**Рекомендации по профилактике развития стресса на рабочем месте**

1. **Возможность эмоционального общения, свободно выражать свои эмоции и чувства.**

Важно выделять и поддерживать общение в таких сферах взаимодействия (как личностного, так и профессионального), в которых становится возможным искреннее, открытое выражение эмоций и чувств различной полярности – и негативных, и позитивных. Окружающие люди помогут отреагировать и проанализировать возникшие негативные эмоциональные состояния, найти разумное решение проблемы.

1. **Определение краткосрочных и долгосрочных целей.**

Достижение краткосрочных целей повышает личностную и профессиональную самооценку, поддерживает самоощущение успешности. Постановка долгосрочных целей обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, повышает долгосрочную мотивацию.

1. **Соблюдение ритмичности и использование тайм-аутов.**

Психические и физические ресурсы помогает восстановить соблюдение ритмичности с использованием коротких перерывов – тайм-аутов – для отдыха от работы и других нагрузок.

1. **Овладение умениями и навыками саморегуляции.**

Владение навыками саморегуляции способствует снижению уровня стресса, помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь.

1. **Профессиональное развитие и самосовершенствование, наличие постоянно растущих профессиональных перспектив.**

Сотрудничество дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива. Этот способ помогает обмениваться профессиональной информацией с представителями других служб. Для этого существуют различные курсы повышения квалификации, всевозможные профессиональные, неформальные объединения, конференции, где возможно обменяться опытом.

1. **Включенность в профессиональные сообщества, наличие своего супервизора.**

Очень значимо для каждого профессионала быть частью профессионального сообщества. Это экологично, ресурсно и эффективно.

1. **Избегание ненужной конкуренции.**

Слишком большое стремление к выигрыванию создает напряжение, повышая уровень тревожности и агрессивности. По возможности следует исключать ситуации конкурирования с другими.

1. **Поддержание хорошей спортивной формы.**

Между телесностью и эмоциональностью существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс серьезно воздействует на организм, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рационального питания.