



Дистанционное обучение впервые избранных председателей,
заместителей председателей и секретарей избирательных комиссий субъектов Российской Федерации
1–18 марта 2022 года

Преодоление стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности



**«Стресс – это неспецифический
ответ организма на любое
предъявленное ему
требование»**

Ганс Селье, 1936

Физический стресс

Вызван сильным
холодом или
невыносимой жарой,
понижением или
повышением
атмосферного давления

Химический стресс

Вызван воздействием
токсичных
веществ разнообразной
природы

Психический стресс

Вызван сильными
эмоциями (как
отрицательными, так и
положительными)

Биологический стресс

Вызван травмами,
вирусными
заболеваниями,
мышечными
перегрузками



Стадии стресса



Тревога

Сопротивление организма понижается («фаза шока»), а затем включаются защитные механизмы



Срочная мобилизация защитных сил и ресурсов организма



Сопротивление

Приспособление организма к новым условиям функционирования



Организм успешно справляется с вызвавшим стресс воздействием



Истощение

Снижение адаптационных возможностей организма и его способности сопротивляться заболеваниям по причине чересчур интенсивной или затянувшейся борьбы



Выявление несостоятельности защитных механизмов и несогласованности жизненных функций



Причины стресса

- ✓ Смерть (ожидание смерти)
- ✓ Неурядицы в семейных отношениях
- ✓ Отсутствие контроля над ситуацией
- ✓ Болезни и отсутствие безопасности
- ✓ Общение с друзьями и близкими
- ✓ Финансы (сложности материального характера)
- ✓ Отсутствие самовыражения
- ✓ Работа (давление руководства, непростые задачи)



Профессиональный стресс

- ✓ стресс (не)достижения
- ✓ стресс конкуренции
- ✓ стресс из-за денег (как их нехватки, так и их избытка)
- ✓ стресс подчинения
- ✓ стресс из-за страха потерять работу



COVID-стресс

Исследования, проведенные в Китае, продемонстрировали, что эпидемия SARS-CoV-2 и связанные с ней карантинные меры привели к росту беспокойства, расстройству сна, депрессивным симптомам, усилению тревожности



Признаки профессионального стресса

Снижаются количественные и качественные показатели профессиональной деятельности



Увеличивается число ошибок по невнимательности



Работа не выполняется в срок



Работник не является на назначенные встречи или не выполняет иные обязательства

Внезапно испытываются затруднения в общении



Неадекватно воспринимается юмор



Проявляется враждебность и раздражение



Высказывается непонятное недоверие коллегам

Человек часто чувствует, что он не здоров или может заболеть



Человек выглядит уставшим



Неспособен расслабляться



Проявляется безразличие к жизни, потеря интереса к ней



Изменение мотивационных характеристик труда, профессиональное выгорание



Способы реагирования на стресс

Пассивная реакция
на стрессовую ситуацию –
человек прячется от проблем,
не имея сил справиться с
травмирующей ситуацией



Стресс лишает
возможности рационально
мыслить и активно действовать

Стратегия «Кролик»

Эмоциональная реакция
на стресс заставляет
задействовать все резервы
организма на короткий промежуток
времени, делая «рывок»
для ее решения



Действия часто бывают
необдуманными и излишне
эмоциональными



Если ситуацию не удалось
разрешить быстро, силы
истощаются

Стратегия «Лев»

Рациональная реакция
предполагает, что человек
продуктивно задействует
свои умственные
способности и психические
ресурсы



Человек может
длительное время жить
и работать, испытывая стресс

Стратегия «Вол»



Методы борьбы со стрессом

Повышение информированности

позволит **снизить уровень неопределенности**



Предварительное изучение законодательства позволит действовать эффективнее во время избирательной кампании

Всесторонний анализ ситуации, рационализация

даст возможность **переключить внимание** с результата на действие

Снижение значимости стрессовой ситуации

позволит **думать об этом событии без эмоций**, сознательно снижая его значимость



Эмоции мешают рассмотреть суть и найти очевидное решение

Усиление возможных отрицательных последствий

даст возможность осознать, что **вероятность катастрофы крайне мала**, но даже, если она случится, выход из положения найдется

Установка на лучшее

поможет **собраться с силами** и сделать все возможное, чтобы приблизить решение проблемы