

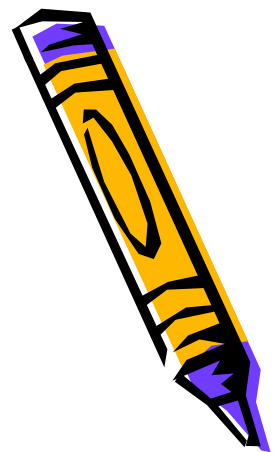


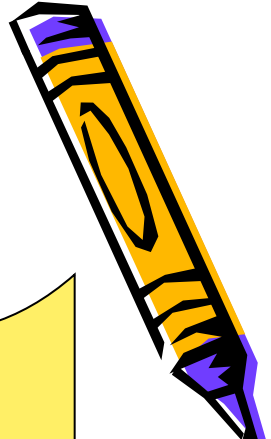
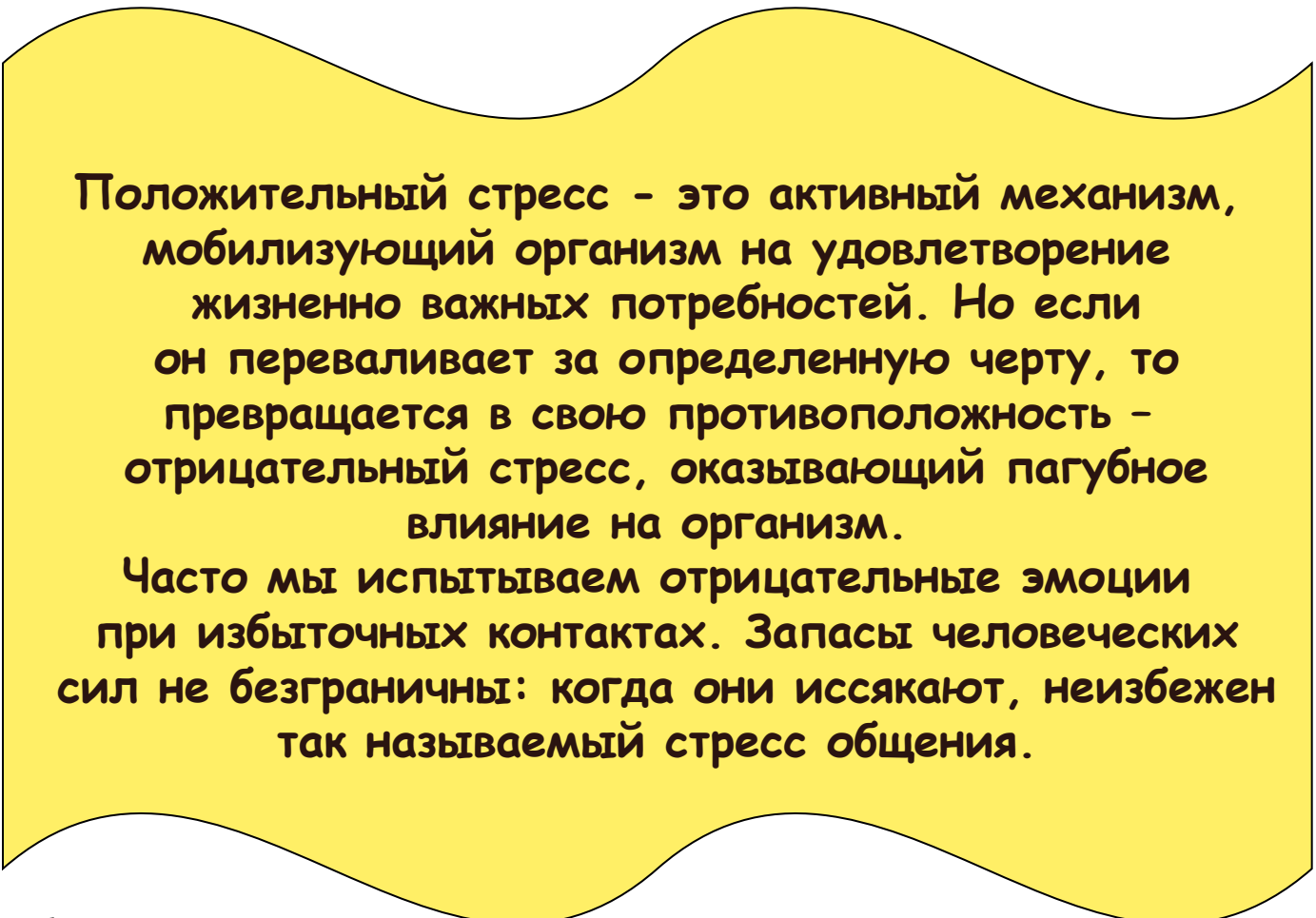
СТРЕСС В ОБЩЕНИИ

Стресс

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


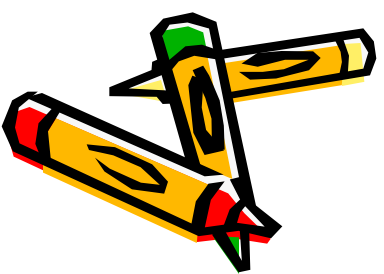
Каждый выбирает сам, чем для него обернется стресс.





Положительный стресс - это активный механизм, мобилирующий 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.

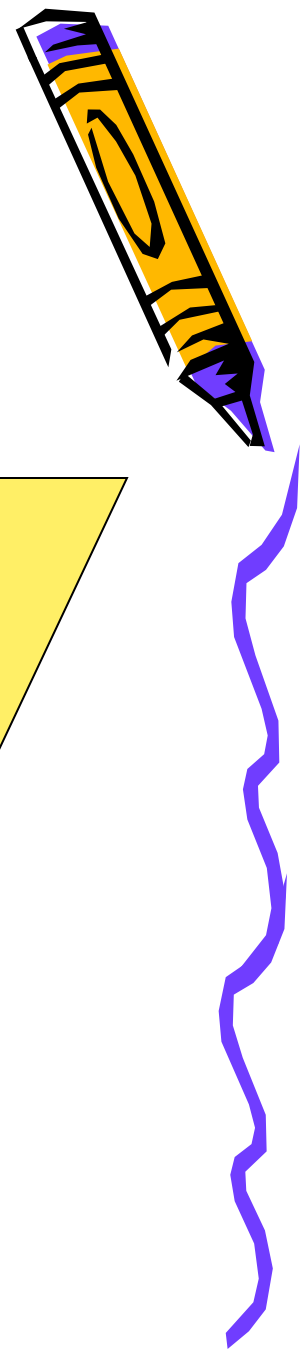
Часто мы испытываем отрицательные эмоции при избыточных контактах. Запасы человеческих сил не безграничны: когда они иссякают, неизбежен так называемый стресс общения.

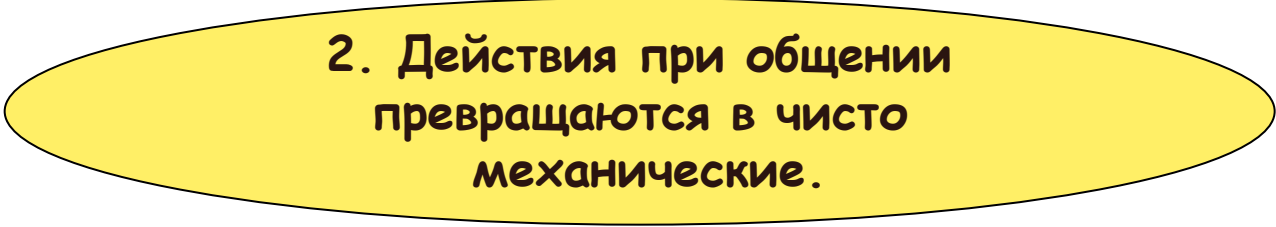


Стадии

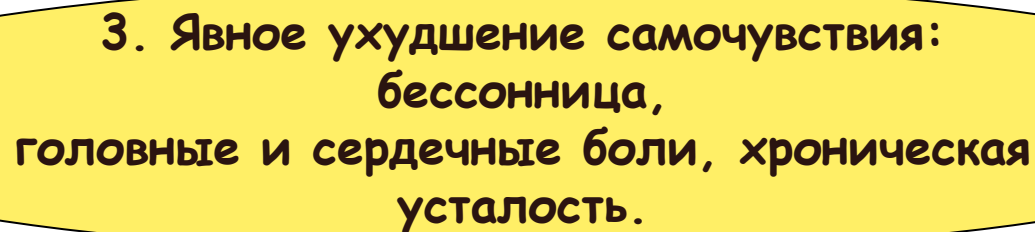
Первые признаки:

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

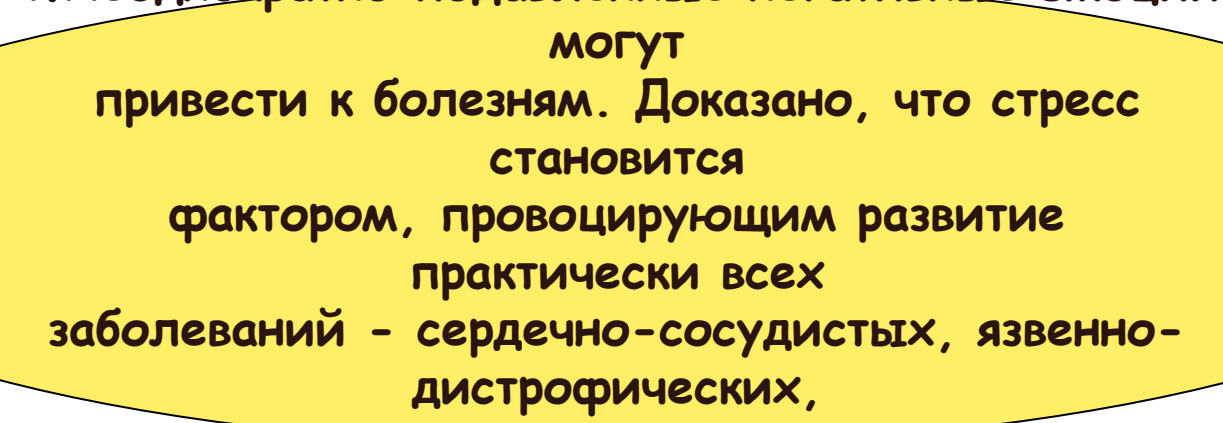




**2. Действия при общении
превращаются в чисто
механические.**



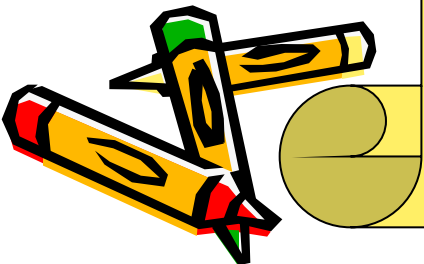
**3. Явное ухудшение самочувствия:
бессонница,
головные и сердечные боли, хроническая
усталость.**



**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.



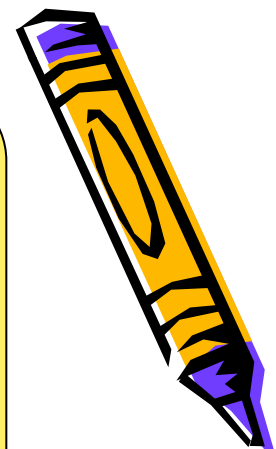
Как избежать стресса

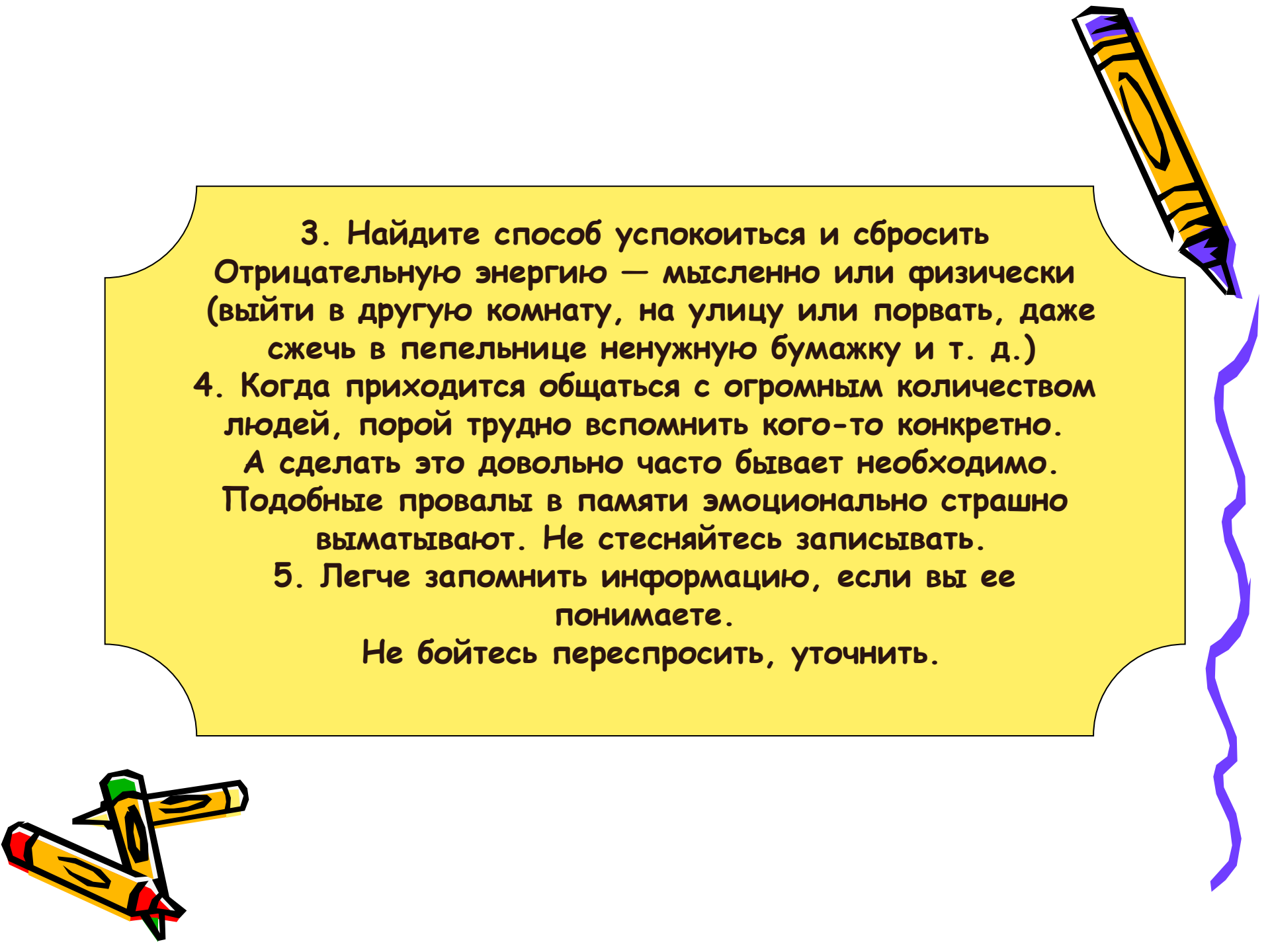
1. Терпение — опора
2. слабости;
3. нетерпение — гибель
4. силы. (Ч. Колтон)

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 пожеланий, 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.



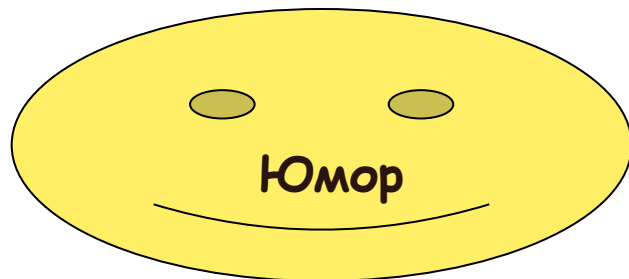
- 
3. Найдите способ успокоиться и сбросить Отрицательную энергию — мысленно или физически (выйти в другую комнату, на улицу или порвать, даже сжечь в пепельнице ненужную бумажку и т. д.)
4. Когда приходится общаться с огромным количеством людей, порой трудно вспомнить кого-то конкретно. А сделать это 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.

