



В современном мире практически каждый день мы сталкиваемся с большим количеством стресса. На работе находимся в напряжении из-за давления руководства, дедлайнов и множества других факторов. Сейчас некоторые владельцы компаний создают прямо в офисе комнаты отдыха или комнаты психологической разгрузки. Необходимо ли это при современном темпе жизни? Комната психологической разгрузки: роскошь или необходимость в интеллектуальном бизнесе?

Для начала необходимо разобраться, что такое “комната психологической разгрузки”. Комната психологической разгрузки - это специально оборудованное место для тех, кому в тот или иной период времени необходима эмоциональная, психологическая или умственная "разгрузка". Она работает как безопасная среда, давая возможность восстанавливаться после сложных психологических переживаний.

Комната психологической разгрузки является инструментом для снижения нагрузок на работников, занятых выполнением тяжелых работ, связанных с повышенной концентрацией внимания, физическими, эмоциональными и моральными нагрузками. Эмоциональный стресс не только приводит к снижению трудоспособности и ухудшению деятельности организма, но и является одной из частых причин нарушения техники безопасности.

Комнаты отдыха впервые были придуманы в Голландии в конце 1970-х годов. Однако тогда они считались неким развлечением, а не терапией. К концу 1980-х годов в Англии реабилитологи самого разного профиля стали использовать кабинеты психологической разгрузки и говорить о видимых терапевтических результатах их использования.

Напряженная работа всегда сопровождается эмоциональным давлением и стрессом, что в последствии может привести к эмоциональному выгоранию сотрудника, апатии к работе, да и в целом к жизни.

Работа кабинета психологической разгрузки зависит от специфики предприятия, от нагрузки на работников и, соответственно, от качественно разработанного помещения. Практика работы по оснащению кабинетов психологической разгрузки

показывает, что при создании такой комнаты требуется индивидуальный подход с учетом всех факторов.

По сути, комната психологической разгрузки – это усовершенствованная комната отдыха, в которой созданы оптимальные условия для быстрого и эффективного снятия эмоционального перенапряжения, восстановления работоспособности, проведения психотерапевтических и психогигиенических мероприятий.

Так, как же должна быть оборудована такая комната? Площадь кабинета определяется из расчета не менее 2 кв. м на человека. Комната должна быть изолирована, не должны ощущаться шум, вибрация и другие неблагоприятные факторы производственной среды, она должна быть обеспечена приточно-вытяжной вентиляцией. Оптимальная температура - +20 - 22 градусов Цельсия. Оборудуются комната мягкими креслами с подлокотниками, в которых можно принять полулежачее положение. Что касается света и оттенков, то желательно выбирать спокойные тона и мягкое освещение. Желательно преобладание голубого и зеленого цвета, которые благоприятно воздействуют на нервную систему.

Пол покрывается линолеумом на мягкой основе, гармонирующим по цвету с окраской стен. Для создания погружения в природу желательно использовать картины или проекции леса, моря, гор. Для оформления кабинета психологической разгрузки можно использовать также декоративные элементы - валуны, гальку, коряги, вьющиеся растения. Так же хорошим решением будет поставить в такую комнату аквариум.

При ограниченных возможностях кабинета психологической разгрузки в первую очередь туда направляют лиц, работающих в условиях повышенной нагрузки на нервную систему, сочетающих работу с учебой, а также тех, кто жалуется на переутомление или находится в кризисной ситуации.

В последние годы на предприятиях организуются кабинеты эмоционально-волевой тренировки и социального тренинга, психологической гимнастики. Благодаря тому, что в их штате сотрудников предусмотрены должность психолога, на его базе решается широкий круг задач, в том числе психотерапевтического и социально-психологического характера.

Пока в России такая комната это малораспространенное явление. Если говорить о предприятиях и организациях разного профиля, то в лучшем случае, там есть комната для персонала или комната для курения.

Исходя из выше сказанного, хочется сделать вывод, что комната психологической разгрузки это не роскошь, а необходимая часть нормальной работы коллектива. Создание такой комнаты влечет за собой множество положительных аспектов, таких как улучшение психологического климата на предприятии, предупреждение травматизма на рабочих местах и профессионального сгорания, увеличение производительности, снижение «текучки» кадров, значительно сократятся больничные и отпуска «по собственному», что также скажется на бюджете и продуктивности.

Список литературы

1. Интернет ресурс <https://www.openbusiness.ru/biz/business/rage-room/>
2. Интернет ресурс <https://anrotech.ru/blog/что-такое-комната-психологической-разгрузки/>
3. Интернет ресурс <https://zen.yandex.ru/media/donstroy/stress--za-dver-obustraivaem-komnatu-dlia-psihologicheskoi-razgruzki-5f7b3fe0952c3b370e140769>