

является стремление к разрядке и снижению уровня стресса. Они пытаются поделиться своими переживаниями, обсуждают новости и преимущественно негативные происходящие события: кого и где сократили, какое предприятие закрыли, ситуацию с кредитами, рост цен на продовольствие и медикаменты и т.д.

Все это только усиливает негативный настрой, подпитывая его фактами объективной реальности и мыслями о том, что «все плохо и будет еще хуже». Такое состояние человека характеризуется снижением эмоционального тонуса, сужением видения и восприятия ситуации, раздражительностью и даже снижением иммунитета. Не случайно периоды экономического кризиса сопровождаются ростом заболеваемости и суицида. Ослабляется вера в положительный результат, что является также мощным тормозом для его достижения. Людям сложно на должном уровне выполнять свою работу, вследствие чего производительность падает естественным образом.

Сегодня в связи с особенностями кризиса люди остро нуждаются в эмоциональной поддержке и сохранении спокойствия. Это является важным условием для его успешного преодоления.

Преодолеть кризис можно, позабыв о нем, настроившись на позитив, с верой в свои силы и стремлением увидеть в происходящем положительные стороны. Необходимо помнить, что любой кризис – это толчок к достижению чего-то нового и перехода на более высокую ступень. Кризисная ситуация является самой мощной мотивацией к саморазвитию и повышению благосостояния, ибо происходящие в психике процессы связаны с необходимостью мобилизации сил человека и изменению модели поведения.

Не вызывает сомнений и то, что от эмоционального настроя и общей атмосферы коллектива зависит конкурентоспособность, стабильность и будущее любого предприятия (организации).

Именно сейчас необходимы квалифицированные специалисты по работе с людьми, которые сумеют перераспределить и направить с пользой для дела энергию, которая накапливается и будоражит людей, негативно отражаясь на атмосфере семьи и рабочих отношениях. Сейчас, как никогда, необходимо научиться жить так, как будто кризиса нет, стараться увидеть позитивную сторону во всем, что происходит. Людям необходимо понимание и психологическая поддержка.

Инструментом для решения задач психологической защиты могут стать следующие мероприятия:

- повышение эффективности использования рабочего времени;
- оптимизация потоков информации;