

СТРЕСС И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, ДЛЯ ВАС РОДИТЕЛИ!

Стресс – от французского *estresse*, что означает «угнетенность», «подавленность», это реакция нервно-психического напряжения, возникающую в чрезвычайных обстоятельствах и призванная мобилизовать защитные силы организма. Сегодня под стрессом все чаще подразумевают стрессовые воздействия – значительные физические и умственные нагрузки, приводящие к стрессу. Способность организма справляться с этими перегрузками как раз и называют **стрессоустойчивостью**.

Виды стресса

Эустресс – стресс мобилизирующий защитные силы организма (стресс со знаком «+»). **Дистресс** - стресс разрушающий, губительный для организма (стресс со знаком «-»). У. Х. Кэрриер предложил формулу поведения в стрессовых ситуациях. Она звучит следующим образом: **«Примиритесь с данным порядком вещей, поскольку то, что произошло, неизбежно. Это первый этап в преодолении любого затруднительного положения»**. Примирившись с самым худшим, мы понимаем, что нам нечего терять, и тогда наши силы автоматически высвобождаются для поиска оптимального решения возникшей проблемы.

! В конце рабочего дня важно: подводить итоги сделанного за рабочий день, и даже если вы стремились сделать больше, похвалить себя не только за полученные результаты, но и за сделанные усилия по достижению целей; уходя с работы, «забывать» о ней: выйти из рабочей роли и вспомнить о своих других ролях. Можно даже сказать себе: «Я не Елизавета Петровна — бухгалтер, сейчас я, Лиза, любительница спортивных танцев». Понятно, что чем выше уровень руководства, тем труднее это сделать, так как первый же мобильный звонок любого сотрудника вновь напомнит о профессиональной роли. Однако даже небольшие и очень короткие перерывы «выхода из рабочей роли» позитивны для мозга.

Берегите себя, будьте максимально стрессоустойчивыми!