

Глава 7

Как повысить свою стрессоустойчивость

В данной главе вы ознакомитесь с эффективными навыками и техниками, позволяющими повысить психологическую устойчивость в рабочих ситуациях, подрывающих уверенность в своих силах. Иными словами, мы обсудим способы обезопасить себя от последствий определенных событий, чтобы вы пострадали от них меньше (эти способы действуют подобно подушкам безопасности в автомобиле или защитным налокотникам в скейтбординге). Начнем с одного из главных факторов, провоцирующих неуверенность в себе, — со стресса.

О чем вы узнаете из этой главы

Как повысить свою устойчивость к стрессу

Как избавиться от физического и умственного напряжения, как делать расслабляющий самомассаж

Как эффективнее справляться с собственными эмоциями — гневом, паникой, слишком серьезным отношением к ситуации — и не принимать все на свой счет

Как вернуться в рабочий ритм после длительного перерыва

Как улучшить общее самочувствие

Ситуации, в которых вам особенно пригодятся полученные знания

Деловые встречи

Проведение выступлений, презентаций, отчетов или тренингов для аудиторий любого уровня

Коммуникации на всех уровнях (включая письма, электронные письма и общение по телефону), вплоть до высшего руководства

Корпоративные мероприятия по тимбилдингу или общественно значимые мероприятия

Изменение требований и факторы стресса

Что такое стресс?

Все мы испытывали стресс. Однако пытаться объяснить суть этого понятия в нескольких предложениях непросто. Нельзя сказать, что стресс — чрезмерно сложное явление. Трудность заключается в том, чтобы подыскать правильные слова, особенно если человек не переживал подобного сам. Это похоже на любовь или боль — все узнают их, когда испытывают, но затрудняются точно описать. Причина, вероятно,

та же: стресс тоже является комбинацией эмоций и физических ощущений. В любом случае объяснить, что это такое, я могу следующим образом: не буду формулировать определение, а опишу, когда мы чаще всего его ощущаем.

В самом простом своем проявлении стресс — неприятное или нежелательное давление, вызванное обстоятельствами; в результате возникает одно или несколько следующих состояний:

- ощущение нависшей угрозы;
- неуверенность или неизвестность;
- перегруженность;
- чувство западни;
- неудовлетворенность или подавленность;
- невозможность справиться с ситуацией так хорошо, как хотелось бы;
- невозможность справиться с ситуацией вообще.

Я привела описание стрессовой ситуации, однако оно практически аналогично переживаниям неуверенного в себе человека. Неудивительно, что неуверенность в себе идет рука об руку со стрессом. Дело в том, что мы редко называем стресс стрессом, идентифицируя его в зависимости от обстоятельств как какое-то другое состояние — напряжение, страх, беспокойство, паника, волнение, неуверенность и так далее.

Поскольку глава посвящена теме стресса, в ней будет несколько дополнительных блоков «Время релаксации». Вот первый из них.

Время релаксации

Расслабляющий массаж головы или воротниковой зоны

Если найдете друга или просто человека, готового помочь вам выполнить данное упражнение, то массаж головы, шеи и плеч избавит вас от напряжения. Можете делать массаж сами или массаж могут делать вам —

для обоих участников это приятный расслабляющий процесс. Начните с легких коротких и широких поглаживаний ладонями, чтобы разогреть область массажа. Затем делайте ладонями более медленные, длинные, скользящие поглаживания со средним надавливанием, так снимается напряжение. Правильная степень надавливания равна усилию, достаточному, чтобы раздавить между пальцами виноградину.

Изучаем вопрос

Практически каждый из нас знаком со стрессом, даже если это всего лишь несколько часов перед экзаменом в университете или автошколе, собеседование при приеме на работу или аттестация. Возможно, вы счастливчик, который никогда не нервничает, и у вас может возникнуть желание пропустить эту главу. Не советую поддаваться этому искушению! Большинство идей и размышлений по поводу стресса, изложенных здесь, окажутся полезны и в укреплении общей уверенности в себе. Ведь стресс и неуверенность — две стороны одной медали. Ситуация развивается по спирали: стресс ослабляет уверенность, недостаток уверенности порождает более сильный стресс. Порой люди даже не подозревают, что на самом деле испытывают стресс, — так что продолжайте читать!



Тема стресса традиционно освещается очень плохо, поскольку легко неправильно интерпретировать многие его аспекты. Зато заблуждения в эпоху интернета распространяются с невероятной скоростью — это относится к любой теме. Поэтому, возможно, вы уже владеете информацией о стрессе, но не факт, что она верная. К сожалению, законодательные ограничения, согласно которым сообщения рекламного характера не должны вводить пользователей

в заблуждение, не распространяются на статьи, сайты, информационные буклеты, книги и документальные фильмы, даже на новости! Если вы ищете информацию в интернете или услышали ее в новостях, обратите внимание на следующее.

- Всегда проверяйте авторов информационных сообщений: являются ли эти люди профессионалами и специалистами. Насколько они независимы в суждениях? Можно ли доверять результатам их исследований или приводимым ими доказательствам?
- Медиаисточники часто цитируют сообщения организаций или высказывания отдельных лиц с определенной точки зрения. Это вполне законно, но если вы не уловили короткую вводную фразу: «По мнению...», то наверняка воспримете эту информацию как подтвержденный факт.
- Обратитесь к первоисточнику информации или оригиналу доказательств. Во многих случаях тиражируются неверная интерпретация или просто ошибочные данные, потому что мало кто проверяет оригиналы.
- Сайт Wikipedia — замечательный источник информации, но не забывайте, что добавлять туда факты может любой пользователь и эти сведения не подвергаются независимой проверке.

Напоминание

Как и во всем остальном, что касается книги, не пытайтесь применить все рекомендации из данной главы одновременно. Выберите что-то одно и, овладев техникой или воплотив в жизнь совет, переходите к следующему.

Почему стресс сопровождается плохим самочувствием

Препятствия — это те страшные вещи, которые вы видите, только когда отводите глаза от своей цели.

*Генри Форд, основатель компании Ford Motor Company
(1863–1947)*

Когда мозг фиксирует состояние стресса, будь то серьезное напряжение или легкая нервозность, происходит автоматический выброс гормонов — адреналина и кортизола. Так организм пытается справиться с причиной расстройства. Это приводит к изменению нормального гормонального фона, обычно поддерживаемого организмом по умолчанию, чего вы даже и не сознаете. Вы не указываете сердцу, что ему нужно перегонять кровь, легким — что они должны обеспечивать вас кислородом, а почкам — что пора выводить ненужные элементы из организма с мочой... Все это просто происходит.

Однако когда мозг фиксирует, что вы чувствуете неспособность справиться со стрессором, он переводит «ручку шкалы настройки» в положение «нападение» и сам меняет эти настройки в соответствии с уровнем угрозы. Такая реакция вполне оправданна при физической угрозе — именно для этого подобные рефлексы и выработались у человека еще в каменном веке. Он был готов быстро убежать от опасности, поднимать тяжести, если его или кого-то из его близких придавило, сражаться с хищником или враждебным племенем. Но в том-то и загвоздка! Хотя рефлекторный выброс гормонов по-прежнему может спасти жизнь при несчастном случае или грозящей физической опасности, стресс на работе обычно имеет психосоциальный характер. Иными словами, вы чувствуете угрозу в отношении себя как личности. Ваш мозг, не умея определить эту разницу, объявляет «красный»

уровень тревоги и тогда, когда на вас несется автомобиль, и тогда, когда вы внезапно осознали, что не успеете закончить важный проект в срок.

Вот еще некоторые причины, способные спровоцировать стресс на работе:

- сверхурочные работы;
- перегруженность;
- сжатые сроки;
- трудные в общении люди;
- отсутствие гарантии занятости;
- неопределенность роли;
- трудоголизм;
- проблемы в бизнесе;
- издевательства коллег (буллинг);
- постоянные изменения;
- низкая оплата труда;
- сменный график работы;
- дорога на работу;
- совмещение работы и семейных обязанностей;
- некомпетентность коллег;
- условия работы;
- изоляция;
- конфликт с коллективом;
- постоянные дежурства;
- высокая ответственность;
- частые переезды;

- неэффективная коммуникация;
- много времени вне дома;
- отсутствие перспективы карьерного роста;
- недостаток уверенности в себе;
- невозможность контроля над происходящим;
- шум/жара/холод.

Итак, организм подготовил вас к интенсивной физической нагрузке, но вы сидите за столом на совещании, едете домой в машине или электричке. Вполне логично предположить, что ваш организм в замешательстве: каждая его клеточка готова к тому, чтобы бежать изо всех сил, спасая жизнь, но ничего не происходит. Это вызывает определенные физические симптомы, а также изменения в обычном поведении и мыслительном процессе, которые вы считаете признаками стресса, — учащение сердцебиения и дыхания, страх, паника и так далее. При выполнении повседневных профессиональных обязанностей такие ощущения пугают, и мозг реагирует, вызывая еще больше симптомов стресса, в результате человек чувствует еще больший страх. Возникает эмоциональный замкнутый круг, что действительно весьма неприятно. Как результат — паническая атака, которую коротко можно описать так.



Тест: насколько высок испытываемый вами уровень стресса?

Вот еще один список проявлений стресса. Маловероятно, что все это произойдет с вами одновременно, но с другой стороны, даже один из приведенных симптомов может быть показательным.

Отметьте в своем дневнике, какие из этих состояний вы переживали «чаще да, чем нет» за последние семь дней.

Физическое состояние	Эмоциональное состояние	Умственное состояние
Сухость во рту	Паника	Недостаток концентрации
Неприятные ощущения в желудке	Раздражительность	Бессонница или сонливость
Усталость	Забычивость	Отсутствие аппетита или приступы голода
Непроизвольное мышечное напряжение	Ощущение нереальности происходящего	Ошибки
Дрожь	Беспокойство	Изменения в привычном поведении
Диарея	Тревога	Сложности с принятием решений
Потливость	Депрессия	
Учащенное сердцебиение	Негативное восприятие	
	Печаль	

Оцените интенсивность каждого из отмеченных состояний по пятибалльной шкале, где 1 — самый низкий уровень, 5 — самый высокий. Суммируйте результаты:

- 0 — стресс отсутствует,
- 1–9 — возможно переутомление,
- 10–19 — переутомление или легкий стресс,
- 20–39 — легкий стресс,
- 40–69 — средний стресс,
- 70–99 — значительный стресс,
- 100–125 — сильный стресс.

Обратите внимание

Миф 1. Немного стресса не повредит

Утверждать, что в малых количествах стресс полезен, все равно что говорить: сломать палец на ноге хорошо, а сломать ногу плохо. Тем не менее уже в течение десятилетий эту мысль принимают многие крупные организации. Работодатели получили оправдание своим действиям, создавая сотрудникам стрессовые условия труда в полной уверенности, что так лучше и что производительность непременно повысится. Это в значительной мере повлияло на огромный рост уровня стресса за упомянутые десятилетия.

Миф о существовании «положительного стресса» возник потому, что эффективность труда резко возрастает, когда люди работают увлеченно. К сожалению, несколько десятилетий назад, преимущественно из-за ошибочной интерпретации результатов некоторых исследований, эта позитивная идея была смешана с негативной концепцией стресса, и таким образом родилась теория «хорошего стресса и плохого стресса» вместе с вредоносной идеей, что нужно испытывать небольшой стресс, чтобы работать качественно.

Некоторые организации, например Комитет по вопросам охраны здоровья, техники безопасности и охраны труда (Health and Safety Executive, HSE), недавно признали, что возникла путаница понятий. Теперь они придерживаются пересмотренной концепции: любой стресс является «негативным»; сотрудники чувствуют себя лучше и работают эффективнее при оптимальном уровне позитивного вызова, стимулирования, энтузиазма, мотивации и интереса к своей работе, *но при отсутствии стресса*. Если ваши ощущения позитивны и мотивируют вас, это не стресс.

Как повысить свою стрессоустойчивость

Стресс — это отрицательная реакция человека на излишнее давление или другие типы требований, которые ему выдвигают на работе.

*Официальное определение стресса, возникающего на работе,
HSE (2013 г.)*

Как я уже говорила, есть много ошибочной информации и вводящих в заблуждение идей, о которых люди узнают из интернета, всевозможных изданий или от друзей и так

называемых экспертов. В то же время существуют достоверные, надежные и полностью подтвержденные на практике результаты исследований, указывающие, как эффективнее всего справиться со стрессом. Предлагаю ознакомиться с этими идеями (далее я остановлюсь на них подробнее).

- Можете ли вы повлиять на причину стресса?
- Замедлите темп и выделите время на релаксацию.
- Выполняйте дыхательные упражнения.
- Делайте запланированные перерывы — в течение дня, недели и года.
- Не забывайте о своих потребностях. Ведите такой образ жизни, в котором приоритетами являются здоровье и благополучие и который формирует устойчивость к стрессу.
- Блокируйте приступы паники.
- Научитесь смене предмета обдумывания.
- Следите за своим мышлением.
- Будьте физически активны.

Можете ли вы повлиять на причину стресса?

Вот первый вопрос, который следует задать себе при стрессе. Давно известен самый очевидный, но постоянно забываемый способ избавиться от стресса — убрать его причину. Этот способ часто упускают из виду, поскольку большинство стрессовых факторов находятся вне сферы нашего влияния. Тем не менее иногда можно хотя бы уменьшить масштаб проблемы. Итак, первый шаг в борьбе со стрессом — понять, есть ли шанс уменьшить или исключить его источник.

Вы считаете, что это возможно. Тогда вперед! Обратитесь к кому-нибудь за советом, если это пойдет на пользу.

Такой подход уместен, когда возникают трудности в общении с коллегами, когда вы столкнулись с агрессивным поведением или оскорблениями в свой адрес. Воспользуйтесь любой поддержкой как на работе, так и вне ее. С подобными проблемами сталкиваетесь не только вы, поэтому вряд ли вы кого-то удивите или шокируете своим обращением. Вместе с тем сделайте все возможное, чтобы оградить себя от влияния таких осложнений, и постарайтесь повысить свою стрессоустойчивость.

Если вы не уверены. Обратитесь к опытному человеку за советом и поддержкой, чтобы он помог вам прояснить ситуацию. Разговор с объективной и незаинтересованной третьей стороной помогает увидеть суть проблемы и возможные подходы к улучшению положения.

Если вы по-прежнему не уверены в причине стресса, возможно, она кроется в вашем отношении к жизни и работе. Тогда эта глава и вся книга должны помочь вам осознать ситуацию и найти выход.

Замедлите темп и выделите время на релаксацию

Темп современной жизни очень высок, и люди постоянно прокручивают в голове огромные объемы информации. Чтобы функционировать в оптимальном режиме, телу и мозгу иногда требуется отдых от такого напряжения. Какой способ релаксации выбрать, зависит только от ваших предпочтений. Но если ежедневно вы будете позволять себе полное расслабление хотя бы один раз, это благоприятно скажется на вашей нервной системе и повысит стрессоустойчивость. Способы релаксации весьма разнообразны: спокойная прогулка, расслабляющая музыка, горячая ванна, работа в саду или спортивная пробежка. Кроме того, есть полезные приемы, на которые уходит гораздо меньше времени, чем на перечисленные занятия, и которые легко совместить со своим расписанием, где бы вы ни находились.

Я предлагаю воспользоваться методами, приведенными в блоках «Время релаксации» из каждой главы. Проверьте, какие подойдут вам лучше всего, и используйте их.

Время релаксации

Интернет и технологии

В дополнение к простым техникам быстрого расслабления, предлагаемому в этой книге, существует огромный выбор способов релаксации и управления стрессом, доступных в интернете в виде программного обеспечения или приложений. Эти способы могут быть самыми разными — от скромных Biodot* и экранных заставок до массажных кресел, сложных мониторов и пакетов программ. Каждый день в сети появляются новые ресурсы, как платные, так и бесплатные.

Выполняйте дыхательные упражнения

Мы уже обсуждали, как стресс проявляется в ритме дыхания. Это изменение может быть незначительным и порой незаметным, но, нервничая, вы начинаете дышать чаще, пусть даже всего на несколько дополнительных вдохов в минуту. Дыхание становится поверхностным, вы начинаете дышать преимущественно верхней частью грудной клетки в отличие от более привычного и расслабляющего диафрагмального, или брюшного типа дыхания. Даже небольшие изменения ритма дыхания вызывают изменения в биохимии организма и испытываемых ощущениях. Все длится несколько минут, если не секунд. Слабость, покалывание в кончиках пальцев, плохая концентрация внимания, нерешительность, ощущение пустоты в голове — вот следствия слегка учатившегося дыхания, иными словами гипервентиляции легких. Поэтому восстановление нормального ритма дыхания избавляет от многих симптомов стресса, снижает напряжение и беспокойство и позволяет чувствовать себя более уверенно.

* Biodot (или Biodot® Skin Thermometers) — маленькие диски, которые крепятся на кожу и фиксируют изменения температуры кожного покрова, что сигнализирует о стрессе. *Прим. перев.*

Обратите внимание***Миф 2. Дышите глубже, это вас успокоит***

Как часто вы слышите слова «дышите глубже» в адрес взволнованного человека? Большинство людей, если их спросить, вероятно, согласятся, что глубокое дыхание полезно. Но это еще одно заблуждение. Для человека полезно нормальное, естественное дыхание. Глубокое диафрагмальное дыхание в течение длительного времени может послужить причиной приступа паники, боли в горле и спине, а также других проблем. Дыхание, сконцентрированное в верхней части грудной клетки, слишком быстрое, даже когда его ритм возрастает всего на несколько вдохов в минуту. Это нарушает хрупкий химический баланс в организме. Так что самым лучшим является естественное дыхание. Попробуйте применить практики дыхания, описанные в блоке «Время релаксации», и используйте их при стрессе.

Планируйте регулярные перерывы

Вестники наступающего стресса заставляют нас действовать быстрее. Мы быстро говорим, быстро едим, слишком долго работаем (и часто в авральном режиме) — собственно, все время ведем себя как кризисные менеджеры, вместо того чтобы заранее обдумывать и планировать свою жизнь. Приоритетность обязанностей заставляет нас постоянно смотреть на часы, и это становится образом жизни. Ситуация усугубляется тем, что мы постоянно — круглосуточно — находимся на связи. Порой возникает ощущение, что часы контролируют нашу жизнь. Многие ошибки мы делаем не задумываясь, потому что тело уже попало во власть стресса и автоматически подталкивает нас в неверном направлении. Чаще всего все заканчивается тем, что мы допускаем кучу промахов, работу нужно переделывать, принятые решения оказываются не самыми удачными, страдает качество. Это означает, что для завершения работы в соответствии с заданным стандартом требуется дополнительное время, то есть вся предыдущая спешка была контрпродуктивной!

Вот как вернуть контроль над временем.

- Будьте организованны и всегда знайте, где что находится.
- Не устанавливайте себе излишне напряженные сроки — обычно именно вы сами это и делаете (знаю, о чем говорю, я тоже так поступаю), — позвольте себе немного свободы.
- По возможности занимайтесь в каждый момент времени только одним заданием.
- Составляйте списки дел, разделяя их на срочные и не срочные.
- Выбирайте, чем будете заниматься, определяя приоритеты, — вы не можете сделать все сами; поручайте отдельные задачи коллегам, когда это возможно.
- Говорите «нет», когда надо (как это делать, см. в главе 3).
- Заранее планируйте день и неделю; ведите дневник.

Обратите внимание

Миф 3. Если я пропущу обед, то больше успею сделать

Стандартная автоматическая реакция на стресс, вызванный нехваткой времени, — трудиться без перерывов и пауз. Все мы так делаем. Перекусываем булочкой и кофе из автомата, не отрываясь от работы. Обедаем на рабочем месте, в машине или на ходу, по пути на следующую важную встречу. В таких действиях есть своя логика: вы больше делаете и сдаете работу в срок или успеваете на встречу к назначенному часу. Замечательно! Все так, если только данный режим длится один день — сегодня. Когда такое происходит слишком часто или, что хуже, входит в привычку, жизненные системы организма перестают справляться с повышенной нагрузкой. А это отрицательно сказывается и на физическом состоянии, и на интеллектуальных способностях.

Решение работать без перерывов противоречит здравому смыслу. Нет, вы не успеете выполнить больше работы, пропустив обед и полуденную паузу на чашку чая, даже если за ужином обопьетесь кофе и энергетиками или перехватите бутерброд на бегу. Такое

возможно лишь в исключительных случаях, но не тогда, когда подобный режим превращается в повседневную практику. Помимо возможных проблем со здоровьем из-за нерегулярного питания и избытка кофеина, ваш организм будет работать на уровне гораздо ниже обычного. Причинами могут стать общая усталость, или голод, или упор на продукты, богатые сахаром (в первом случае уровень сахара в крови ниже нормы, а во втором — происходят его резкие взлеты), в результате концентрация внимания, память, способность решать проблемы будут ухудшаться с каждым часом. Однако при регулярных перерывах и правильном питании в течение обычного рабочего дня вы будете успевать больше и работать качественнее. Кроме того, подумайте, насколько лучше будет ваше самочувствие. Вы знаете, что я права. Даже пятиминутная пауза в течение полного стресса рабочего утра может творить чудеса. Я определенно голосую за данный вариант, а результаты исследований подтверждают мою точку зрения.

Не забывайте о своих потребностях

Вы не должны превращать себя в грушу для битья и безропотно принимать все стрессы и удары судьбы. К ним можно подготовиться: создать для себя подушку безопасности или щит, повысив свою устойчивость к стрессу. Небольшие изменения в привычном образе жизни позволят проще справляться с неприятностями. Вот несколько примеров. Отметьте в своем дневнике приемы, которые кажутся вам полезными, а затем опробуйте их на практике, когда наступит подходящий момент.

- Питайтесь регулярно. Не пропускайте приемы пищи, особенно завтрак и обед.
- Не употребляйте слишком много продуктов, содержащих кофеин, например энергетические напитки, некоторые лекарственные средства против гриппа или головной боли, кока-колу, кофе, шоколад (простите!).
- Придерживайтесь здорового и сбалансированного рациона питания.

- Регулярно делайте то, что доставляет вам удовольствие, выделить время на себя — это ваша обязанность. Не думайте, что проявляете эгоизм; всем окружающим будет только лучше, если вы будете довольны и непринужденны. Так что найдите время на хобби, свои интересы или просто на то, чтобы ничего не делать.
- Не прибегайте к помощи алкоголя или других веществ, чтобы уснуть или расслабиться.
- Хороший сон творит чудеса. Техники релаксации и дыхательные упражнения помогут, если вы не можете уснуть или проснулись посреди ночи.
- Если вы работали допоздна, найдите время, чтобы отоспаться.
- Регулярная физическая нагрузка, которая нравится вам, будет дарить ощущение спокойствия и благополучия. Даже если сначала занятия не вызовут энтузиазма, настроение быстро изменится через пять или десять минут тренировки.

Сделать жизнь более активной совсем несложно, даже не прибегая к услугам тренажерного зала или спортивной секции. Вот несколько простых способов наполнить обычный рабочий день активностью.

- Предложите свою помощь в тех работах, которые требуют физической активности.
- Всегда, когда это возможно, поднимайтесь по лестнице, вместо того чтобы ждать лифт.
- Возьмите в привычку пойти поговорить с коллегой из другой части здания, а не отправлять ему электронное письмо или звонить по телефону.
- Попробуйте проводить встречи прогуливаясь, а не сидя.

- Когда вы едете куда-то на автомобиле, припаркуйтесь немного дальше нужного места и пройдите оставшееся расстояние пешком. Если вы едете на общественном транспорте, выйдите на одну остановку раньше.

Время релаксации

Упражнение «Расслабление под счет»

Медленно считайте про себя от 10 до 0. С каждой цифрой представляйте, что напряжение уходит и вы расслабляете каждую мышцу тела. При необходимости повторите упражнение еще один или два раза.

Обратите внимание

Стресс не всегда связан с негативом. Даже счастливые события в жизни, например получение желанной новой работы, рождение ребенка или покупка дома, часто вызывают стресс, так как обычно сопровождаются необходимостью изменений и большим объемом работы, которую нужно выполнить, — и то и другое требует напряжения. А самое главное, вы всегда переживаете и беспокоитесь, все ли пройдет хорошо.

Блокируйте приступы паники

Стресс иногда провоцирует внезапные приступы особенно острого беспокойства или даже паники. Кажется, что они возникают на пустом месте, а затем утихают и исчезают, продолжаясь от нескольких минут до получаса. Сначала вы чувствуете неприятные ощущения в области желудка или учабившееся сердцебиение. Могут возникнуть жар и потливость, головокружение и чувство сильного страха одновременно с желанием немедленно убежать. Некоторые, напротив, словно превращаются в камень и не могут сдвинуться с места. Это не что иное, как резко выраженная реакция организма на чрезвычайную ситуацию, выражаемая принципом: «дерись, беги или замри». Все происходит автоматически, когда человек подвергается серьезной физической угрозе. Цель данной реакции — дать ему энергию

и мышечную силу, чтобы он мог убежать от опасности или бороться с врагом. Отдельные люди реагируют подобно животным, которые замирают, чтобы избежать нападения. Продолжительность таких приступов не превышает двадцати минут, потому что организм не в состоянии вынести их дольше. «Дерись, беги или замри» — очень древняя, примитивная часть человеческой психики, но она отвечает за безопасность. Если вы станете раздумывать, как поступить при внезапном появлении хищника, то, возможно, просто не успеете что-то решить; однако ваши инстинкты примут решение за вас, не успеете вы и глазом моргнуть.

Обратите внимание

Какая бы проблема ни возникла на работе, помните: вы всегда можете взять ситуацию под контроль.

Если вам случалось испытывать приступ паники или просто сильное беспокойство, то, возможно, вы знаете, что попытки уговорить себя собраться и не паниковать не слишком помогают. Я уже упоминала, что реакция «дерись, беги или замри» запускается мозгом автоматически, как дыхание или сердцебиение. Точно так же вы не можете приказать своему сердцу остановиться. Тем не менее автоматическую реакцию можно отключить при помощи физических техник типа ПАУЗА.

Техника ПАУЗА для борьбы с приступами паники

Человеку, охваченному паникой, трудно сохранять ясность мыслей. В этом случае может пригодиться техника ПАУЗА, созданная специально для того, чтобы быстро вспомнить, что делать во время панического приступа, когда нужно немедленно пресечь нарастание беспокойства.

Название ПАУЗА — это аббревиатура: каждая из букв слова подсказывает, что делать. Поэтому, заметив предвестники приступа, сначала вспомните само это слово. Затем:

Примите... удобное положение;

Анализируйте... что происходит вокруг;

Успокойтесь... при помощи любой подходящей техники релаксации;
Замедлите... свой темп, пока не почувствуете себя лучше;
Аккуратно... вернитесь к прерванному занятию.

Для одних людей методика эффективна с первого применения, другим может понадобиться практика. В любом случае немного настойчивости — и у вас тоже все получится. Вы вернете себе контроль над тем, что раньше представлялось неконтролируемым.

Научитесь смене предмета обдумывания

Иногда сознанию никак не удастся расслабиться. Даже если вы избавились от мышечного напряжения, разум не может выйти из стрессового состояния: вы беспокоитесь об одном, волнуетесь по поводу другого, думаете, как все могло бы получиться в третьей ситуации и так далее. Это утомляет и раздражает. Умение релаксировать физически в некоторой степени помогает снять и умственное напряжение. Но иногда для этого требуется больше усилий.

Уговаривать себя не думать о чем-то или отвлечься от переживаний вряд ли продуктивно. Это все равно что внушать автопилоту самолета лететь помедленнее. Он просто вас не слышит. Нет, ключевой совет здесь таков: чтобы отвлечь сознание от переживаний, ему нужно дать другую пищу для размышлений. А чтобы добиться расслабления, надо начать думать о чем-то расслабляющем. В главах 5–8 информация в блоках «Время релаксации» подобрана специально, чтобы помочь вам снять умственное напряжение. Привожу дополнительные техники, которые можно использовать для этой цели. Выберите для себя самую эффективную.

Время релаксации

Упражнение «Мысленные образы»

Чтобы расслабить сознание, сначала максимально расслабьте свое тело (используйте любые техники, описанные в книге). Затем попробуйте следующие приемы, чтобы выбрать для себя самый эффективный. Любой прием потребует от минуты до трех.

Задача 1

Постарайтесь полностью сконцентрироваться на одной из следующих вещей:

- успокаивающее стихотворение или молитва;
- лицо любимого человека или картина.

Задача 2

Очень медленно повторяйте про себя (или шепотом) слово или фразу типа:

- «расслабься»;
- «мое сознание спокойно и безмятежно»;
- «я все отпускаю и расслабляюсь».

Мысленные картинки

Максимально четко и детально представьте, что вы:

- находитесь на берегу океана, где мягко шумят волны, вы чувствуете брызги на лице, слышите звуки, ощущаете запах соли в воздухе;
- расслабленно лежите на мягком облаке, плывете на нем по голубому небу, и вас согревают солнечные лучи.

Следите за своим мышлением

Слова, которые вы используете в своем сознании, когда формулируете мысли, ваше отношение к жизни и главные убеждения существенно влияют на уровень испытываемого вами стресса. В главе 2 мы рассмотрели примеры: употребление слов «должен» или «следует» означает, что вы склонны винить себя, когда что-то идет не так, или что вы видите жизнь в черных красках. Тогда мы сосредоточились на внутреннем диалоге, который каждый из нас ежедневно ведет сам с собой, и на его воздействии на силу стресса и напряженность. В сознании каждого человека бегущей строкой постоянно высвечиваются мысленные комментарии к происходящему, зачастую негативные и обескураживающие. Однако изменить ситуацию можно, если осознать, что с вами происходит, и подумать о последствиях такого настроения. В качестве напоминания приведу несколько основных положений из главы 2, поскольку все они полезны для повышения устойчивости к стрессу.

- Некоторые общепринятые мысли, убеждения, предположения могут быть непродуктивными, поскольку они ограничивают способность человека добиваться успеха и снижают его уверенность в себе.
- Осознание подобных непродуктивных мыслей может уменьшить или вообще исключить такой эффект.
- Противодействие непродуктивным мыслям также может уменьшить или свести к нулю их негативное влияние.
- Замещение непродуктивных убеждений позитивными представлениями может повысить уверенность в себе и способность добиваться результата.
- В современном мире на любой работе человек сталкивается с более высокими, чем когда бы то ни было, требованиями и скоростями изменений. Этот эффект испытывают на себе все без исключения. Однако одни справляются с этим легче, чем другие: все зависит от личностных характеристик, способности менять место работы, предыдущего опыта и имеющегося набора навыков.
- Уверенность в себе можно повысить, если хотя бы пять минут в день заниматься практикой внимательности. Практика внимательности заключается в том, чтобы полностью погрузиться в настоящий момент, забыть о скорости жизни и использовать все свои органы чувств для восприятия того, что сейчас происходит вокруг вас.
- Если вы сможете визуализировать ситуацию, в которой спокойно и уверенно справляетесь с проблемой, до того, как она возникнет, то ваша эффективность в этих обстоятельствах повысится.

Будьте физически активны!

Выберите тот вид физической активности, который доставляет вам удовольствие. Чтобы физические упражнения приносили пользу, они не должны быть скучными! Если

физическая активность легко вписывается в ваш образ жизни, отлично. Выберите то, что вам по душе, не стремитесь делать то, к чему не готовы, и вы поймете преимущества регулярных занятий спортом или активными видами деятельности. Физические упражнения:

- освобождают ваш ум от всех переживаний;
- стимулируют выброс эндорфина, вследствие чего усиливается ощущение благополучия;
- заставляют свежую, насыщенную кислородом кровь энергичнее циркулировать по всему организму;
- улучшают сон;
- снимают нежелательное мышечное напряжение;
- заряжают энергией;
- в целом улучшают здоровье, общее состояние организма и повышают устойчивость к стрессу.

Обратите внимание

Если у вас есть сомнения по поводу своего здоровья, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начать заниматься любым видом физической активности. Если вы новичок или у вас был перерыв в занятиях, то сначала лучше заниматься под руководством тренера.

20 лучших приемов, направленных на формирование устойчивости к стрессу

1. Анализируйте ощущения в своем теле, чтобы выявить признаки стресса и напряженности.
2. Делитесь своими проблемами с надежными друзьями, которые могут вас поддержать.

3. Ежедневно выделяйте хотя бы пять минут для релаксации. Во время напряженных периодов старайтесь делать это несколько раз в день.
4. Организуйте свою жизнь так, чтобы в ней нашлось место регулярным физическим занятиям, свободному времени и времени для себя.
5. Питайтесь здоровой пищей, старайтесь не употреблять слишком много кофеина, не пропускайте приемы пищи.
6. Помните, что вы не жертва, вы контролируете ситуацию и можете изменить ее к лучшему.
7. Регулярно делайте перерывы в работе и не жертвуйте полноценным ночным сном.
8. Избегайте спешки и суеты. Проживайте свою жизнь с той скоростью, которая удобна вам.
9. Не прибегайте к алкоголю и другим веществам для борьбы со стрессом или депрессией.
10. Не сдавайтесь слишком легко. Помните, иногда необходимо просто приложить чуть больше усилий.
11. Сформируйте у себя позитивное отношение к жизни.
12. Признайте, что у вас есть внутренняя сила, разнообразные навыки, таланты и способности.
13. Помните, что вы всегда можете обдумать ситуацию и найти варианты решения проблемы.
14. Уважайте собственные потребности и потребности других людей, умейте пойти на компромисс или сказать «нет», когда это необходимо.
15. Помните, что ошибку может совершить каждый, и учитесь на своих промахах.
16. Выбирайте друзей с позитивным подходом к жизни, готовых поддерживать вас.

17. Принимайте предложения помочь вам и сами просите о помощи, когда это необходимо.
18. Расставьте приоритеты и планируйте свою жизнь — осознайте, где вы сейчас, чего хотите добиться и как собираетесь это сделать.
19. Не забывайте о чувстве юмора и умейте иногда посмеяться над собой.
20. Не теряйте ощущения цели — помните, в чем она состоит и как идти к ее осуществлению.

Как не принимать все близко к сердцу

Вы, вероятно, удивитесь, но нет ничего плохого в том, чтобы быть чувствительным человеком. Вероятно, вы думаете, что в этом как раз нет ничего хорошего. Однако вот интересное упражнение, которое поможет вам изменить свою точку зрения.

Практическое задание

«Насколько вы чувствительны?»

Откройте свой дневник и на чистой странице напишите свое имя в верхнем левом углу.

По 100-балльной шкале (0 — нечувствительный; 100 — очень чувствительный человек) оцените проявления данного качества в своем поведении, например в прошлом месяце. Запишите свою оценку рядом с именем.

Далее вспомните своих коллег (с кем работаете сейчас или работали раньше), которыми вы восхищаетесь или которые вам нравятся. Напишите их имена в столбик под своим (или только инициалы, если ваш дневник может прочитать кто-то еще). Четырех-пяти имен будет достаточно, хотя чем их больше, тем лучше. Теперь оцените своих знакомых по той же самой шкале. Не торопитесь, подумайте хорошенько. Будьте честны и беспристрастны!

Сравните свою оценку с результатами коллег. Ваши баллы выше? Ниже? Примерно такие же?

Велика вероятность, что у выбранных людей оценки чувствительности достаточно высокие (как у вас). Большинство тех, кто нам нравится и кем мы восхищаемся, показывают высокие баллы по шкале чувствительности. Почему так получается? Попробую это объяснить. Вот два типичных примера чувствительных людей и некоторых их ощущений.

Шэрон

Иногда Шэрон кажется, что жизнь к ней несправедлива. Не проходит и недели, чтобы ее не задела слова или поступки кого-то из коллег. Это очень действует ей на нервы. Тем не менее дверь Шэрон всегда открыта для любого члена ее команды, и все коллеги считают ее эффективным и надежным руководителем. Она умеет внимательно слушать, полагается как на свою интуицию, так и на анализ, может быстро определить суть проблемы и обсудить варианты ее решения.

Фил

Администратор постоянно указывает Филу, опытному семейному врачу, что он всегда тратит на прием пациента больше отведенного времени. Фил переживает по этому поводу. Но что он может поделать? Как и все семейные врачи, он сталкивается с тем, что большинство его пациентов находятся в состоянии стресса или чувствуют себя подавленными, и не может игнорировать данный факт. А на снятие нервозности требуется больше времени, чем на основательное лечение тонзиллита или какой-нибудь сыпи. Если торопить события, тот же пациент вернется к нему на следующей неделе, но чувствуя себя еще хуже. На практике пациенты Фила считают его очень хорошим врачом, который действительно облегчает их состояние. Конечно, часто приходится немного подождать, но люди согласны на это — оно того стоит.

Примеры Шэрон и Филадельфии демонстрируют нам лишь некоторые аспекты полезности таких качеств, как чувствительность и восприимчивость. Как правило, чувствительность сопровождается целым набором сопутствующих личностных характеристик, которыми вы, возможно, хотели бы обладать.

Думаю, люди часто не отдают себе в этом отчета, но у них уже есть несколько или даже все из приведенных далее позитивных качеств. Без ложной скромности подумайте о каждом из них. Какие, на ваш взгляд, присущи вам?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Заботливость | <input type="checkbox"/> Интуиция |
| <input type="checkbox"/> Целеустремленность | <input type="checkbox"/> Аналитические способности |
| <input type="checkbox"/> Восприимчивость | <input type="checkbox"/> Умение расположить к себе |
| <input type="checkbox"/> Глубокомыслие | <input type="checkbox"/> Способность понять чужую точку зрения |
| <input type="checkbox"/> Бдительность | <input type="checkbox"/> Эмпатия |
| <input type="checkbox"/> Умение слушать | <input type="checkbox"/> Деликатность |
| <input type="checkbox"/> Умение визуализировать разные сценарии | <input type="checkbox"/> Надежность |
| | <input type="checkbox"/> Способность предвидеть последствия |

Вероятно, вы знали об этой положительной стороне чувствительности, но недооценивали ее важность, сосредоточившись на том, что считаете отрицательным аспектом данного качества? Но насколько это логично?

Разве вы выбрасываете все фрукты из корзины, если одно яблоко оказалось гнилым? Разве вы отправите свой автомобиль на металлолом, если у него спустила шина? Можно ли судить о саде по одному сорняку в углу или по одной картине на стене составить впечатление об интерьере всей комнаты?

Итак, чем можно нивелировать отрицательную сторону чувствительности?

- Примите во внимание все аспекты этого свойства в комплексе, а не только их часть. Чувствительность — это необходимое условие, чтобы стать внимательным

человеком с развитой интуицией и многими другими замечательными личностными характеристиками, перечисленными выше. Они могут оказаться источником воодушевления и восхищения для других людей. Они могут понравиться и вам самому!

- Воспользуйтесь рекомендациями, прочитанными в книге (особенно в главах 2 и 3), чтобы не ощущать себя уязвленным из-за недобрых комментариев или поступков других людей.
- Не концентрируйтесь на отрицательном аспекте чувствительности, старайтесь максимально использовать гораздо более значимую положительную ее сторону.
- Подойдите к вопросу, как говорят, «от противного»: вспомните своих знакомых, которых нельзя причислить к чувствительным людям. Скорее всего, они более эгоцентричны, чем вы, и делают бестактные замечания, даже не осознавая этого. Вполне может быть, что это как раз те люди, из-за которых вы часто ощущаете себя уязвленным.
- Действительно, невозможно нравиться всем постоянно, а потому не будьте к себе слишком суровы.
- Каждый временами испытывает повышенную или пониженную чувствительность по сравнению с окружающими. Это состояние зависит от настроения, гормонов, степени усталости, происходящего в жизни и так далее.

Возвращение на работу после перерыва

Возвращение к работе после длинного больничного, периода безработицы, декретного отпуска может стать настоящим испытанием для вашей уверенности в себе. Кажется, все изменилось, не осталось ничего знакомого, везде новые

лица — и каждый ожидает, что вы сразу же вольетесь в работу, хотя вы сами чувствуете себя так, словно начинаете с нуля. Вдобавок ко всему этому вы никак не можете подстроиться под рабочий график, поскольку слишком долго пробыли без коллектива или занимались с маленькими детьми, и теперь требуется время, чтобы перестроиться и сменить скорость. Возможно, вам даже страшно: сможете ли вы это сделать.

Да, несколько недель уйдут на то, чтобы заново познакомиться с рабочими обязанностями и произошедшими изменениями, но вы не должны за это извиняться. Каждый проходил через такое в определенный период своей жизни, и большинство людей прекрасно поймут вашу ситуацию. Так что просто задавайте вопросы, если нужно что-то узнать, и вы быстро войдете в рабочий ритм. Чтобы оставаться в курсе дел во время длительного отсутствия, полезно периодически заглядывать на работу или поддерживать связь с коллегами по электронной почте вплоть до выхода на полный день. Подобная тактика логична и показывает ваш энтузиазм и энергию — качества, которые стоит продемонстрировать и своему непосредственному руководителю, и коллегам.

Возвращение на работу после болезни

Если вы отсутствовали на работе несколько недель или месяцев по причине болезни, обсудите со специалистами отдела по охране труда, HR-специалистом или с вашим руководителем возможность постепенного возвращения. Обычно это значит, что сначала вы работаете неполный день, с меньшей нагрузкой, на дому или используете сочетание трех вариантов. Благодаря этому вам будет гораздо проще вернуться к полноценному выполнению своих профессиональных обязанностей. Данный подход получает все большее распространение, поскольку работодатели осознали

его эффективность и то, что благодаря этому переход «от дивана к рабочему столу» становится более успешным. Работодатели предпочитают использовать данный подход к тем, кто после болезни возвращается на полную занятость слишком рано и тут же заболевает снова, а также к тем, кто остается дома дольше, чем необходимо, просто для полной уверенности в выздоровлении.

Возвращение на работу после декретного отпуска

Проблема в том, что, выступая в университетских студенческих городках, я по-прежнему не понимаю молодых людей, которые встают и спрашивают меня, как им совмещать карьеру и семью.

*Гертруда Стайн, американская писательница
и коллекционер живописи (1874–1946)*

Восстановление на работе после декретного отпуска — событие, само по себе вызывающее волнение и тревогу, которые только усиливаются, если перерыв составил несколько месяцев или больше. Существует мнение, что молодые мамы страдают «мамнезией» (нарушением способности к концентрации внимания и сосредоточенной деятельности), поскольку их мир начинает вращаться только вокруг ребенка, а потому к ним как к сотрудникам относятся скептически. Часто такой скепсис существенно подрывает самооценку молодой женщины и ее уверенность в себе, например, на важном совещании, в котором она должна принять участие в первый же день после выхода из декрета. Сумеет ли она связать несколько слов в логичное предложение? Как все пойдет дальше? Вот несколько идей, которые могут оказаться полезными молодым мамам.

Маловероятно, что ваши умственные способности внезапно изменились. Это было бы очень необычно. Гораздо более вероятно, что присмотр за одним или несколькими маленькими детьми требует внимания и мышления *другого типа*. В течение всего дня маме приходится держать в голове

большие объемы информации и выполнять при этом многочисленные практические дела, иногда не имея даже минуты на отдых, забывая поесть и постоянно недосыпая. С появлением первого ребенка для женщины все ново, ей нужно многому научиться, к тому же быстро, и организовать свою жизнь по другим канонам. Все происходит непредсказуемо, и приходится мгновенно принимать решения. Иными словами, мозг матери находится в состоянии информационной перегрузки. Стоит ли удивляться тому, что вы не можете вспомнить чье-то имя либо номер телефона или кормите кошку обедом, предназначенным для ребенка. Когда вы привыкнете к своему новому состоянию, беспокойных ночей станет меньше, все вернется на круги своя.

Ваши профессиональные навыки и знания по-прежнему с вами. Просто с них нужно стряхнуть пыль, освежить и использовать вновь. Так же, как и ваш деловой гардероб.

Ваши организационные и практические навыки даже улучшились за счет упорства и тайм-менеджмента, а также развития эмоционального интеллекта, эмпатии и коммуникативности.

У вас появились шансы выстроить долговременные дружеские отношения с другими молодыми родителями. Вы получите необходимую поддержку, которая многие годы будет укреплять вашу устойчивость к стрессу. Некоторые из моих самых близких друзей — это те самые родители, с которыми я познакомилась, когда мои дети (давно уже выросшие) были крохами, и коллеги, совмещавшие работу с заботой о малышах, как это делала и я сама.

При возможности поддерживайте отношения с коллегами, пока вы находитесь в декретном отпуске: участвуйте в корпоративных мероприятиях или просто иногда встречайтесь с ними за чашечкой кофе. Это приятный способ сохранить дружбу и побыть в своей прежней «рабочей» роли.

Будьте «трансформером». Прежде чем открыть дверь в офис, постарайтесь провести несколько мгновений, мысленно «трансформируясь» из мамы в профессионала, каким вы являетесь на рабочем месте. Даже успешно войдя в рабочий ритм, я использовала дорогу от дома до работы для смены ролей.

Работа покажется вам отдыхом после совмещения всех домашних обязанностей с круглосуточным присмотром за ребенком. Ваша работа может стать желанным перерывом от постоянной многозадачности, мгновенного принятия решений и ежеминутных окликов «ма-а-ам...» (именно из этого состоит целый день дома с ребенком). Хотя на работе от вас порой требуется то же самое!

На работе у вас будет больше драгоценного времени, чтобы концентрироваться и обдумывать ответы на деловых встречах. То же самое при работе с электронной почтой, в общении с коллегами или руководством, при работе над проектом. Удовольствие работать не прерываясь вернется к вам. Кроме того, у вас появится отличное преимущество в виде спокойного перерыва на обед.

Когда работа раздражает

Разочарования и стрессы, которые вы испытываете на рабочем месте, постоянно копятя внутри, словно вода, капающая из неисправного крана, пока в один прекрасный день, когда ничто не предвещает беды, плотина ваших эмоций вдруг не прорвется вспышкой гнева и раздражением или хуже того — агрессией. И уже не в первый раз все закончится грудой разбросанных по столу или полу документов. У кого-то гнев закипает медленно, проявляясь общей раздражительностью и нетерпимостью к окружающим, сарказмом, ворчанием, оскорблениями, нежеланием никого слушать, агрессивным поведением.

Иногда гнев таится глубоко внутри, никак себя не проявляя, но при этом отравляя человеку жизнь, вызывая чувство отчаяния и даже депрессии. Человек сам может выбрать такую модель поведения или просто оказаться в определенных обстоятельствах. Для нас социально более привычной является ситуация, когда свой гнев или раздражение проявляет мужчина, а не женщина. А потому для женщин выражение своих негативных эмоций порой представляет серьезную проблему. Многие мужчины дают выход накопленному раздражению через контактные виды спорта, например регби или футбол, через увлечение компьютерными играми, игру в гольф или сквош.

В зоне уверенности

Проявляйте гибкость

Не довольствуйтесь старым и привычным. Позвольте себе подготовиться к новому и принять его. Наслаждайтесь разнообразием. Если то, что вы делаете, не работает, займитесь чем-то другим! Будьте готовы выйти за привычные рамки и расширить свои горизонты.

Как справиться с гневом

Итак, чрезвычайно важно что-то предпринять по поводу испытываемых гнева и раздражения. Нельзя просто оставить ситуацию как есть в надежде, что все само собой уладится. Однако в противовес распространенным советам я не призываю вас проявлять свой гнев сразу, как только вы его почувствуете, или колотить боксерскую грушу. Существует множество доказательств тому, что открытое выражение гнева приводит к его возрастанию и переходу в разрушительную стадию. Это эмоциональный отклик на обстоятельства, очень близкий к реакции «дерись, беги или замри», и он подпитывается первой частью формулы —

«дерись». Именно поэтому, столкнувшись на работе с ситуацией, которая вызывает у вас гнев и раздражение, вы в естественном порыве можете выскочить из кабинета, хлопнув дверью («беги»), можете буквально оцепенеть и потерять дар речи («замри») или начать кричать, швырять предметы, что-то ломать («дерись»). Как же тогда себя вести? Как и в случае с приступом паники, ответ один: использовать технику релаксации, чтобы ослабить эмоциональную составляющую реакции.

Однако прежде всего я хочу отметить следующее: в первую очередь вы должны попытаться *не позволить гневу и раздражению захватить вас*. Мы уже говорили об этом в предыдущих главах. Следует:

- при общении с окружающими применять техники асертивного поведения (см. главы 3, 4 и 5);
- избегать проблемных ситуаций за счет хороших коммуникационных навыков (см. главу 6).

Но если уж случилось так, что вас охватил приступ гнева, вот несколько практических рекомендаций, позволяющих своевременно обуздать эмоции, а не копить все в себе или проявлять их деструктивным образом. Используйте эти советы в следующий раз, когда почувствуете сильное раздражение.

- Как только почувствуете предвестники гнева, примените любую технику релаксации или дыхательное упражнение, описанные в книге и доказавшие свою эффективность для вас, — это поможет ослабить накал негативных эмоций.
- Ощувив подступающие гнев и раздражение, попробуйте проанализировать свои отрицательные эмоции (как мы делали в главе 2). Есть ли доказательства, подтверждающие ваши негативные мысли? Может ли быть

другое объяснение данной ситуации? Не делаете ли вы поспешных выводов? Может быть, вы игнорируете положительную сторону? Спросите себя, действительно ли ситуация стоит того, чтобы так переживать?

- Если ваши усилия ни к чему не привели, извинитесь и «отпустите» ситуацию, затем используйте техники релаксации, чтобы немного успокоиться, или постарайтесь избавиться от негативной энергии, сделав что-то полезное и требующее затрат физической энергии, например выйдите на пробежку или на прогулку быстрым шагом.

Резюме главы

- Любой стресс, даже небольшой, вреден для человека.
- Стресс проявляется в целом ряде симптомов, оказывающих воздействие на сознание, тело и поведение.
- Есть много причин, вызывающих стресс на работе.
- В некоторых случаях можно попытаться справиться с источником стресса, но лучший способ борьбы с ним — повысить свою стрессоустойчивость за счет применения прямых техник и изменения образа жизни.
- Ежедневная практика техник релаксации снижает воздействие стресса.
- Дыхательные упражнения часто приносят быстрый результат.
- Не поддавайтесь соблазну работать без перерывов — это контрпродуктивно.
- Даже позитивные события могут вызвать стресс из-за изменений и дополнительных требований, которые они несут.

- Стресс может вызывать приступы паники и гнева продолжительностью до двадцати минут. Применение техник релаксации помогает избавиться от них.
- Можно расслабить свое сознание, прибегнув к помощи целого ряда техник, включая практику внимательности.
- Релаксация ослабляет гнев.