**Эффективные способы реагирования в стрессовых ситуациях, управление эмоциями, как способ профилактики травматизма на производстве.**

**Управление стрессами** заключается в профилактике таких состояний и правильном выходе из них.

*Профилактика стрессов*, в свою очередь, имеет два направления усилий – внутреннее и внешнее. Внутреннее направление связано с усилиями по изменению своего отношения к причинам, вызывающим стресс. Фактически это есть повышение стрессоустойчивости личности.

Внешнее направление профилактики стресса – это заблаговременное выявление возможных причин стресса (стрессоров) и воздействие на них с целью блокирования.

Стрессоры бывают как физического, так и психического свойства. Причем вторые могут быть и реальными, и воображаемыми.

Если блокировать стрессоры не удалось, человек попадает в состояние стресса. Поведение его в этом состоянии может быть разным. Два полярных *вида поведения* психологи образно назвали: «стресс льва» и «стресс кролика».

*«Стресс льва»* – это активная позиция человека в состоянии эмоционального напряжения. Вначале даже происходит некоторый рост продуктивности. Затем человек предпринимает попытки выйти из этого состояния. Он стремится устранить причины, вызвавшие стресс, или хотя бы уменьшить их.

*«Стресс кролика»* – это пассивная позиция. Продуктивность деятельности человека падает немедленно. Он не находит в себе силы бороться с причинами стресса, и подавленно ожидает, когда ситуация разрешится сама собой.

Современная психология предлагает три***способа выхода***из стресса: «признание поражения», «переоценка ценностей» и переключение внимания. Рассмотрим их подробнее.

**«Признание поражения»** – это способ временно смириться с ситуацией. Однако это совсем не означает полной капитуляции. Наоборот, отступление это временное, своего рода маневр перед будущим наступлением. *Алгоритм*реализации «признания поражения» как способа выхода из стресса выглядит так:

а) отказ от немедленного решения проблемы (ситуативное признание поражения);

б) перегруппировка сил и извлечение уроков путем анализа причин поражения;

в) постановка новой задачи либо новых сроков решения старой.

**«Переоценка ценностей»** – это способ критического анализа причин, которые привели к стрессу. Результатами анализа могут стать два вывода. Первый – *понижение субъективной значимости*для себя тех проблем, которые привели к стрессу. Следует убедить себя в том, что «не так это и важно», либо «не очень и хотелось».

Второй возможный вывод из анализа – это *создание новых ценностей*. Последние принимаются определенным образом «в пику» старым. И тогда причины стресса становятся незначительными, отпадают сами собой.

**Переключение внимания** – это способ отвлечение от причин стресса. Этому может способствовать активная *загрузка работой*. Можно также поставить перед собой и решать *другие задачи*, совершенно не связанные с причинами стресса. Можно прийти на *помощь* *кому-то* из тех, кто оказался в еще худшем положении.

**Управление эмоциями** – это изменение эмоционального состояния личности специальными усилиями (приемами).

Направленность управления эмоциями может быть двух видов – их ослабление либо усиление. Безусловно, чаще всего необходимо первое. Однако иногда встречаются случаи, когда люди стремятся усилить свои эмоции.

В теории и практике психологии существуют четыре вида управления эмоциями: психокоррекция, релаксация, рефлексия и самокоррекция.

**Психокоррекция** – это регулирование психического состояния пациента психологом либо психотерапевтом.

В традициях народов разных стран к проблеме психокоррекции относятся очень по-разному. Пользование такой услугой наиболее развито в США. В американском менталитете не принято делиться своими проблемами даже с близкими людьми. Ярлык неудачника – это самое худшее, что может произойти с американцем в общественном мнении. Поэтому никто не показывает окружающим своих проблем. А вот поделиться ими с психологом – это в порядке вещей. Он ведь на работе, ему за это заплачено.

**Релаксация** – отвлечение от причины эмоционального напряжения, переключение.

В нашей стране лет двадцать назад это было весьма популярно. На производственных предприятиях создавались комнаты психологической разгрузки, в работе делались специальные перерывы. Это была практическая реализация идеи переключения для отдыха и восстановления работоспособности.

**Рефлексия**– самоанализ человеком своего внутреннего состояния и его причин.

В переводе с латыни *reflexio*, означает – обращение назад. Смысл такой формы управления эмоциями заключается в анализе и выводах. Сначала анализируются события, которые предшествовали эмоциональному напряжению, и стали его причиной. Затем делаются выводы с целью блокирования этих причин, а также недопущения возникновения их в дальнейшем.

**Самокоррекция** – самостоятельное регулирование человеком своего отношения к объекту, вызывающему эмоции.

Золотое правило психологии гласит: «Проблема не в том, что с нами происходит, а в том, как мы к этому относимся».

Примером могут стать герои повести Марка Твена «Принц и нищий». Принц ощущает себя несчастным человеком. А у нищего все замечательно.

Для самокоррекции не нужен профессиональный психолог. Любой образованный человек в состоянии выполнить ее сам. Для этого нужно лишь освоить несколько специальных приемов.

Умение управлять своими эмоциями и стрессами – показатель культуры современного человека.