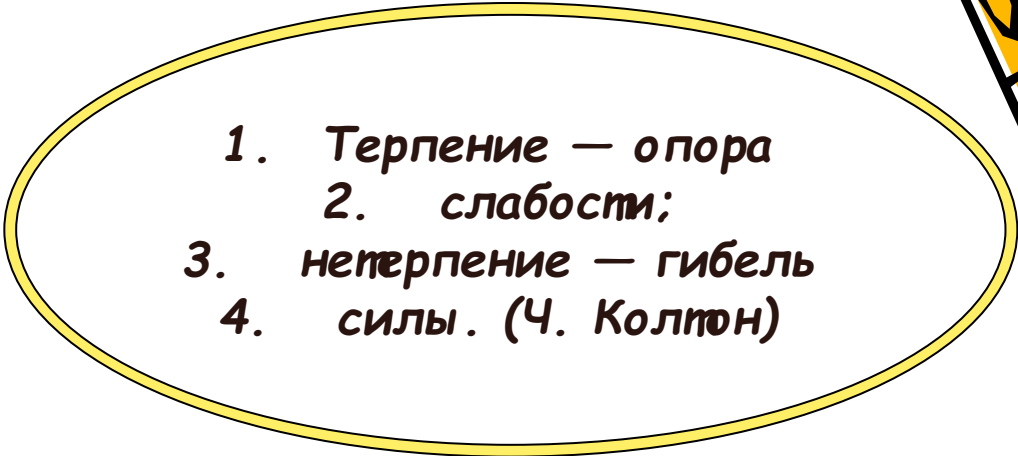


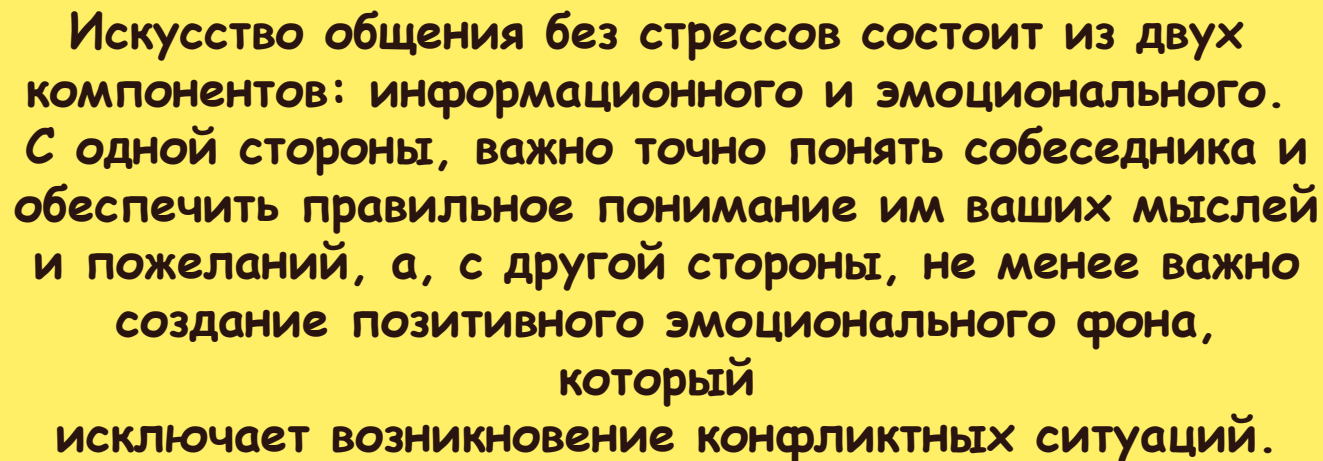
В 1974 году американский психолог Х. Фреденберг, исследуя состояние людей, вынужденных по долгу службы интенсивно взаимодействовать с клиентами, назвал разрушительную силу профессионального общения эмоциональным выгоранием. Как правило, после насилия над собственной личностью в виде вынужденных взаимоотношений человек замыкается в себе и не хочет поддерживать связи даже с близкими людьми.





## Как избежать стресса

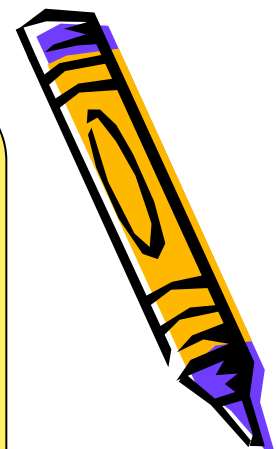
- 
1. Терпение — опора
  2. слабости;
  3. нетерпение — гибель
  4. силы. (Ч. Колтон)



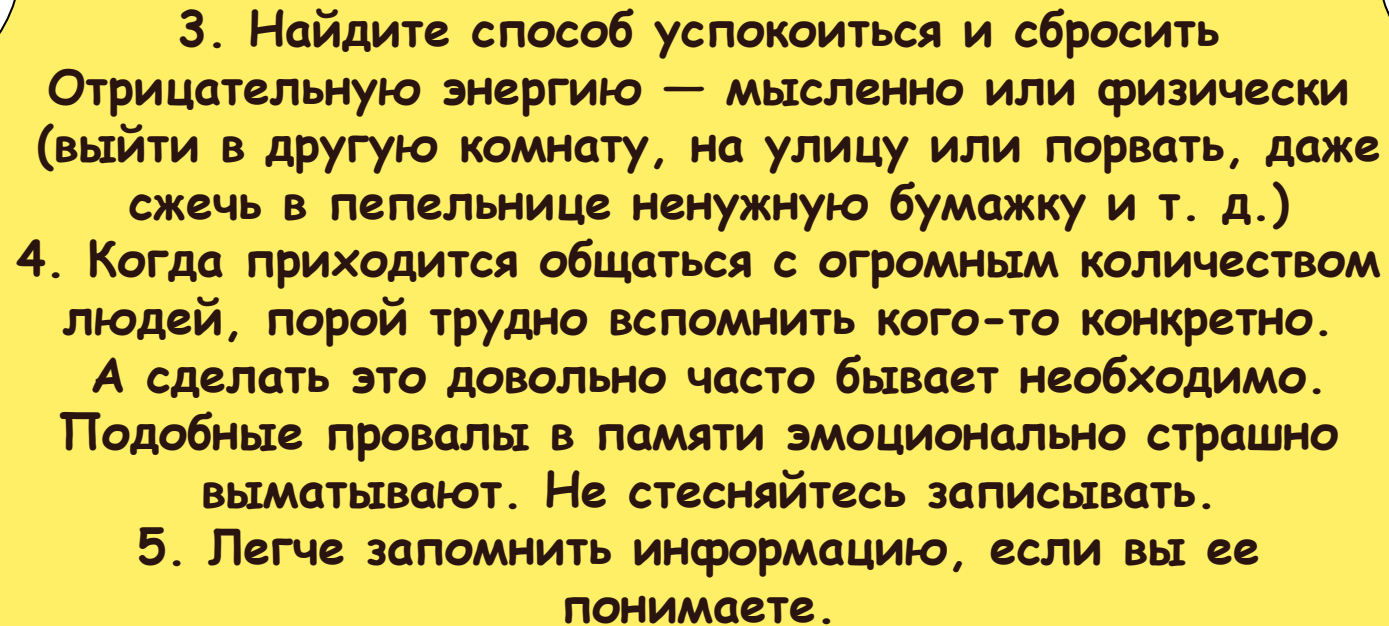


Искусство общения без стрессов состоит из двух компонентов: информационного и эмоционального. С одной стороны, важно точно понять собеседника и обеспечить правильное понимание им ваших мыслей и желаний, а, с другой стороны, не менее важно создание позитивного эмоционального фона, который исключает возникновение конфликтных ситуаций.



2. Если деятельность связана с избыточным общением и одновременным исполнением различных функций, то несмотря на сверхсрочные задания делайте хотя бы пятиминутный перерыв каждые полчаса. Если наплыв клиентов не позволяет отлучиться, постарайтесь «расправиться» с очередью и в минуты затишья немного передохнуть.



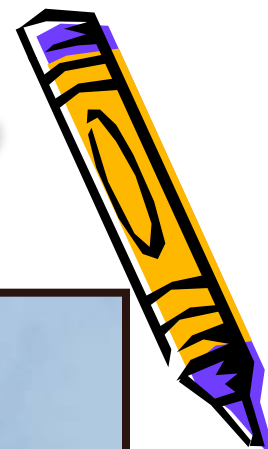


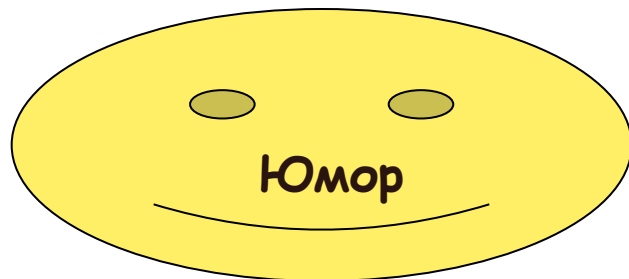
- 
- 
- 
3. Найдите способ успокоиться и сбросить Отрицательную энергию — мысленно или физически (выйти в другую комнату, на улицу или порвать, даже сжечь в пепельнице ненужную бумажку и т. д.)
  4. Когда приходится общаться с огромным количеством людей, порой трудно вспомнить кого-то конкретно. А сделать это довольно часто бывает необходимо. Подобные провалы в памяти эмоционально страшно выматывают. Не стесняйтесь записывать.
  5. Легче запомнить информацию, если вы ее понимаете.

Не бойтесь переспросить, уточнить.

# Спорт *Как бороться со стрессом?*

Как отмечают западные психологи, уже долгое время изучающие проблему стресса в индустриальном обществе, люди которые регулярно занимаются физкультурой и спортом, практически не подвержены стрессам.





**Зачастую при стрессах врачи-психологи настоятельно рекомендуют своим пациентам уединиться и смотреть видеокассеты комедий или тупые, но смешные телевизионные шоу. При этом обязательно давать волю своим эмоциям и не бояться смеяться на всю квартиру. Или же постараться самому на все смотреть с юмором, не стесняться шутить и все воспринимать с шуткой.**



Смена обстановки, встреча или даже короткий телефонный разговор с друзьями или знакомыми способен стать небольшим шагом, который поможет побороть негативные эмоции и по-новому взглянуть на окружающий мир.

