



ЦЕНТР ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

03.02.2016

Как выработать в себе стрессоустойчивость



Современная жизнь является крайне стрессогенной. Возможно, оттого что ритм жизни стал более динамичным, люди стали амбициознее: практически каждый стремится успеть достичь максимума. К сожалению, в таком формате жизни самым уязвимым местом становится наша психика. Любой человек сталкивается с физическими, эмоциональными, финансовыми, рабочими и социальными стрессами. Неуверенность в себе, страхи, неудачи, потери, злость и разочарование становятся частью нашего жизненного опыта.

Но что делать тому, кто расстраивается из-за каждого пустяка? Можно ли развить в себе стрессоустойчивость? И что это вообще такое?

Стрессоустойчивость – это совокупность личностных качеств человека, благодаря которым он в состоянии переносить перегрузки (интеллектуальные, волевые и эмоциональные).

Другими словами, стрессоустойчивый человек способен спокойно «пережить» гнев начальства, срочно решить сложную производственную задачу и стерпеть несправедливые претензии клиента без особых последствий для своего здоровья и окружающих его людей. Но как можно выдерживать перегрузки, не обижаться на несправедливость и оставаться при этом спокойным и уравновешенным?

Чтобы противостоять **стрессовым ситуациям**, нужно научиться осознанно выходить из трудных положений, давать себе возможность качественно отдохнуть и расслабиться, а также иметь в запасе занятие, которое поможет Вам «перегрузиться».

Чтобы развить в себе стрессоустойчивость Вы можете воспользоваться нашими советами:

- **Получайте новые знания.** Психолог Абрахам Маслоу заметил: то, что Вы не знаете, имеет власть над Вами, а знание приносит возможность выбора и контроля. Мы легче справляемся с трудностями, если знаем, чему нам приходится противостоять. Многие люди воспринимают тех, кто задаёт вопросы, как людей пытливых и желающих учиться.
- **Измените отношение к тому, что происходит вокруг Вас.** Научитесь понимать мотивы и эмоции других людей. И тогда Вы будете спокойно реагировать на складывающуюся ситуацию.
- **Повышайте самооценку.** «Тот, кто уважает себя, защищён от других. Он одет в кольчугу, которую никто не может пронзить» (Генри Уодсуорт Лонгфелло).
- **Научитесь «выпускать пар».** Некоторые считают стрессоустойчивыми сдержанных людей, но это не всегда так. Часто такие люди просто скрывают свои эмоции, а негатив накапливается и разрушает человека. Поэтому нужно уметь сбрасывать отрицательные эмоции. Займитесь спортом. Физическая активность снимет напряжение и тревожность. Также подойдёт генеральная уборка и «перетряхивание» шкафов.
- **Старайтесь полноценно отдыхать.** Выделяйте время для отдыха. Выезжайте на природу, ходите в кино и на концерты, читайте, гуляйте, проводите больше времени с детьми, друзьями и близкими.

ЦЕНТР ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

- **Смотрите в лицо своим страхам.** Когда Вы смотрите в лицо своим страхам, Вы можете взять их под свой контроль. Если Вы прячетесь от собственных страхов, они начинают контролировать Вас. Поэтому после падения вновь садитесь на велосипед, а, потеряв работу, как можно быстрее найдите другую, вступите в новые отношения после тяжелого расставания.
- **Не бойтесь ошибаться.** Укрепляйте способность справляться с превратностями судьбы. Не бойтесь совершать ошибки, учитесь на них. Только не повторяйте одну и ту же ошибку дважды. Оценивайте всё, что Вы сделали, и Вы будете постоянно совершенствоваться.
- **Используйте положительные эмоции, особенно смех.** Смех снижает выработку гормонов стресса, которые подавляют иммунную систему и повышают кровяное давление. Введите смех в свою жизнь на ежедневной основе. Смотрите комедии, читайте юмористические сборники и обменивайтесь шутками. Будьте всегда на позитиве.
- **Полагайтесь на нравственные ориентиры.** Нравственное чувство необходимо в современном обществе. Альтруизм – мощный усилитель стрессоустойчивости. Когда Вы ориентированы на помощь в решении чужих проблем, у Вас не останется времени на депрессию и тревожность. Всегда полагайтесь на собственную систему базовых убеждений.

Предложенные выше способы – это малая доля того, как можно развивать стрессоустойчивость. Вы можете разработать собственную индивидуальную методику противодействия этому злу. Проблема стрессоустойчивости сегодня одна из актуальных, и по ней имеется большое количество литературы. Досконально вникнув в вопрос, Вы сможете воспользоваться рекомендациями, которые наиболее подходят именно Вам. Конечно, бывают случаи, когда очень тяжело, и человек чувствует, что своими силами он не справится. Оказать помощь в такой ситуации могут и специалисты государственной службы занятости населения, обращайтесь к нам без стеснения! Главное, чтобы было желание побороть стресс, – это уже половина успеха!

Олеся Вяткина,
профконсультант ЦЗН г. Оби, филиала ГКУ НСО ЦЗН г. Новосибирска,
телефон: 204-87-06

Справка о ГКУ НСО ЦЗН г. Новосибирска.

Государственная служба занятости населения сформирована в 1991 году после принятия Закона РФ от 19 апреля «О занятости населения в Российской Федерации» и существует на рынке труда уже более 20 лет!

Центр занятости населения города Новосибирска был создан в соответствии с приказом Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 11.09.2000 г. № 1000/42-рк, как государственное учреждение Центр занятости населения города Новосибирска (ГУ ЦЗН г. Новосибирска). 5 июля 2011 года, в соответствии с приказом Департамента имущества и земельных отношений Новосибирской области от 27 июня 2011 года № 1384, был переименован в государственное казённое учреждение Новосибирской области «Центр занятости населения города Новосибирска», сокращённо – ГКУ НСО ЦЗН г. Новосибирска,

Сегодня в структуру ГКУ НСО ЦЗН г. Новосибирска входят 9 районных отделов занятости населения и филиал в г. Оби, которые оказывают государственные услуги гражданам – содействуя в поиске подходящей работы с учётом уровня профессиональной подготовки, опыта работы, и работодателям – содействуя в подборе необходимых работников, информируя о состоянии рынка труда, профессионально обучая как безработных граждан, так и будущих сотрудников предприятия по заявке работодателя. Специалисты городского центра занятости населения организуют и проводят городские, специализированные и мини-ярмарки вакансий рабочих и учебных мест, консультируют по вопросам законодательства о занятости, оказывают профориентационные услуги и психологическую поддержку, помогают адаптироваться на современном рынке труда.

Разнообразны формы, методы и приёмы работы с кадровыми службами предприятий, учреждений и организаций по решению вопросов подбора кадров, необходимых для производственных и хозяйственных нужд, от размещения заявленных вакансий в средствах массовой информации, сети Интернет, до публичных презентаций организаций, аукционов специалистов, экспресс-трудоустройств, воплощая в жизнь программы активной политики занятости.

В электронной базе ГКУ НСО ЦЗН г. Новосибирска находится свыше 19 тысяч вакансий по различным специальностям. Доступ к электронной базе данных имеется в каждом районном отделе занятости и филиале ГКУ НСО ЦЗН г. Новосибирска ЦЗН г. Оби.

Услуги населению и работодателям оказываются бесплатно!

ЦЕНТР ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

Пресс-служба ЦЗН г. Новосибирска