



# StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED  
STRESS MANAGEMENT

ЮЛИ 2024  
БЮЛЕТИН №2

STRESS  
FREE  
ZONE

## Какво е StressOut?

**StressOut** е проект, финансиран от програма Еразъм+ на ЕС, който **има за цел да предостави инструменти за за превенция и управление на стреса както на лично, така и на бизнес ниво.** С изпълнението на този проект, искаме да създадем всеобхватен, иновативен курс за обучение, който да позволи както на работодателите, така и на служителите да се справят успешно със стреса и прегарянето, свързани с работата. Ето какво още можете да очаквате от проекта:

- Широкообхватен **доклад с препоръки**, предлагащ политически насоки за справяне със стреса на работното място на ниво ЕС.
- **Обучителна програма**, предоставяща техники за предотвратяване и управление на стреса.
- **Инструмент за оценка** на нивата на стрес и стратегии за справяне.
- **Инструмент за първа помощ** в ситуации на екстремн стрес и прегаряне.
- **Мобилно приложение**, което дава достъп до всички ресурси на проекта, включително видеа, подкасти, упражнения и друго ценно съдържание.
- **Дни за осъзнаване на стреса**, посветени на важността на психичното здраве и превенцията на свързания с работата стрес.



Co-funded by  
the European Union

# “Ти си това, което ядеш” - как вашата диета може да повлияе на психичното ви здраве и свързания с работата стрес?



Това, което консумираме играе **решаваща роля** за нашето психическо и емоционално благополучие, като влияе върху способността ни да се справяме с ежедневни работни задачи. Когато разчитаме на силно преработени храни, ние не само **лишаваме телата си от основни хранителни вещества**, но и консумираме вредни съставки, които могат да повлияят отрицателно на мозъчната ни функция и цялостното ни психично здраве.

Дисбалансът, създаден от консумацията на преработени храни - пълни с нездравословни мазнини, захари и добавки - може да **наруши деликатния баланс на невротрансмитерите в мозъка**. Този дисбаланс може да доведе до промени в настроението, раздразнителност и намалена когнитивна функция, като всички те могат да допринесат за повишени нива на стрес и прегаряне на работното място. Следователно, **има неразривна връзка между това, което ядем и това как се чувстваме**.

Кои са някои от начините за поддържане на здравословен начин на хранене? Натиснете върху бутона по-долу, за да научите, като прочетете пълната статия.

[Прочетете статията](#)



Co-funded by  
the European Union

# Докладът с препоръки StressOut е публикуван!

Ние сме на амбициозна мисия да променим осъзнаването на свързания с работата стрес и прегаряне и начина, по който те засягат всички нас. Ето защо преди около година стартирахме **общоевропейско изследване за превенция и управление на свързания с работата стрес**. Като част от тази дейност, партньорството разработи и разпространи въпросник, целящ да **хвърли повече светлина върху причинно-следствените проблеми, свързани с работния стрес и прегарянето**. Освен това бяха организирани и фокус групи в България, Хърватия, Кипър, Холандия и Испания, които ангажираха по-пряко заинтересованите страни по проекта и помогнаха за изясняване на всички съществуващи национални нужди. В резултат на тези дейности бяха получени **над 150 отговора на въпросника** и бяха организирани общо **14 фокус групи**, в които участваха **над 96 участници**.

Една година след старта на тези дейности, **първото издание на нашия доклад с препоръки** е вече публикувано. Докладът разкрива важни аспекти на свързания с работата стрес и предоставя актуални данни за осъзнаването на проблема сред служителите от различни сектори.

Ето и някои от данните, които бяха получени и анализирани:

40%

Съобщават за проблеми със съня

74%

Не са получили или не са знаели за наличието на подкрепа

55%

Регулярно са работили извънредно

81%

От организациите нямат съществуващ корпоративен план

Изтеглете пълния доклад, за да откриете още интересни данни от нашето проучване. Освен това ще научите кои са някои стъпки, които могат да бъдат предприети за подобряване на националното законодателство, както и това на ЕС относно управлението на свързания с работата стрес.

[Изтеглете доклада](#)



Co-funded by  
the European Union

# Обучителният курс StressOut



През изминалата година работихме и върху създаването на **изчерпателно и лесно за разбиране съдържание за обучение**, което да позволи на всеки човек да се научи как да управлява ефективно стреса, свързан с работата. След задълбочено проучване и ценни консултации с ралични експерти и заинтересовани страни, ние сме горди да ви представим обучителния курс StressOut, състоящ се от **5 основни модула и 28 теми**:

- 1 Да поговорим за стреса:** Теоретично въведение в темата за стреса и прегарянето
- 2 Превенцията е най-добрата намеса:** Предотвратяване на свързаните с работата стрес и прегаряне
- 3 Към кого да се обърна:** Намиране на помощ за управление на свързаните с работата стрес и прегаряне
- 4 Поемете си дъх:** Техники и методи за облекчаване на стреса и релаксация
- 5 Бъдете най-добрата версия на себе си:** Ключови защитни фактори за грижа за вашето благополучие

Партньорството в момента работи върху финализирането и превода на учебното съдържание на **5 езика**: български, хърватски, холандски, гръцки и испански. Следете ни, за да бъдете от първите, които ще го изпробват!



Co-funded by  
the European Union



## Партньорство StressOut

**Партньорството** е организирано по начин, който покрива необходимите компетенции за ефективно и успешно изпълнение на проекта. Именно поради тази причина се състои от **6 организации от 5 различни европейски страни** – България, Испания, Хърватия, Кипър и Холандия.



## Присъединете се към инициативата StressOut!

**Проучването StressOut остава отворено** до края на проекта и има за цел да определи причините за свързания с работата стрес и как той влияе върху благосъстоянието, за да предостави инструменти за превенция и управление на стреса както на лично, така и на бизнес ниво. Моля, **помогнете ни да постигнем нашата обща цел**, като отговорите на въпросника. Ще ви отнеме не повече от 10 минути и вашият принос ще бъде високо оценен!

**Попълнете анкетата**

## СВЪРЖЕТЕ СЕ С НАС



[www.stressout-project.eu](http://www.stressout-project.eu)



[@stressout.project](https://www.facebook.com/stressout.project)



[hello@stressout-project.eu](mailto:hello@stressout-project.eu)



[@stressout-project](https://www.linkedin.com/company/stressout-project)



Co-funded by  
the European Union