



КонсультантПлюс

Статья: Меняем стресс на свой прогресс, или
Волнение - в пользу
(Антропова Т.В.)
("Руководитель бюджетной организации",
2021, N 10)

Документ предоставлен **КонсультантПлюс**

www.consultant.ru

Дата сохранения: 09.11.2021

"Руководитель бюджетной организации", 2021, N 10

МЕНЯЕМ СТРЕСС НА СВОЙ ПРОГРЕСС, ИЛИ ВОЛНЕНИЕ - В ПОЛЬЗУ

В работе в силу разнообразных причин бывают тяжкие времена - когда его, времени, катастрофически не хватает. В мозгу пульсирует мысль, что не справишься, и во рту пересыхает от страха перед провалом. Но пережить трудный период можно, не подрывая свое здоровье. И даже с пользой для себя.

Продолжаем популярную серию статей с советами психолога <1>.

<1> Об авторе: работает в сфере немедицинской психотерапии более 20 лет. Автор обучающих курсов НИУ ВШЭ "Эмоциональный интеллект в целеполагании, коммуникации, управлении стрессом", "Основы саморегуляции для повседневной жизни". Автор статей на темы лидерства, управления личной эффективностью, собственным брендом, управления людьми и процессами, командами и проектами (журналы Forbes, "Компания", "Коммерсант", "Индустрия рекламы", "Огонек" и др.). Сертифицированный специалист по методам оздоровления, саморегуляции, аккредитованный фасилитатор личностных и групповых изменений (интернет-ресурс автора - b17.ru/antropovavt).

Определяем природу стресса

Сложные обстоятельства у каждого свои, поэтому рецепт по их проживанию строго индивидуален. Чтобы изобрести свой рецепт, необходимо понять, про что конкретно ваше "трудное время".

Вот несколько примеров.

1. Быть может, вы **склонны к перфекционизму**, требуете от себя идеальной, без промахов работы? Если ваша самооценка зависит от достижений, то даже отдых превращается в работу на идеал. Ваш внутренний критик не даст расслабиться и спокойно уснуть, он будет прокручивать список не сделанного, не так сделанного и недоделанного. Нетерпимость к неизбежным промахам и незавершенным делам, привычка к самокритике и напряжение от высоких требований к себе могут сделать любые времена трудными и довести до выгорания.

2. Вы так **чувствительны**, что практически любая сложность вызывает тревожные мысли, а трудность воспринимается как катастрофа? Негативные мысли способны вызывать эмоциональный стресс, который сопровождается учащением сердцебиения, повышением давления и прочими реакциями организма. И вот вы уже тревожитесь не только за то, что не успеваете сделать работу в срок, но и по поводу своего самочувствия. Количество вырабатываемого кортизола, гормона стресса, подсказывает, что нарушает процессы мышления. В итоге ваши опасения сбываются: вы не успеваете. А после стрессовой мобилизации организма испытываете упадок сил.

3. Вы **боретесь с проблемами в личной жизни**, которые отвлекают вас от работы. Или не вполне восстановились после перенесенной болезни. Либо в глубине души хотите заняться чем-то еще, но не можете, потому что у вас есть работа. Одним словом, нарушен баланс сфер вашей жизни. Это часто проявляется как сильный разрыв между потребностями, мыслями и действиями. Разрыв можно назвать черной дырой, которая поглощает энергию. На то, чтобы работа была продуктивной, сил уже не хватает.

4. Вы чувствуете себя подавленным, потому что **на работе реальный завал**, а процесс его разгребания кажется бесконечным. Все происходит хаотично, в режиме цейтнота, без четких критериев, с внезапными корректировками. Стресс возникает из-за невозможности начать (непонятно, за что хвататься) или прекратить (уже скоро домой, а конца делам не видно) работу. Хаос, как стихийное бедствие, способен деморализовать и довести до истощения даже самых стойких.

5. Вы **гордитесь своей многозадачностью**? Постоянно на связи, переключаетесь для ответа на сообщения в социальных сетях или текстовые сообщения? Другие люди, что-то еще постоянно отвлекает, мешая вам сосредоточиться на своей задаче... В итоге вы постоянно в стрессовом режиме "повышенной

готовности" и в последний момент спешите наверстать упущенное из-за того, что были "заняты".

6. Вы здоровы и даже не завалены работой, но все равно чувствуете, что работа стала тяжким бременем и вы отстаєте? Такое происходит, когда **потерян личный смысл** (ради чего все это?). Это то, что выше банального зарабатывания денег, что двигало вами и привело в эту профессию, деятельность. Личный смысл - как почва, он питает наши цели, укрепляет волю и поддерживает в трудные времена.

7. Вы вдруг заметили, что стали медлительным, сонным и дезорганизованным? За этим может стоять весьма прозаическая причина, связанная с **образом жизни**. Например, если вы пьете недостаточно воды. Подчеркну: сок, чай, кофе - не в счет. Кстати о кофе. Более 350 мг кофеина в день может вызвать проблемы с обезвоживанием и нервным перевозбуждением. Такие мелочи вкупе с недостатком физической активности и свежего воздуха влияют на вашу работоспособность и стрессоустойчивость.

Берем стресс под контроль

Когда станет понятно, в чем суть вашего "трудного времени", как оно устроено, то появится ясность - что надо делать.

Так, в **примере N 1** следует отрегулировать то, как вы сами себя оцениваете, через принятие подлинного себя, а идеальные представления интегрировать в свою жизнь, совершая посильные действия.

В **примере N 2** - сделать фокус на развитии навыков регуляции эмоций, освобождении от привычки залипать на негативных мыслях, чтобы наконец воплощать в жизнь именно то, что хотя и страшно, но хочется.

В **примере N 3** стоит сделать упор на баланс и границы сфер жизни с проработкой того, что вы действительно хотите, можете, кому и на каком основании что должны.

Пример N 4 показывает актуальность задачи структурировать рабочий хаос - в зависимости от уровня должностной ответственности. В любом случае на личном уровне это можно сделать, воспользовавшись одним из многочисленных инструментов планирования и сортировки дел. Например, матрицей Эйзенхауэра.

В **примере N 5** задача - научиться держать свои функциональные границы, выявлять "пустые" действия (и прекращать их делать), тренировать однозадачность.

Но как же так? Ведь многозадачность является распространенным явлением и умение сотрудника работать сразу в нескольких направлениях представляется очень ценным для работодателей!

Поясню. У любого профессионала есть задачи, которые требуют полного сосредоточения и погружения. И есть те, которые он делает легко, "на автомате". Дела последней категории вполне можно "миксовать", тем самым избегая скуки от рутинности и повышая продуктивность. Другое дело - сложные и важные задачи. Тут возможность и способность сосредоточиться на одном (однозадачность) необходима. Почему? Многочисленные исследования доказывают: при многозадачности резко падает когнитивный уровень и возрастает трата сил. Что показательно, в процессе эксперимента испытуемые не замечали у себя падения когнитивного уровня, а после него не осознавали своей низкой эффективности. Дело в том, что мозг не может делать параллельно два процесса. При многозадачности он отвлекается от одного дела, чтобы переключиться на другое, затем возвращается. Моменты перехода "отвлекся-вернулся" энергозатратны, требуют всплеска энергии и сбивают качество.

Пример N 6 указывает на необходимость восстановить утраченный смысл либо сформировать новый, актуальный. От бессмысленности страдает не так уж мало людей, особенно среднего возраста. Его отсутствие обесценивает результаты каких бы то ни было усилий. А значит, возникают проблемы с ясностью целей и мотивацией.

Из **примера N 7** вытекает задача слышать себя, свои потребности и уметь позаботиться о себе. Например, в трудной, дискомфортной ситуации многие явления, а также других людей мы контролировать не можем. Но можем сконцентрироваться на следующем: "Как я могу позаботиться о себе в данных

обстоятельствах? Как сделать ситуацию для себя более терпимой?" Например, если душно - открыть форточку, выйти в перерыв в сквер. Если шумно - обзавестись наушниками с шумоподавлением. Эти навыки являются основополагающими для психологически зрелого человека. Именно их в идеале должны передать родители своим детям. Кроме того, важно понять, что некоторые привычки, ставшие образом жизни, негативно сказываются на вещах, действительно для вас ценных. И начать постепенно сдвигать их в сторону более здоровых вариантов. В данном случае речь о работе, но это справедливо для чего угодно, что является для вас ценным.

Здоровое отношение к стрессу. Что это?

В приведенных примерах имеется нечто общее. Это состояние стресса - мобилизации организма для разрешения возникшей ситуации. Стресс мы ощущаем телесно, он влияет на наши мысли, эмоции.

А то, как мы относимся к стрессу, влияет на наши действия.

Здоровое отношение к стрессу сводится к следующему:

- меня это волнует, значит, это имеет для меня значение;
- стрессовая ситуация приглашает меня сделать шаг в развитии, чему-то конкретному научиться (проясняем задачу, как в приведенных примерах);
- стресс - это нормальная часть жизни, и я разрешаю себе быть в стрессе;
- я получу ценный опыт переживания трудной ситуации, что повысит мою адаптивность;
- умеренный стресс помогает мне развивать новые навыки и повышает уверенность в себе;
- мои мышцы получают больше кислорода и питательных веществ - организм настроен на действия. Вместо того, чтобы загонять себя в стресс по поводу этого, я извлеку пользу.

Извлекаем пользу из стрессовых ситуаций

Чтобы стрессовые ситуации могли принести пользу, следует придерживаться нескольких правил.

Активность. В состоянии стресса организм готов действовать: бороться; коммуницировать, чтобы решить вопрос; бежать или затаиться. Поэтому решение сесть, подумать и успокоиться будет ошибкой. Физиологическая реакция уже произошла, тело заряжено на физическую активность по разрешению ситуации. Конечно, не стоит сгоряча идти обсуждать проблемы с коллегами. Но важно дать телу двигаться. 3 - 20 минут физической активности в момент стрессовой реакции дают нервной системе понять, что "проблема решается". А завершение активности глубоким выдохом считывается как сигнал, что можно возвращать тонус организма в спокойный режим. Здесь очень эффективны специальные телесные упражнения в сочетании с определенным дыханием. Но их необходимо освоить под руководством специалиста. Впрочем, простая ходьба тоже пережигает токсины - последствия стресса, давая нужные сигналы нервной системе.

В момент стресса не ешьте, так как у организма нет ресурса нормально переваривать пищу. Еда на фоне стресса может привести к тем или иным проблемам с пищеварением. Просто пейте воду, желательно маленькими глотками.

За любым стрессом должно следовать восстановление. Если мы не переключаемся на восстановление, один стресс как бы накладывается на следующий, а токсины - последствия стресса "оседают" в теле. Это ощущается как телесные напряжения. Мы начинаем сильно волноваться или раздражаться даже в тех ситуациях, где раньше оставались уравновешенными. Замечаем, что не можем концентрироваться на делах и логически мыслить там, где раньше в легком волнении испытывали особую ясность и остроту ума. Это признаки хронического стресса, который, увы, не снимается кратковременным отдыхом.

Учимся саморегуляции

Почему одни выходят из трудных ситуаций, став сильнее и мудрее, а другие - надломленными? Мой краткий ответ состоит в том, что одни могут сами себя отрегулировать в предлагаемых обстоятельствах и извлечь опыт, а другие - нет.

Стрессы часто переходят в хроническую стадию из-за нашей невнимательности к себе и неспособности своевременно переключаться с режима мобилизации в режим восстановления и обратно.

Хорошая новость состоит в том, что саморегуляцией овладеть может каждый. Чтобы в момент стресса иметь готовый инструмент регуляции, его тренируют в комфортном состоянии.

Самостоятельно на рабочем месте можно упражняться в переключениях так:

- периодически переходите с сидения за столом на работу стоя, заведите правило не находиться в одном положении более часа;

- закладывайте в планирование чередование новых, сложных действий и действий рутинных, а также маленькие радости для себя по завершении определенного этапа работы;

- чередуйте подъем на лифте с подъемом по лестнице;

- практикуйте паузы, например по 5 минут каждые 2 или 1,5 часа работы, во время которых вы полностью отключаетесь от "текучки". У каждого из нас свои циклы продуктивности - практикуя паузы, вы экспериментальным способом выявите свою цикличность. В конце каждого такого цикла мозг нуждается в кратком отдыхе для переработки полученного опыта, информации и восстановления работоспособности.

Как отмечают мои клиенты, именно в такие паузы их озаряют лучшие решения, всплывает действительно важное, требующее их внимания. А большие объемы новой информации запоминаются легче.

* * *

Как видите, трудные времена - это тоже повод для самосовершенствования. Определив природу своего стресса, важно взять его под контроль при помощи определенных методик. И помнить, что стресс - это нормальная реакция нашего организма и, как любую реакцию, ее можно не только "приручить", но и использовать себе во благо. Для этого существуют специальные упражнения. Но если склонность впадать в панику по любому поводу все же успела стать стойкой привычкой, то для решения проблемы желательно обратиться к специалисту.

Т.В. Антропова
Практический психолог

Подписано в печать

27.09.2021