

## Для работы со стрессом на рабочем месте можно предпринять следующие шаги:

- Непредвзято оценить условия работы и своё рабочее место. Нужно выяснить, какие условия создают негативные эмоции, какие можно изменить самостоятельно, а какие – нет.
- Формировать оптимистичный взгляд на мир. Важно развить уверенность в себе.
- Общаться с коллегами. Обсуждение с ними профессиональных трудностей – эффективный способ снизить стресс.
- Планировать рабочий день. В конце дня нужно планировать следующий день с указанием приоритетности дел.
- Делать регулярные перерывы. На 10–15 минут стоит прогуляться по офису, поприседать или выйти на свежий воздух.
- Выполнять физические упражнения. Эффективны для снижения стресса глубокое дыхание, растяжка и энергичная ходьба.
- Чередовать нагрузки и отдых. Дни пиковых нагрузок нужно компенсировать более размеренными, выходные наполнять, а не тратить энергию.

**Если стресс не прекращается и не удаётся самостоятельно с ним справиться, стоит обратиться за помощью к психологу.**

**Получить бесплатную квалифицированную психологическую помощь и поддержку в Алтайском крае также можно по телефонам:**

- Кризисная линия для женщин (экстренная психологическая помощь, с 9:00 до 17:00) 8-800-201-4717.
- Краевой кризисный центр для мужчин 8(3852)55-12-88.
- Онлайн-психологическая служба Центра социальной реабилитации инвалидов и ветеранов боевых действий 8(983)352-80-14. Открыты горячие линии психологической поддержки в учреждениях здравоохранения:
- Горячая линия психологической поддержки НМИЦ психиатрии имени В.П. Сербского Минздрава России: +7-495-637-7070.
- Круглосуточный телефон доверия Алтайской краевой клинической психиатрической больницы 8 (3852) 66-86-88.

