
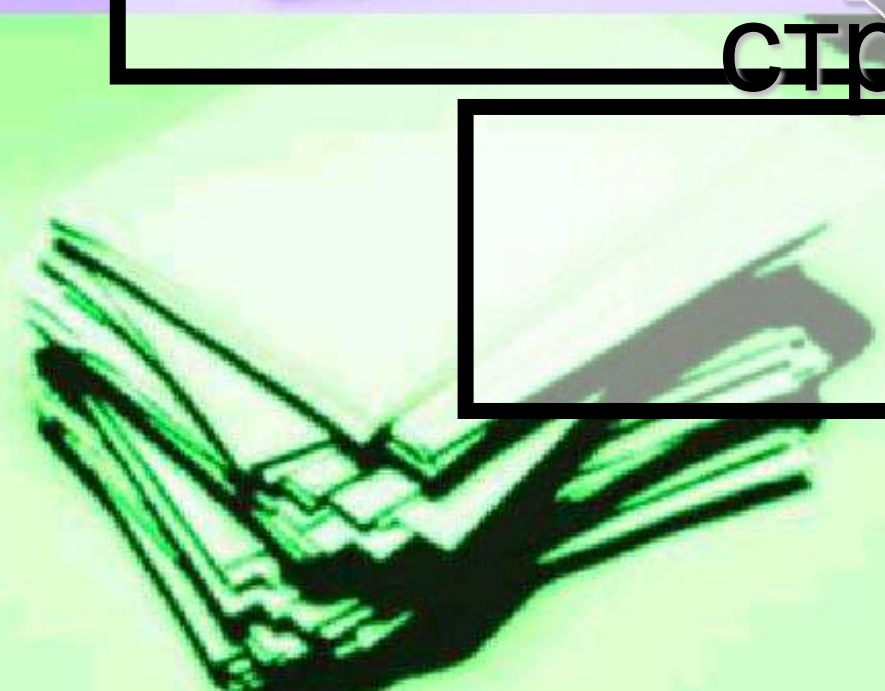


Ефективното управление
на времето – елемент от
профилактиката на
стреса



Макрета Драганова
ФОЗ, МУ - Плевен



**“От всичко, което имаме
времето е най-ценния и
най-бързо изчезващ ресурс ”**

Джон Рандолф

Актуалност на проблема

- Според редица автори проблемите на обществото в преход са основен катализатор на стреса.
- Икономическата криза и непрекъснато увеличаващата се безработица не само у нас, но и в световен мащаб предполагат влошаване на физическото и психическото здраве – влошават се социално-икономическите детерминанти на здравето!



Актуалност на проблема

- Професията „медицински работник“ заема едно от водещите места при изследвания нивото на стреса.
- Ограничените ресурси в здравеопазването са неоспорим факт. Липсата на ресурси създава напрежение..



Актуалност на проблема

- Световна икономическа криза и недостиг на ресурси;
- Оптимизиране на управлението на наличните ресурси;
- Подценяване на ресурса “ВРЕМЕ” в лечебните заведения;



Актуалност на проблема



- „Времето“ като ресурс в здравеопазването – ценен или недооценен ресурс???
- Има ли връзка между стреса и управлението на времето?

Същност на стреса



Същност на стреса

- Стресът е „БОЛЕСТТА НА 21 век!!!“
- Стресът е реакция, чрез която организъмът се опитва да се адаптира към някакво предизвикателство, като мобилизира енергията си и възприема реакции за борба и оцеляване.



Какво представлява стреса?

- **Стресът** е реакцията на организма към промените в средата, която го заобикаля.
- **Стресът** може да е полезен и вреден.
 - **Стресът** може успешно да бъде контролиран.
Справянето със стреса на работното място - “мисия възможна”



Същност на стреса

- Изследвания показват, че 75% от заболяванията са предизвикани от стрес. Към тях спадат високо кръвно налягане, сърдечни пристъпи, инсулт, депресия, тревожни разстройства, синдром на хроничната умора и др.





Причини за стреса

- • Загуба на близък човек.
- Лоши взаимоотношения с околните.
- Парични затруднения.
- Безработица.
- **Лоша организация на времето.**
- Недостатъчна почивка.
- Скука.
- Здравословни проблеми.

Същност на управлението на времето

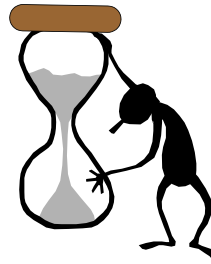
- „Времето не може да се управлява, ние управляваме себе си по отношение на начина, по който използваме времето!“



Кои са основните проблеми при управление на времето?

- Грешки при планирането
- - Неумение да определим приоритетите
- Нерешителност или неумение да кажем „не“
- Дезорганизираща работна среда
-





- Колко често се замисляме за времето в нашето ежедневие?
- “ИМА ВРЕМЕ” или “НЯМА ВРЕМЕ” ?
- Кой от двата е по-често използвания израз?

Резултати и обсъждане

- Като реакция на организма „стрес“ може да се провокира от различни фактори – стресори.
- Един от основните стресови фактори на работното място е липсата на време за изпълнение на служебни задължения.



Резултати и обсъждане

- Основни причини за стрес на работното място:
- - конфликти;
- - ситуации, свързани с риск;
- - яд;
- - претрупване на дразнителни;
- - причини, свързани с организацията и управлението





Резултати и обсъждане

- Според Е. Халоуел, *липсата на време за изпълнение на задачите*, както и „гасене на пожари” – внезапно появили се критични ситуации, за решаването на които отива ценен времеви ресурс са честа причина за създаване на напрежение на работното място

Резултати и обсъждане

- Основна цел на мениджмънта на времето е не само да се спести време, но и да се постигне баланс между четирите основни сфери в човешкия живот – професия, семейство, здраве и културен живот



Баланс между сферите в ЧОВЕШКИЯ ЖИВОТ



ИЗВОДИ

- Планирането, като стратегия от мениджмънта на времето, е базова предпоставка за постигането на целите чрез свеждане до минимум на ситуациите, свързани с напрежение и стрес на работното място.



ИЗВОДИ

- Изработването на добри навици за управление на времето не е толкова сложен процес, но изисква ДИСЦИПЛИНА.



ИЗВОДИ

- Връзката между „**времето**“ като ресурс и „**стреса**“ като психическо натоварване е безспорна. Колкото по-добре планираме и организираме, толкова нивото на стреса намалява.



ЗАВИСИМОСТ МЕЖДУ ЕФЕКТИВНОТО УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО И НИВОТО НА СТРЕСА

ЕФЕКТИВНО УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО

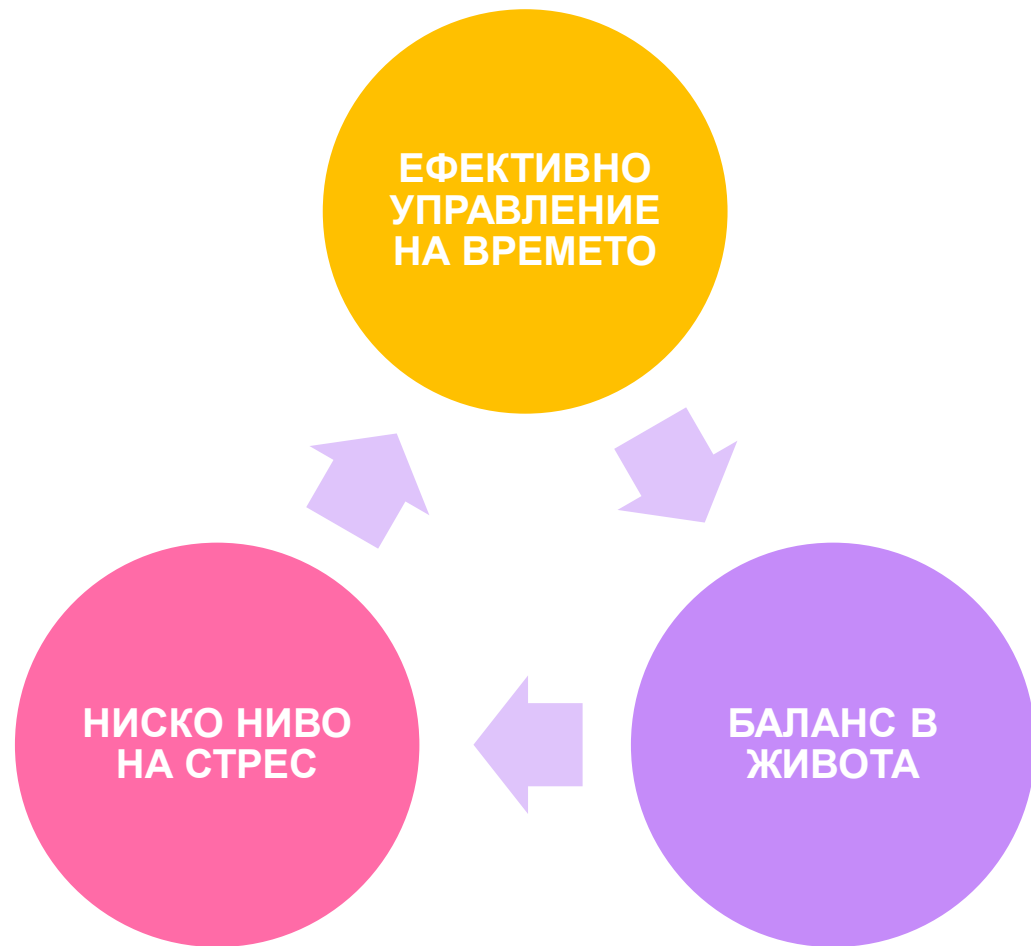
ВРЕМЕ

СТРЕС

НИВО НА СТРЕС



ВЗАИМОЗАВИСИМОСТ МЕЖДУ ВРЕМЕ, СТРЕС, БАЛАНС



Заклучение

- Профилактиката на стреса е от изключително значение за съвременното общество.
- Според П. Дракър ефективните ръководители знаят къде им отива времето и непрекъснато усъвършенстват управлението на собственото им време.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Своевременното осъзнаване на връзката между стреса и „времето“ като ресурс от ръководителите в здравеопазването е необходима предпоставка за:
 - - намаляване стреса на работното място;
 - - създаване на спокойна работна обстановка

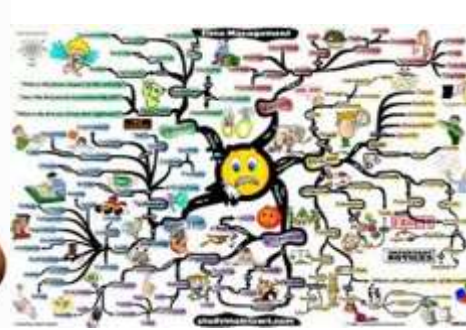




- **Непрекъснатото оптимизиране на управлението на времевия ресурс на всички нива в дадена организация засилва доверието и увереността на работещите в просперитета на институцията и повишава мотивацията им за подобряване качеството на здравните услуги у нас.**



- Няма време, ами сега?????????
НЕКА ЗАПОМНИМ!
- Ако пропилием парите си –
просто ще сме без пари,
- Но ако пропилием **ВРЕМЕТО**
си, ще загубим част от живота
си!!!



- „Планирайте,
- Организирайте,
- Координирайте и
 - ще успявате
- Времето ефективно да управлявате
- И профилактика на стреса да осъществявате!“



Благодаря за вниманието



12.10.2016 г.