**15 лайфхаков, которые помогут справиться со стрессом на работе**

1. **Уметь говорить нет помехам и отвлечениям.** Чтобы у вас была такая возможность, нужно заранее обсудить с коллегами, что такое помеха, а что такое производственная необходимость.

Договаривайтесь и опирайтесь на договоренности в решении рабочих вопросов. Любой прецедент, для которого еще нет правил — это прекрасный повод создать новое правило.

1. **Планомерность, предсказуемость действий и контроль рабочей нагрузки.** Как рассказывают специалисты, даже сама нерушимость режима питания, сна и бодрствования в санатории-профилактории играет весьма и весьма целительную роль для организма. А уж на рабочем месте это и подавно работает.
2. **Порядок на рабочем месте.** Вместо раздраженного поиска потерявшегося документа, надо просто сначала положить его в заранее созданный каталог, а потом в течение секунды найти его на том же месте.
3. **Переключение внимания на что-то новое, другое, заведомо приятное.** Это способствует выработке эндорфина, общему расслаблению и перезарядке внутренних энергетических батарей.
4. **Взбодриться!** Умыться холодной водой, подержать руки в холодной же воде. Тот же эффект можно получить.
5. **Сказать НЕТ многозадачности.** Основной рецепт тут — максимальное сосредоточение в каждый конкретный момент на выполняемой в данный момент задаче. Это касается и того, что мы делаем на работе, и того, что мы делаем дома или где-нибудь еще.
6. **Отключать мысли на несколько минут.** Например, вы можете сосредоточиться на том, что видите прямо сейчас вокруг себя. Или на звуках, которые прямо сейчас слышите. Или на запахах, которые вы прямо сейчас вдыхаете. Или на том, что прямо сейчас ощущаете в своем теле.

Суть этого упражнения на отключение текучки мыслей такая: не думать о том, что видите, слышите, чувствуете, а констатировать факт: «Сейчас я вижу/слышу/чувствую…» Именно констатация фактов останавливает поток времени, мышления, сознания и погружает в трансовое состояние, которое и позволяет сознанию отдохнуть.

1. **Дозировать рабочую нагрузку.** Наличие должности подразумевает ряд обязанностей, но неужели объем работы должен превращать вас в лошадь? Первое и самое главное, что важно понять - если вы устали, необходимо дозировать свои функции.

Вы можете уточнить, какой объем работы необходимо выполнить по минимуму и позволить себе не выполнять больше. Чтобы снизить стресс:

* Узнайте Ваши должностные обязанности.
* Уточните реально необходимый объем работы на сегодня.
* Выделите из всех задач, которыми Вас нагрузили 3 важные и выделите на них достаточно времени, остальные - по мере возможностей.

 Любым образом обеспечьте себя перерывом между задачами.

 Отказывайте тем, кто догружает вас не вашими функциями.

1. **Делегировать задачи.** Когда речь идет о делегировании, важно понимать разницу его с перекидыванием ответственности. Если в вашем подчинении есть люди, которые получают деньги за какой-то сектор обязанностей - отдайте им этот сектор.
2. **Провести легкую дыхательную практику.** Постарайтесь дышать по следующему принципу: вдох на 4 счета, затем задержка дыхания на 4 счета и выдох на 6 счетов.
3. **Выйти на свежий воздух.** по возможности уйдите из офиса на свежий воздух и возьмите под осознанный контроль свое дыхание - медленный глубокий вдох, естественный выдох — это обеспечивает мозг кислородом и поможет “проснуться”
4. **Сделать простое упражнение для глаз.** Потрите ладони друг о друга в течение нескольких секунд, а затем приложите их к глазам, глаза под ладонями должны быть открыты. Сделайте так 3-5 раз - глазам станет легче.
5. **Изменить освещение (цветотерапия).** Иногда для этого многого не нужно. Достаточно просто открыть жалюзи и посмотреть на улицу или поставить яркую кружку на рабочий стол.
6. **Представить себя в приятном месте.** Например, в отпуске на море или в лесу. Постарайтесь как можно ярче визуализировать образ. Ощутить его всем телом. Почувствуйте каждой клеточкой тела ласковое солнце, теплую воду или запах травы. На 5 минут попробуйте погрузиться в себя и свои ощущения. Это поможет быстро восстановить силы.

1. **Отдыхать от работы.** Все мысли о работе оставляйте за порогом офиса. Придумайте себе занятия на выходные, сочетающие расслабленный отдых и активное времяпрепровождение.