

«Наше життя складається не з подій, а з нашого ставлення до подій»

Скілеф

Напередодні Всесвітнього дня охорони праці, який за рекомендацією МОП в 2016 році профспілки відзначатимуть під девізом «Стрес на робочому місці: колективний виклик» , неможливо оминути цю тему.

На мозок людини безперервно та одночасно діють різноманітні за кількістю і якістю подразники з внутрішнього і навколишнього середовищ. Виникнення несподіваної та напруженої ситуації призводить до порушення рівноваги між організмом людини і навколишнім середовищем. Наступає неспецифічна реакція організму у відповідь на цю ситуацію - **стрес**.

Стрес може бути викликаний факторами, пов'язаними з роботою, діяльністю підприємства або подіями в особистому житті людини. У сучасному житті людей стреси відіграють значну роль. Стрес на робочому місці та в житті людини не є виключно негативним явищем, проте надмірність його (сильний, тривалий, регулярний стрес) може призвести до незворотних наслідків — нещасних випадків.

Нещасні випадки з цієї причини належать до групи психофізіологічних. На жаль, при тенденції щорічного зниження в Миколаївській області нещасних випадків, зберігається ситуація, коли з психофізіологічних причин, до яких належить і стрес на робочому місці, нещасні випадки залишаються на другому місці після організаційних причин. Тільки в 2015 році виробничий травматизм за психофізіологічними ознаками в Миколаївській області складає 20% і за останні 5 років зріс майже вдвічі.

Засновник вчення про стрес Г. Сельє написав: *«Не слід боятися стресу. Його не буває тільки в мертвих. Стресом треба управляти. Керований стрес несе в собі аромат і смак життя»*

Саме з метою навчити працівників, членів профспілок, яким чином керувати стресом, в тому числі на робочому місці, ще в 2015 році Миколаївською обласною радою профспілок розпочато роботу в цьому напрямі.

Так, в минулому році **Надією Матвєєвою**, завідувачем відділу з правової роботи облпрофради, учасницею І молодіжної групи

дансько-українського навчального проекту, для учасників тридцять першого заняття

Громадського університету правових знань, де були присутні

представники обласних галузевих

профорганізацій соціальної сфери, будівництва, АПК, суднобудування та ін., а також трудові арбітри НСПП,

проведено тренінги з тайм менеджменту

за допомогою презентаційних матеріалів та відеороликів

на тему:

«Самотивація як інструмент підвищення особистої ефективності»,

яка включає в тому числі питання управління та боротьби зі стресом. Також, аналогічні

тренінги були проведені для членів профспілкової організації «Миколаївської ТЕЦ»; для

учасників молодіжної групи одноденного семінару-тренінгу, проведеного в рамках

спільного дансько-українського навчального проекту; для учнів Миколаївського

професійного ліцею сфери послуг; д

ля профактиву

на базі Миколаївської міської організації профспілки працівників АПК, харчової,

переробної та хлібопекарної промисловості.

Учасники цих тренінгів мали змогу на практиці вивчити природу виникнення стресових

ситуацій, як правильно планувати свій робочий день та ефективно використовувати

робочий час та час відпочинку, а також дізналися яким чином можна керувати стресом

.





На тренінгах розглядались два найбільш ефективних способи боротьби зі стресом:

- 1) як стати “більше” самої ситуації й змінити послідуєчий хід подій;
- 2) як бути організованим, адже хаос провокує стрес!

Кожна людина може сама провести аналіз свого стану й виявити причини стресової напруги, проте не завжди може самотійно вийти із стресового стану.

Одним із дієвих засобів упоратися зі стресом (заспокоїтися) – це спілкування із близькою людиною, коли можна:

- по-перше, як говорять, "вилити душу";

- по-друге, переключитися на цікаву тему;

- по-третє, спільно відшукати шлях до оптимального вирішення конфлікту або хоча б до зниження його значимості.

Ще одним важливим способом зняття психічної напруги є активізація почуття гумору. Суть почуття гумору не в тім, щоб бачити й почувати комічне там, де воно є, а в тім, щоб сприймати як комічне те, що претендує бути серйозним, тобто зуміти посміхнутися або розсміятися у важкій ситуації. Сміх призводить до падіння тривожності, коли людина посміхається, бо її м'язи менш напружені й серцебиття нормалізоване. Не даремно ж кажуть, що сміх продовжує життя!

В 2016 році практика проведення навчальних семінарів з елементами тренінгу, приурочених до Всесвітнього дня охорони праці з вищезазначеної тематики, була продовжена в Баштанському та Новоодеському районах області. На семінарах і тренінгах учасникам пропонувався алгоритм роботи зі стресовими ситуаціями та пам'ятка «Як врятуватися від стресової ситуації». Робота в цьому напрямку буде проводитися і надалі.