

Уважаемые коллеги!

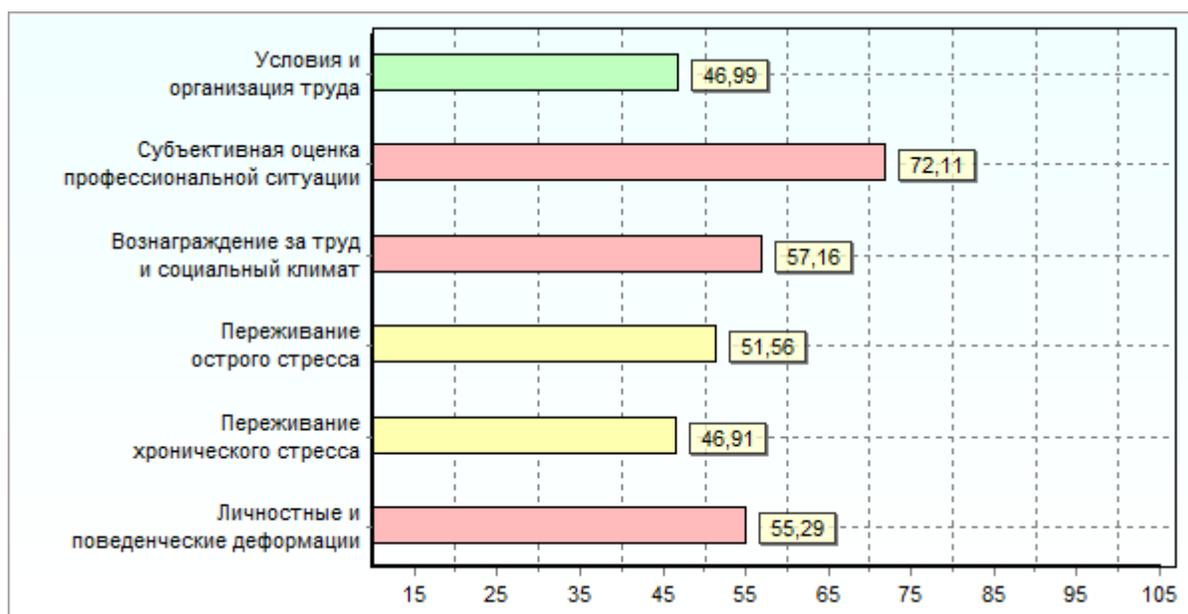
Некоторое время назад сотрудник Примеров Пример Примерович прошел тестирование по системе ИДИКС. Результаты проведенного обследования могут быть обобщены следующим образом.

### ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ОБЩЕГО ИНДЕКСА СТРЕССА С УЧЕТОМ ИНДЕКСА СОЦИАЛЬНОЙ ЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ

В соответствии с полученными данными, общий уровень развития стресса оценивается как **высокий** и выходит за границы допустимых норм. Это определяет серьезный риск для успешности профессиональной деятельности и состояния здоровья обследуемого. Однако полученная оценка может быть несколько искажена в силу повышенной критичности отношения обследуемого к самому себе и к окружающему.

### ПРОФИЛЬ ОСНОВНЫХ ТЕСТОВЫХ ИНДЕКСОВ (ПО ОСНОВНЫМ ШКАЛАМ)

Более детальная характеристика результатов или индивидуальный «портрет стресса» обследуемого могут быть представлены графически, в виде профиля:



Основные шкалы	Т-баллы	Уровень стресса
Условия и организация труда	46,99	Умеренный
Субъективная оценка профессиональной ситуации	72,11	Предельно высокий
Вознаграждение за труд и социальный климат	57,16	Высокий
Переживание острого стресса	51,56	Выраженный
Переживание хронического стресса	46,91	Выраженный
Личностные и поведенческие деформации	55,29	Высокий
<b>Общий индекс стресса ИДИКС</b>	<b>55,83</b>	<b>Высокий</b>
Индекс социальной желательности	11,64	Заниженная оценка

#### ДЕТАЛИЗИРОВАННАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ БАЗОВЫХ ТЕСТОВЫХ ИНДЕКСОВ

Ниже приводится более подробное описание наиболее существенных причин и форм проявления стресса по основным блокам показателей:

**Наличие риск-факторов в производственной среде и объективных затруднений в работе** оказывают умеренное влияние на общий уровень стресса. Среди них особое значение имеют:

- Затрудненные условия труда (дефекты в организации рабочего места, шум, наличие помех и отвлечений и пр.)
- Повышенная интенсивность трудовых нагрузок (сверхурочная работа, жесткий график исполнения заданий, отсутствие времени на отдых и пр.)

**Наиболее субъективно значимые профессиональные стрессоры** с максимальной выраженностью влияют на общий уровень стресса. Среди них особое значение имеют:

- Сниженная значимость труда (отсутствие ощутимой пользы от выполняемой работы, поручение бессмысленных и никому ненужных заданий, незначительная роль в решении главных производственных задач, стоящих перед группой или организацией в целом, и пр.)
- Отсутствие разнообразия в работе (преобладание в работе повседневной рутины, исполнение частных и малосвязанных между собой поручений, частая повторяемость одних и тех же операций и пр.)

**Вознаграждение за труд и социальный климат** оказывают сильное влияние на уровень развития стресса. Среди них особое значение имеют:

- Отсутствие адекватной обратной связи (несвоевременность или полное отсутствие информации о качестве проделанной работы, получение сведений только о допущенных ошибках и просчетах, отсутствие возможности отслеживать результаты своей работы по ходу ее выполнения и пр.)
- Недостаточное вознаграждение за труд (заниженная оплата труда, недостаток одобрения или поощрений за достигнутые успехи, отсутствие перспектив для развития профессиональной карьеры и пр.)

**Проявления острого стресса** оказывают выраженное влияние на общий уровень стресса.

Среди них особое значение имеют:

- Сниженное общее самочувствие (общая слабость, вялость, плохое настроение, отсутствие желания что-либо делать и пр.)
- Затруднения в протекании психических процессов («зашумленное» восприятие, трудности в сосредоточении внимания, вспоминании нужной информации, принятии решений и пр.)

**Проявления хронического стресса** оказывают выраженное влияние на общий уровень стресса. Среди них особое значение имеют:

- Психосоматические симптомы (мигрени, приступы тошноты и головокружения, неприятные ощущения в области желудка, затрудненное дыхание, спазмы, и пр.)
- Депрессивные тенденции (подавленное настроение, хандра, мрачные предчувствия, ощущение безнадежности происходящего, незащитность и пр.)

**Личностные и поведенческие деформации** оказывают сильное влияние на уровень развития стресса. Среди них особое значение имеют:

- Признаки синдрома «выгорания» (чувства опустошенности, разочарованности в работе, раздражение по поводу даже обычных производственных ситуаций, неприязнь при общении с коллегами или клиентами и пр.)
- Невротические сдвиги (беспричинные страхи, непреходящая тревога, ипохондрические тенденции, навязчивые состояния и пр.)

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УСТРАНЕНИЮ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ СТРЕССА

Что можно сделать для преодоления негативных последствий стресса и сохранения психического и физического здоровья обследованного на основе полученных данных? Как Вы знаете, стресс - это не только повышенное напряжение психофизиологических ресурсов человека, проявляющееся как в острых, так и в хронических негативных переживаниях. Развитие стресса во многом определяется особенностями субъективного отношения человека к той ситуации, в которой он живет и работает, а также накопленными в его опыте способами преодоления затруднений. Многие из них могут только усугубить стресс! Поэтому купирование негативных проявлений стресса, ломка старых привычек и устоявшихся стереотипов, а также обучение эффективным навыкам преодоления сложных ситуаций являются основными направлениями работы по борьбе со стрессом и требуют коллективных усилий. Мы надеемся, что в организации этой работы Вам помогут следующие рекомендации. Поскольку у обследованного Примеров Примерович диагностирован **высокий уровень стресса**, то необходимо предпринять срочные меры по его снижению и восстановлению оптимального состояния. К числу наиболее действенных мер следует отнести:

- Индивидуальный анализ стрессогенной ситуации с выявлением комплексов основных действующих стресс-факторов.
- Психотерапевтическая беседа с выходом на снятие конфликтного отношения к ситуации, фрустрации и тревоги.
- Обучение навыкам рефлексии собственного состояния и конструктивной внутренней оценки ситуации.
- Групповой анализ конфликтных ситуаций.
- Групповой тренинг ролевого поведения и общения.
- Групповое обучение навыкам саморегуляции состояний: техника прогрессивной нервно-мышечной релаксации, аутогенная тренировка в форме гетеротренинга, самогипноз.
- Тренинг эмоционального отреагирования ситуации:
  - рассказ о событии или ситуации;
  - письменное описание события или ситуации;
  - пантомимическое проигрывание ситуации с включением элементов эмоциональной экспрессии – выражения горечи, агрессии, смеха и пр.
- Игротерапия: проигрывание воображаемых ситуаций затруднения и стресса с модификацией различных способов выхода из них.
- Сеансы музыкотерапии с элементами пластической экспрессии.
- Физиотерапия (массаж, акупунктура, позотоническая гимнастика, комплексы специализированных двигательных упражнений для укрепления мышечной подвижности с включением релаксационного и активирующего циклов).
- Регуляция режима питания с индивидуальным подбором диеты.
- Витаминотерапия.
- Разработка индивидуальной антитабачной программы.
- Превентивный тренинг алкогольной и наркотической зависимостей.
- Нормализация сна (на базе приемов медитации, принятия гомеопатических препаратов).
- Диагностика и лечение хронических заболеваний.
- Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни на период переживания острого стрессового состояния.