**Стресс на рабочем месте.**

Пребывание людей в состоянии утомления или стресса, снижают безопасность деятельности работника любой организации. Стресс проявляется как реакция организма на резкое увеличение общей внешней нагрузки. Он характеризуется ростом биоэлектрической активности мозга, повышением частоты сердцебиения, ростом потока крови, расширением кровеносных сосудов, увеличением содержания лейкоцитов в крови, то есть целым рядом физиологических изменений в организме. Так как мы занимаемся образовательным процессом, хотелось бы обратить внимание в первую очередь на интенсивность труда, большой поток информации, которую необходимо обработать и использовать в повседневной преподавательской деятельности; дефицит времени, ответственность за принятие решений; различные внешние воздействия - шум, монотонность труда, зрительные нагрузки. Работа с обучающимися, непосредственный контакт с ними – всё это является причиной возможного проявления стрессового состояния. Пребывание в длительном состоянии стресса косвенно приводит к заболеванию, т. к нарушается физиология человека, либо к несчастным случаям, когда снижается внимание, меняется эмоциональный фон, ведь для принятия верного решения необходимо находится в благоприятном психологическом состоянии.

От того какие взаимоотношения в коллективе также зависит и работоспособность сотрудников и безопасность труда, руководству необходимо обращать внимание на своих сотрудников, важно оценивать каждый труд, т.к. выполняя свои обязанности каждый совершает вклад в единое дело, и только тогда система будет эффективно существовать.

Для поддержания своего здоровья и укрепления устойчивости организма к стрессам, каждый из нас для себя должен определить, какой сеанс психологической разгрузки ему подходит: дыхательные упражнения, отдых на природе или смена рода деятельности. Нужно уметь отпустить ситуацию, попробовать посмотреть на неё с другой стороны, постараться найти несколько решений для возникшей проблемы, а затем всё взвесить и спокойно принять решение.

***Пожелание – не испытывать стрессовых ситуаций как на работе так и дома!***

**Инспектор по охране труда Дома детского творчества:**

**Мухамбетжанова А. И.**