

Сгорая на работе...

В понедельник Вы приходите на работу, садитесь в кресло и включаете компьютер. К обеду у Вас портится настроение, начинает болеть голова, Вы устаёте, злитесь и с нетерпением ждете вечера пятницы. Знакомое ощущение? Последние исследования ученых установили интересный факт – женщина устаёт на работе в три раза больше, чем мужчина. И как этого можно избежать?

ОХ УЖ ЭТИ СТРЕССЫ...

Наличие стресса в Вашей жизни – главная причина профессиональной усталости. Да-да, эта причина имеет психологические корни! Ведь женщины – существа эмоциональные, и все принимают близко к сердцу.

В результате повышенного стресса в организме начинает не хватать серотонина, который отвечает за выработку энергии и за перепады настроения. Подчас в результате стресса может возникнуть ощущение усталости уже с самого утра. Оно сопровождается нежеланием вставать с постели, начинать новый день, общаться с окружающими, идти на работу.

ПРОЯВЛЕНИЯ УСТАЛОСТИ

Не думайте, что главный признак усталости – чисто физические ощущения: головная боль, затекшие шейные мышцы, сонливость и прочие «прелести». Если бы было все так просто, Вы бы избавились от усталости всего-навсего чашечкой кофе и прослушиванием спокойной музыки в обеденный перерыв.

Поскольку дело в стрессе (неважно каковы его истоки - напряги в личной жизни, проблемы с детьми или напряженная психологическая обстановка на работе) – мы

попадаем в десятку, если скажем, что Ваша усталость проявляется так.

- **Вас беспокоит то, что Вы стали медленнее работать.**
- **Работа притупляет эмоции.**
- **Бывает, что Вы плохо засыпаете из-за переживаний, связанных с работой.**
- **Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают у Вас раздражение.**
- **Конфликты и разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.**
- **Вы работаете через силу.**

ПОД ГРУЗОМ ЗАБОТ

Не отчаивайтесь, не спешите писать заявление об уходе. Просто возьмите ситуацию под контроль.

Прежде всего, учитесь правильно планировать свое время. Самые сложные задачи оставляйте на утро. Самые лёгкие на конец рабочего дня. Не давайте коллегам садиться Вам на шею, не выполняйте работу за других. Больше посвящайте времени себе. Вы имеете право на частную жизнь! Не отказывайтесь от ужина с поклонником под тем предлогом, что Вам нужно вечером «что-то доделать». В следующий раз Вас могут уже никуда не пригласить.

БОРЕМСЯ СО СТРЕССОМ!

- 1 Старайтесь организовывать свою работу так, чтобы было легко трудиться в коллективе.**
- 2 Умейте оказывать сопротивление начальству (делая это достойно).**

Стресс

- 3 Хотя бы раз в 45 минут совершайте 30-секундные переключения на отдых или простейшие разминочные упражнения (в первую очередь – потягивания).**
- 4 Во время работы не пейте много кофе и выкуривайте как можно меньше сигарет.**
- 5 Для того, чтобы подавить в себе неукротимое желание разразиться в чей либо адрес гневной тирадой, укусите себя 7 раз за кончик языка.**
- 6 Развивайте в себе чувство юмора, иронически смотрите на возникающие конфликтные ситуации.**
- 7 Невзирая ни на какие обстоятельства, сохраняйте свое «лицо» в коллективе.**
- 8 Оставьте надежду нравиться всем.**
- 9 Ну, а если сама Ваша работа Вас чем-то не удовлетворяет, ищите и находите радость в личной жизни и берегите её.**

